

Tallriksmodellen:

Du behöver olika mycket energi som beror på hur gammal du är, vilket kön du har, hur din kropp ser ut och hur mycket du rör på dig.

Tallriksmodellen ska inhålla (ha) tre fjärdedelar av mat från växter. Hälften av den ska ha potatis eller ris. Den andra med rotfrukter eller grönsaker. Den tredje och sista med kött, fisk, ägg eller vegetarisk mat. Komplettera med bröd och frukt.



Pasta och ris:

När man menar t.ex. ris, variera gärna din kost med fullkornsprodukter. Det hjälper dig att bli väldigt mätt. Att äta potatis är också bättre för miljön än att äta ris/pasta. I exemplet med ris är det en lång frakt.

Bröd:

Bröd som man kan köpa nära där man bor är bra för miljön. Ät gärna också här fullkorn som har fler mineraler. Variera också mellan hårt och mjukt, ljust och mörkt.

Grönsaker:

Grönsaker och frukt har många vitaminer och mineraler. Vitamin C är ett exempel och bra för att kroppen ska ta upp (använda) hjärnet. De gör att du känner dig mätt och det är bra att äta både råa och kokta. Välj säsongens grönsaker och frukt för att vara mer miljövänlig.

Kött, fisk och ägg:

De har proteiner och mineraler. Fet fisk innehåller vitamin D och omega-3-fettsyror som forskare tyckt varit bra för t.ex. om man har ett sjukt hjärta. Vegetarisk mat kan vara bönor och linser. För miljön, är det bra att äta nöt och lamm och krav-märkt kött, dvs. mat som man kontrollerar är odlad på ett ekologiskt sätt.

Frågor:

1. Varför använder man tallriksmodellen?

2. Hur stor portion ska du ha?

3. Vad ska du ha i de olika delarna?

4. Tycker du att den är bra? Motivera.

5. Brukar du använda den? Här eller i ditt hemland?

6. Varför är krav-märkt mat bättre?
