

Videor om hälsosamma matvanor för barn och unga

Nedan finner du tips på videor om hälsosamma matvanor som passar för elever.

Livsmedelsverket – Energibalans (1 min)

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/energibalans---rad>

Livsmedelsverket – Fisk och skaldjur (1 min)

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/fisk>

Livsmedelsverket – Fullkorn (1 min)

https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/fullkorn_rad

Livsmedelsverket – Grönsaker och frukt (1 min)

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/gronsaker-och-frukt---rad>

Region Västernorrland – matvanor (4 min)

<https://www.rvn.se/sv/Vard-o-halsa/folkhalsa/matvanor/>