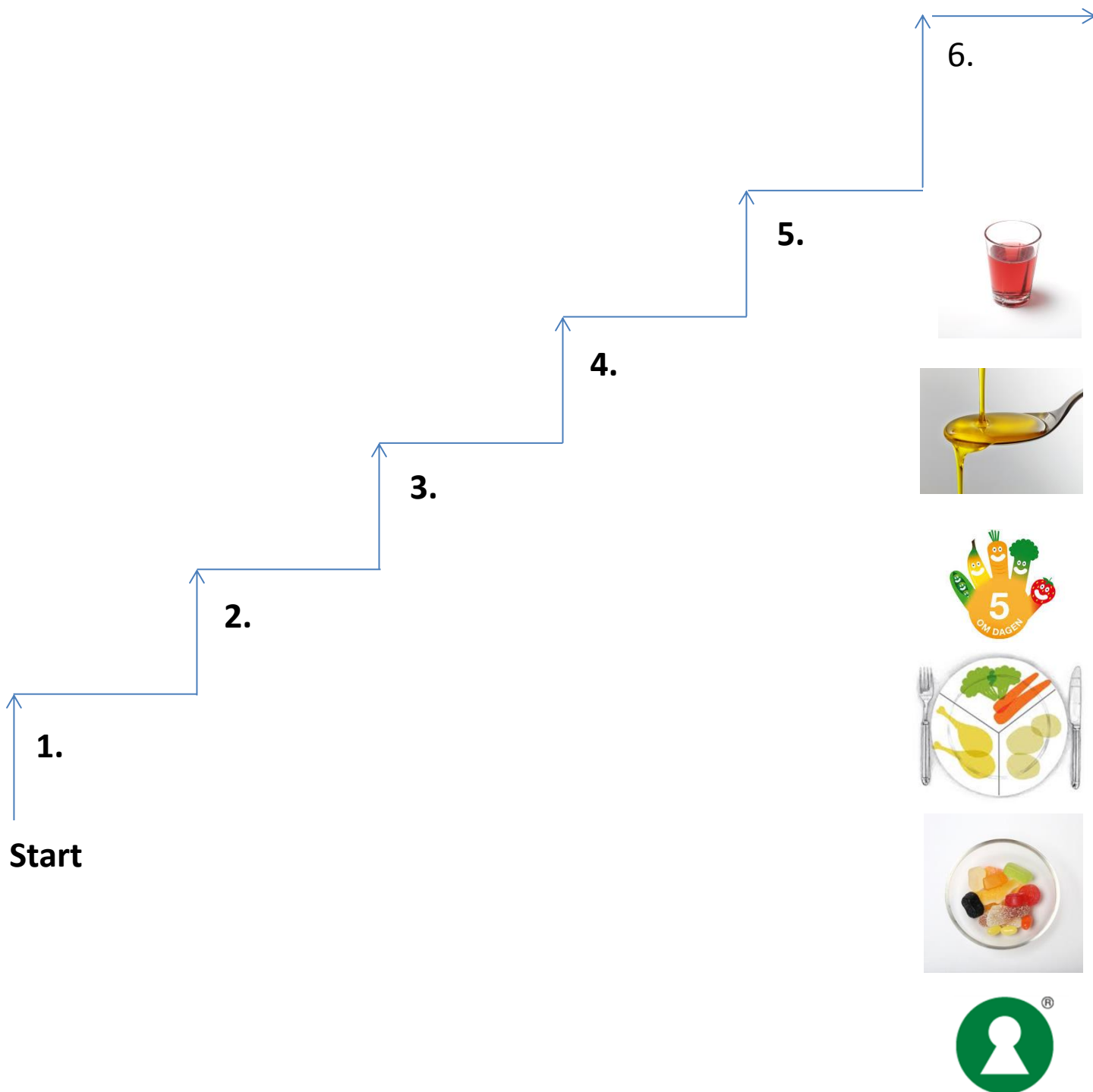
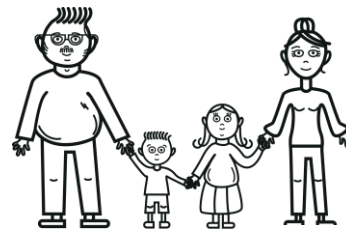


Lag din egen endringstrapp





Endringstrappen



6. Søte drikker

5. Forsiktig bruk av fett



4. Spis mer frukt, grønnsaker og bær



3. Spis mindre porsjoner



2. Begrens til 100 gram godteri og snacks i uken
(inkludert godteri, is, kaker, kjeks, potetgull og annen energirik snacks og søtsaker)



1. Velg nøkkelhullsmerkede matvarer

Start

Endringstrappen viser eksempler på smarte endringer i kostholdet, som kan gi en effektiv energireduksjon. Hver familie, eller hvert familiemedlem, kan jobbe med sin egen endringstrapp. Bruk skjemaet på neste side, og velg selv hva du/dere ønsker å begynne med. Finn gjerne egne alternativer. Ta ett trappetrinn av gangen, på veien mot varig endring av dine levevaner.