



Et fjölbroytt,
ikki ov nógv
og rør teg

TEY 10

KOST- RÁÐINI



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