

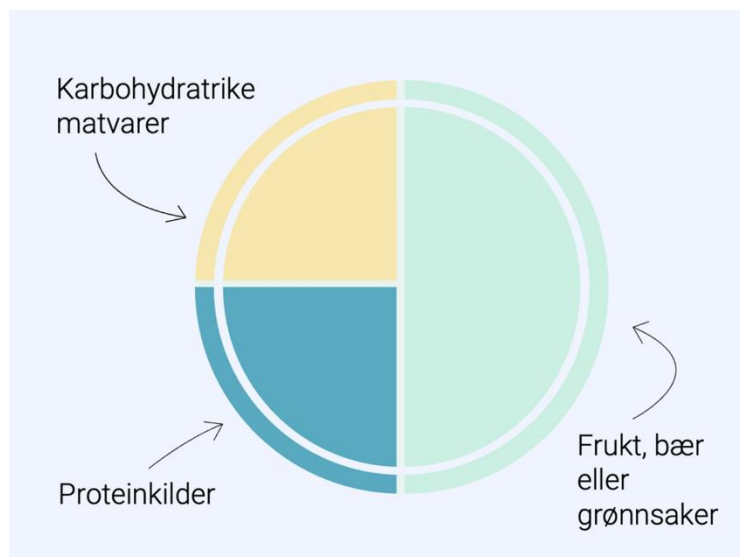
Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen er en metode for å sikre et balansert og riktig sammensatt kosthold. Den kan gjøre det enklere å redusere energiinnholdet i et måltid, øke inntaket av grønnsaker, frukt og bær, samt gi bedre metthetsfølelse.

Tallerkenmodellen viser hvor mye det bør være av ulike matvaregrupper i måltidet.

Den kan følges av både barn og voksne.

Sammensetning

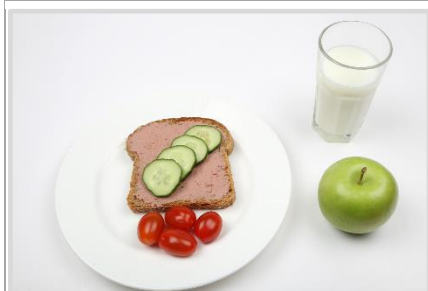


- Halve tallerkenen bør bestå av **grønnsaker**.
- En fjerdedel **karbohydratrike** matvarer som potet, ris, pasta eller brød. Velg fullkornsvarianter og produkter med nøkkelhullsmerket.
- En fjerdedel **proteinrike** matvarer som magert kjøtt, kylling, fisk, egg eller linser og bønner. Velg produkter med nøkkelhullsmerket her også.



TIPS FOR Å SPISE MER GRØNNSAKER

- ✓ Øv på å smake på ulike typer
- ✓ En liten bit er bedre enn ingen
- ✓ Legg grønnsakene på først så det er nok plass
- ✓ Utforsk hvilke grønnsaker og tilberedningsmetoder som barnet og familien liker.
- ✓ Planlegg middager og hvilke grønnsaker som skal være i måltidet
- ✓ Frosne grønnsaker er like bra som ferske
- ✓ Gjør det enkelt! En gulrot eller agurk og paprika i staver er «godt nok» på travle dager



TIPS!

Tallerkenmodellen kan brukes til alle måltider. Bruk tallerkenmodellen også til frokost, lunsj og kveldsmat. Inkluder frukt, grønnsaker og bær i alle måltider.

Praktiske eksempler:



TIPS! Dersom en halv tallerken grønnsaker virker uoppnåelig så husk at enhver økning i inntak av grønnsaker er bra for helsa ☺ Juster da til en tallerkenmodell som passer for deg eller ditt barn.



Foto: Aina Hole, Helsedirektoratet