

Pas dig selv... rigtigt godt

Glæd dig til alle dagens måltider, og husk
dem

Er du godt op i årene er det ok at være lidt
rund i det, og pas på ikke at blive for tynd

Lille indsats...og du er godt på vej

- Spis rugbrød og grovbrød i stedet for det hvide brød
- Få grønsager til aftensmad og frokost de fleste af ugens dage
- Spis fisk en gang om ugen til varm mad, og flere gange om ugen til frokost
- Brug sunde fedtstoffer som olie, plantefedtstof, og spar på smør og Kærgården
- ½ liter mælk/surmælksprodukt er godt for knoglerne
- Fred de federe madvarer til særlige lejligheder
- 1 glas vin dagligt kan være en god ide

Et godt måltid mad

- Et godt måltid mad øger livsglæden
- 5-6 måltider fordelt over dagen, giver energi til hele dagen.