



HVA ER BRA MAT FOR DEG?

SEPTEMBER

Mat



- Drikke vann hver gang jeg blir tørst i en uke
- Ta med frukt eller grønnsak med på skolen/jobb i en uke
- Spise fisk middag minst en dag i uka
- Velge grovt brød i stedet for fint
- Se etter grovhetsskalaen neste gang du er i butikken
- Pusse tennene morgen og kveld med fluortannkrem
- Spise frokost hver dag i en uke
- Bytte energidrikken med vann eller farris i en uke
- Ha en kjøttfri dag denne uka
- Kjøpe en matvare med nøkkelhull i stedet for en uten
- Kjøpe en pose nøtter i stedet for smågodt
- Bruke tanntråd hver kveld
- Spise mellommåltider med mat uten tilsatt sukker
- La tennene hvile 2-3 timer mellom hvert måltid
- Ha med mattpakke hjemmefra - spart 35 kr
- Lag en "spis meg først" boks i kjøleskapet
- Spise grønnsaker til middagen alle dagene i en uke
- Spise frukt eller grønnsak til mellommåltid
- Teste ut en grønnsak jeg ikke har spist før (se bama.no)
- Lage middag til familien en dag i løpet av siste uke

DET GODE LIV I BODØ