

# En håndsrækning til dig, der vil ændre søde vaner

Prøv med højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen.  
Så er du godt på vej



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima