

Kluring – Mat

Vad kallas figuren på bilden?

1. Matcirkeln
- X. Tallriksmodellen
2. Matmodellen



Bakgrund

Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten kan fördelas på tallriken för att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden.

Tallriksmodellen består av tre delar:

1. Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
2. Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
3. Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter. Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta –det avgör hunger och energibehov.

Utmaning

Testa att lägga upp mat efter tallriksmodellen, lägg upp ett exempel och visa om möjligt.

