**Allmänna råd för alla över 2 år**

* **Undvik tobak**
* **Ät regelbundet:** 3 huvudmål och vid behov 1–3 mellanmål per dag
* **Ät dagligen grönsaker och frukt**, rekommendationen är 600–800 g per dag. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. Hel frukt är att föredra framför juice, men väljer man juice bör mängden begränsa till 1 dl 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) till max 350 g/vecka relaterat till hälsan. Av miljöskäl bör mängden minskas ytterligare, ersätt gärna med baljväxter. Intaget av charkprodukter (processat kött som till exempel korv, salami och bacon) bör hållas så lågt som möjligt.
* **All alkoholkonsumtion innebär en hälsorisk.** Ur hälsosynpunkt gäller " ju mindre desto bättre".
* **Rör på dig minst 150 minuter per vecka** på måttlig intensitet, gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar från 6 år gäller minst 60 minuter dagligen.
* **Minska stillasittande.**
* För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa.**
* **Tandborstning:** 2 gånger per dag med fluoridtandkräm. Regelbundna besök hos Tandvården.

Framtagen av Terapigrupp Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor (uppdaterad januari 2024).