

HÄR SERVERAS

HEJA! LUNCH

Lunchmåltider som eftersträvar att följa nationella näringsrekommendationer

DET INNEBÄR:

- Mindre salt
- Mer grönsaker och rotfrukter
- Mer baljväxter
- Mer fullkorn
- Mindre mängd rött kött
- Vegetabiliska oljor som huvudsaklig källa till fett
- Frön erbjuds dagligen

De nya nationella näringsrekommendationerna och kostråden publiceras under hösten 2024.

De baseras på de nordiska näringsrekommendationerna (2023).

Genom att äta en kost som är i enlighet med näringsrekommendationerna minskar vi klimatpåverkan från kosten med minst 40% i Finland. Vi kan också minska risken för kostrelaterade sjukdomar och tillstånd, vilka är vanliga på Åland.

Heja



bärkraft.ax