

Modul 7

De officielle kostråd

September 2024



De officielle kostråd - godt for sundhed og klima

Offentliggjort januar 2021

Justeringer juni 2024

Gælder alle raske i alderen 2-70 år

Supplerende kostråd til:

- Personer 70+
- Vegetarer inkl. æg og mejeriprodukter
- Gravide og ammende



**Spis
planterigt,
varieret
og ikke for
meget**



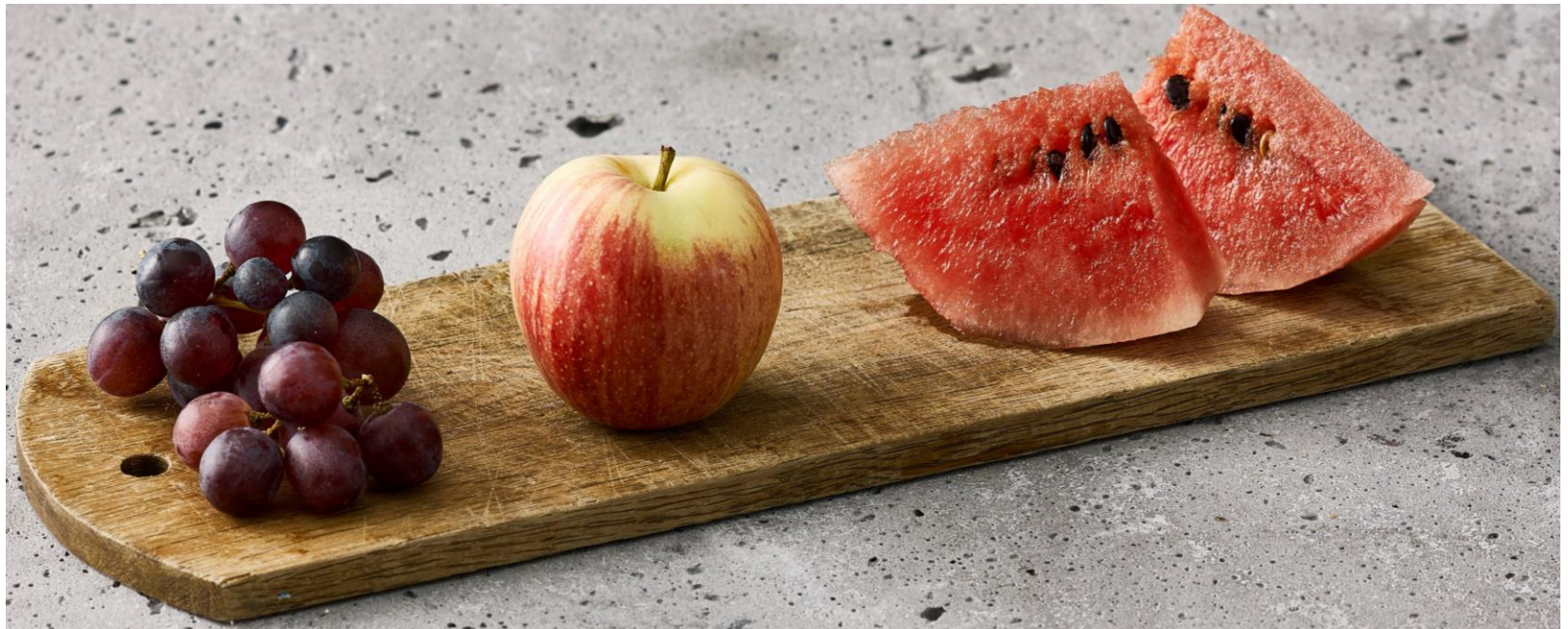
Spis flere grøntsager og frugter

Spis mindst 300 g grøntsager om dagen



Spis flere grøntsager og frugter

Spis gerne 3 "stykker"
frugt om dagen



**Spis mindre
kød – vælg
bælgfrugter
og fisk**



**Spis mindre
kød –
ca. 350 g om
ugen**



**Spis 350 g
fisk om ugen**



Spis mad med fuldkorn



Vælg plante- olier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede

70+ pr. uge:

- 25 g chokolade
- 2 kanelgifler
- 50 g kage
- 1 glas rødvin



Spis mindre af det søde, salte og fede

Kvinder 18-69 år pr. uge:

- 25 g chokolade
- 2 kanelgifler
- 50 g kage
- 15 g chips
- 4 saltkiks
- 1 glas rødvin



Spis mindre af det søde, salte og fede

Mænd 18-69 år pr. uge:

- 20 g bolcher
- 35 g slik
- 25 g chokolade
- 2 kanelgifler
- 50 g kage
- 15 g chips
- 4 saltkiks
- 1 glas rødvin



Sluk tørsten i vand



De officielle kostråd

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mindre kød

– vælg bælgfrugter og fisk

Spis mad med fuldkorn

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Sluk tørsten i vand



Kostråd 70+

Rådene gælder for raske personer over 70 år, der har normal appetit:

- Følg de officielle kostråd og fokuser på at spise nok bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mælkeprodukter
- Tag de anbefalede kosttilskud



Navn Navnesen, Xxxxxxx Kommune