

# FI SKO er sundt!



## Hjerne

Omega-3 fedtsyrer, indbygges i vores hjerter og kan muligvis .....

... øge børn opmærksomhed.

... forebygge Alzheimer og demens.

## Øjne

Omega-3 fedtsyrer gør, at spædbørns syn udvikles hurtigere.

A-vitaminer er vigtigt for synet.



## Skjoldbruskkirtlen

Jod er vigtigt for skjoldbruskkirtlens funktion og dit stofskifte.

Selen, er et livsvigtigt mineral, som vi ikke selv kan danne i kroppen.



## Hjerte og kredsløb

Omega-3 fedtsyrer er godt for hjerte og kredsløb fordi det ...

... sænker fedtindholdet i dit blod.

... sænker dit blodtryk.

... forebygger hjerte- og kar-sygdomme.

... stabiliserer din hjerterytme .



## Graviditet

Omega-3 fedtsyrer mindsker risikoen for at føde for tidligt.

## Sædceller

Omega-3 fedtsyrer, hjælper sædcellerne til at svømme hurtigere.



## immunforsvar

Omega-3-fedtsyrer og D-vitamin gavner dit immunforsvar.

## Muskler

Fisk indeholder proteiner, som bruges til byggesten i dine muskler.



## Knogler

D-vitamin øger calciumoptaget i kroppen, så du får sunde og stærke knogler.



## Led

Omega-3 fedtsyrer lindrer gigtsymptomer i leddene.



Fisk og skaldyr indeholder jod



Fisk indeholder D-vitamin, som mange danskere får for lidt af om vinteren.



Fisk og skaldyr er en god kilde til selen.



Fisk er en god kilde til A-vitamin



Fede fisk indeholder omega-3 fedtsyrer.