

NÄRING OCH KOST



En hälsosam kost innebär att man äter mångsidigt och tillräckligt, så att kroppen får alla näringsämnen den behöver.

Då jag äter mångsidigt och regelbundet:



Om man ofta äter godsaker med mycket socker, salt och fetter kan man känna sig tröttare än vanligt. Därför är det bäst att äta godsaker bara ibland, inte varje dag.

Det är viktigt att dricka **vatten** tillräckligt ofta eftersom kroppen behöver vatten för att fungera. **Frukost** är viktigt för att starta dagen på rätt sätt - det ger dig den energi du behöver och hjälper att hålla dig pigg. Det är bra att äta **4-5 gånger** om dagen (frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål).



Tallriksmodellen hjälper dig att fylla tallriken med en mångsidig och hälsosam kost.