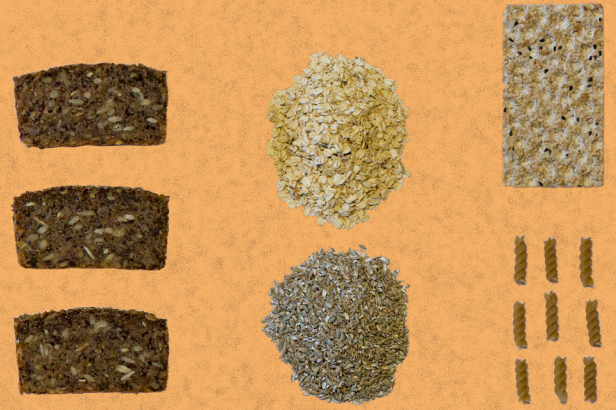


**Et nógv meira  
grønmeti og frukt**



**Et fullkornsríkan mat**



**Et minni kjøt –  
og meira fisk  
og bjølgfruktir**



**Sløkk tostan  
við vatni**



**Vel plantuoljur  
og soltnan  
mjólkurádrátt**



**Et minni søtt,  
salt og feitt**



**Et planturíkt, fjølbroytt  
og ikki ov nógv**

**Almennu kostráðini**  
– góð fyri heilsuna og umhvørvið



Fólkaheilsuráðið