

Diætistens 8 kostråd.

Spis frugt og grøntsager
- ca. 600 gram i alt hver dag.

Spis groft brød, kartofler, ris og pasta hver dag.

Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.

Spar på fedtet, især fra smør, ost og kød / kødpålæg.

Spar på sukkeret - især fra kager, slik og søde sager.
- spis max. 40-50 gram sukker dagligt.

Spis regelmæssigt - 6 måltider fordelt over dagen.

Sluk tørsten i vand, men husk at drikke ½ liter mælk dagligt eller suppler kosten med calciumtilskud.

Vær fysisk aktiv - gerne ½ - 1 time dagligt.

"Diætist Klinikken Himmerland"
Klinisk Diætist Mette Pilegaard
Bakkegårdsvej 14 9600 Aars
Telefon 98 62 13 14
Post@diaetisten-aars.dk
www.diaetisten-aars.dk



Kurser, foredrag og konsultation efter aftale

Kostens betydning for sundhed og velvære



Indbydelse til Foredrag

*Foredrag - oplæg til diskussion
v. Klinisk Diætist Mette Pilegaard
"Diætist Klinikken Himmerland"*

Kosten har stor betydning for trivsel, blodsukkerbalance, humør og velvære.

Det er vigtigt, at få sund og varieret mad, men hvordan sammensætter vi i praksis familiens kost, sådan at vi alle får tilgodeset vores ønsker og behov ?

Vi sætter fokus på emnet:

”Kostens betydning for sundhed og velvære”



Mød op og få ajourført din viden, og få svar på dine spørgsmål i relation til mad, sundhed og velvære.

- *Hør om kroppens energibehov, og de forandringer der følger med alderen.*
- *Hør om de energigivende næringsstoffer.*
- *Hør om; kulhydrater og deres betydning for det daglige velvære*
 - *forskellen på ”hurtige og langsomme kulhydrater”.*
 - *hvilke kulhydrater der giver de bedste betingelser for hjernen og musklernes ydeevne*
- *Hør hvordan du forebygger vægtproblemer (undervægt/overvægt).*
- *Hør om fedtstoffer - sund og usunde.*
Se hvordan åreforkalkning opstår.
Hør hvordan du forebygger, at du, dine børn eller andre i familien får åreforkalninger / blodpropper i en tidlig alder.
- *Få udleveret Hjerteforeningens indkøbsguide, og se hvordan du gennemskuer industriens produkter.*
- *Hør hvilke muligheder du har for at fastholde familien i nogle gode kostvaner, uden at følge fanatiske retningslinjer.*
- *Hør om de 8 kostråd, og få udleveret det nye ”Kostkompas”.*
- *Deltag i diskussionen om, hvordan vi i fællesskab kan medvirke til at sikre; ”Sundhed for alle i familien”.*

