

TEY 10

KOST- RÁÐINI

Et fjølbroytt,
ikki ov nógv
og rør teg

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



Fólkaheilsuráðið

www.folkaheilsa.fo