

ARLA i samarbete med
LIVSMEDELSVERKET

5 frågor till **KOSTEXPERTEN**

Hej Mahnoush, vad gör du på jobbet?

Jag och mina kolleger på Livsmedelsverket tar fram kostråd, alltså råd om vad vi alla mår bra av att äta. Vi gör det genom att läsa vad många olika forskare kommit fram till.



Vad är ditt bästa tips till barn?
Ät en bra frukost och fyll på med skollunchen, så orkar du både skola och vara med kompisar på fritiden.



Varför ger ni råd om att bara äta godis någon gång ibland?
Godis, chips och läsk innehåller inte den näring och vitaminer som kroppen behöver. Men att äta det ibland är såklart okej!



Vad borde alla tänka på?
Nästan alla skulle kunna äta mer frukt och grönsaker.



Har du någon utmaning för barn?

Ja, gå på jakt efter Nyckelhålet i mataffären! Kanske hittar du ett nytt favoritbröd med Nyckelhålet?

Mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer.



Livsmedelsverket

Lär dig mer om kostråden på livsmedelsverket.se