

TEY 10

KOSTRÁÐINI



Et frukt og nógv grønmeti



Et meira av fiski



Vel fullkorn



Vel soltið kjøt og soltnan viðskera



Vel soltna mjólk og soltnan mjólkaúrdrátt



Et minni av mettaðum feitti



Et mat við minni av salti



Et minni av sukri



Drekk vatn

**Et fjølbroytt, ikki
ov nógv og rør teg**



Fólkaheilsuráðið

www.folkaheilsa.fo