



Kostrådenes historie

v/ Trine Grønlund Nielsen
Fødevarestyrelsen



De første kostråd

- Lavet af Statens Husholdningsråd i 1970'erne
 - Spis magert
 - Spar på sukkeret
 - Spis groft
 - Spis varieret
 - Spis ikke for meget





De 7 kostråd

- Revideret af States Husholdningsråd i 1994
 - Spis meget brød og gryn
 - Spis frugt og mange grønsager hver dag
 - Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
 - Spise ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags
 - Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
 - Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
 - Brug kun lidt smør, margarine og olie - og spar i øvrigt på sukker og salt



De 8 kostråd

- Revideret af Ernæringsrådet og Danmarks Fødevarerforsknin g i 2005
 - Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
 - Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
 - Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
 - Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
 - Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
 - Spis varieret – og bevar normalvægten
 - Sluk tørsten i vand
 - Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen





De 8 kostråd

- Revideret af Fødevarestyrelsen i 2009
 - Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
 - Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
 - Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
 - Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
 - Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
 - Spis varieret – og bevar normalvægten
 - Sluk tørsten i vand
 - Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen



Konklusion

- **Kostrådene** ændre sig i takt med ny viden og befolkningens kostvaner og uvaner. Men som vaner ikke ændres fundamentalt så gør kostrådene det heller ikke.