

DE 7 NYE KOST RÅD!

Der er kommet nye officielle kostråd fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. De syv nye kostråd skal være med til at udvikle danskernes kostvaner i en sundere og ikke mindst mere klimavenlig retning. Det er godt for klodens klima, og det er godt for den enkelte. Her er fokuspunkterne:

- *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*

Vigtige tips!

➤ Begræns madspild

Madspild bidrager til klimabelastningen.

Tænk derfor over, hvor meget mad du køber ind og smider ud. Planlæg dine indkøb, undgå impuls køb og lad være med at købe eller spise mere, end du har brug for.

Opbevar maden ved den rigtige temperatur og vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen. Undgå madspild ved at bruge dine rester til madpakken eller i andre retter.

Køl hurtigt de madrester ned, som skal bruges senere. Læs mere om madspild her: <https://altomkost.dk/fakta/madspild/>

➤ Gå efter Nøglehullet

Gå efter Nøglehullet, når du køber ind.

Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke, som gør det nemt at vælge sundere i hverdagen.

Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn. Læs mere om Nøglehuls mærkede her: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/>



DE 7 NYE KOST RÅD!

Svar på følgende spørgsmål og send på mail til mig: anne@langsoe-friskole.dk Senest d. 26.01.21

1. Følger I kostrådene derhjemme? Hvilke af dem følger I?
2. De nye kostråd er skrappe ift hvor meget kød man må spise. Gå på www.altomkost.dk og find ud af, hvor meget kød man må spise i løbet af en uge
3. Hvor meget kød spiser I derhjemme om ugen? Husk, der er kød i meget pålæg.
4. I stedet skal vi spise mange bælgfrugter. Det er fx ærter, bønner, kikærter, linser mm. Hvor ofte spiser I bælgfrugter derhjemme?
5. Nævn mindst to retter, hvor man kan spise bælgfrugter i stedet for kød
6. Hvorfor tror I man har kostråd?
7. Lav jeres egne 5 kostråd. Krav: De skal være sunde + give god mening.