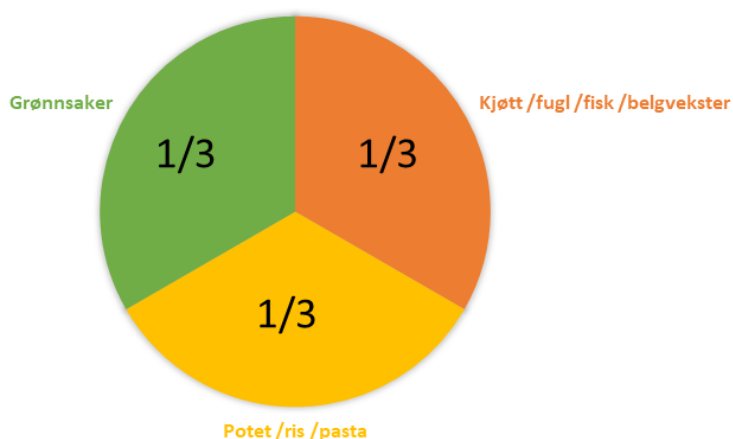


FAKTAARK

Tallerkenmodellen

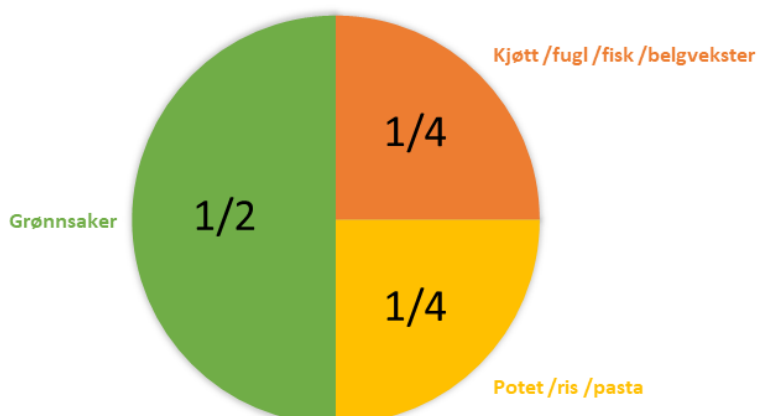
Tallerkenmodellen er en metode for å sikre et balansert og riktig sammensatt kosthold. I tillegg er det en modell som kan brukes for å redusere energiinnholdet i et måltid.

TALLERKENMODELL 1



Modell 1: Anbefales for alle barn og normalvektige voksne

TALLERKENMODELL 2



Modell 2: Anbefales for voksne med overvekt

Modellen går ut på å dele inn tallerkenen i bestemte deler.

Tallerkenmodell 1 anbefales for barn (både normalvekt og overvekt), og for normalvektige voksne:

- 1/3 grønnsaker
- 1/3 kjøtt/fisk/fugl/belgfrukter
- 1/3 potet/ris/pasta (fullkorn)

Knyttneven kan brukes for å måle opp en porsjon:

1 knyttneve = 1/3 av tallerkenen.

Tallerkenmodell 2 anbefales for eldre ungdom og voksne med overvekt:

- 1/2 grønnsaker
- 1/4 kjøtt/fisk/fugl/belgfrukter
- 1/3 potet/ris/pasta (fullkorn)

Tips til de som ikke liker grønnsaker:

- Øv deg på å smake ulike typer
- En liten bit er bedre enn ingen
- Reserver alltid plass på fatet
- Varier med ulike farger, typer og tilberedningsmetoder

Husk også å bruke tallerkenmodellen til brødmåltidene. Da kan du også bruke frukt og bær.

Praktiske eksempler:



Foto: Aina Hole, Helsedirektoratet