

## Tallriksmodellen

### Före filmen:

Börja lektionen med att låta eleverna räkna upp alla olika bantningsmetoder som de känner till.

### Diskutera

Varför behöver man dessa bantningsmetoder?

Beror det på ideal eller finns det ett utbrett hälsoproblem i samhället?

Är det bara ett resultat av att man rör sig för lite, eller äter fel?

Hur ska man ska leva för att slippa banta – och hitta en balans i kosten?

### Efter filmen

#### Sammanfattning av tallriksmodellen

- Tallriksmodellen är ett sätt att lära sig att äta på ett bra och balanserat sätt. Modellen går att använda oavsett om du är en person som mest sitter framför datorn eller om du är sportig. Din livsstil avgör hur du använder tallriksmodellen.

- Tallriksmodellen visar inte mängden mat du behöver utan proportionerna på maten.

Det innebär att om du t ex sportar mycket ska du äta mer kolhydrater (potatis, pasta, bröd). Om du inte rör på dig speciellt mycket så lägger du på mer sallad på tallriken – och drar ner på kolhydraterna.

- Mängden mat kan variera beroende på ålder, kön, hur man arbetar och hur mycket man motionerar.

## Tallriksmodellen har tre delar:

- Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd. Vi brukar kalla den här delen kolhydrater.

En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Komplettera eventuellt med en bit fullkornsbröd.

- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är mycket stillasittande eller vill gå ner i vikt kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.

- Den minsta delen är avsedd för kött fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

Tänk på att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energi-behovet.

Vi visar här tallriksmodellen på tre olika sätt. Dela in tallriken i tre delar:



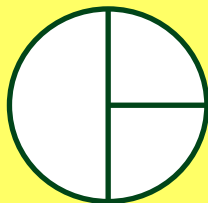
### Tallriksmodellen för dig som är nöjd med din vikt och figur

Men du ska röra dig minst 30 minuter per dag.

1/3 potatis, ris, nudlar, pasta, cous cous

1/3 med grönsaker eller rotfrukter

1/3 Kött, fisk, ägg eller vegetariskt ( bönor, linser, eller kikärtor)

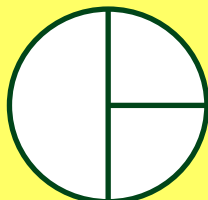


### Tallriksmodellen för dig som vill gå ner lite i vikt

Fyll halva din tallrik med grönsaker, rotfrukter och frukt. Nu har du halva tallriken kvar.

På ena sidan (1/4) av tallriken lägger du potatis, ris, pasta eller bröd

På andra sidan (1/4) av tallriken lägger du kött, fisk eller ett vegetariskt alternativ.



### Tallriksmodellen för dig som sportar eller har tungt kroppsarbete

Fyll halva din tallrik med potatis, ris, pasta, cous cous eller nudlar.

På ena sidan (1/4) av tallriken lägger du grönsaker

På andra sidan (1/4) av tallriken lägger du kött, fisk eller ett vegetariskt alternativ.