**Allmänna Råd**

**Gäller samtliga >2 år.**

* **Undvik tobak – rökstopp.**
* **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
* **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.
* **Välj i första hand fullkorn** när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
* **Välj i första hand vegetabiliska fetter:** olja, flytande margarin, nötter, frön och avokado.
* **Välj magra mejeriprodukter.**
* **Välj nyckelhålsmärkt:** nyckelhålet står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt samt mer fiber och fullkorn.
* **Ät fisk och skaldjur,** gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
* **Minska intaget av rött kött** (nöt, gris, vilt, lamm) och charkprodukter (processat kött som t.ex. korv) till max 500g/vecka. Välj istället vegetariska alternativ, fågel, fisk eller ägg.
* **All alkoholkonsumtion innebär en hälsorisk.** Ur hälsosynpunkt gäller " ju mindre desto bättre".
* **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar från 6 år gäller minst 60 minuter dagligen.
* **Minska stillasittandet.**För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa.**
* **Tandborstning** 2 gånger per dag med fluoridtandkräm. Regelbundna besök hos Tandvården.