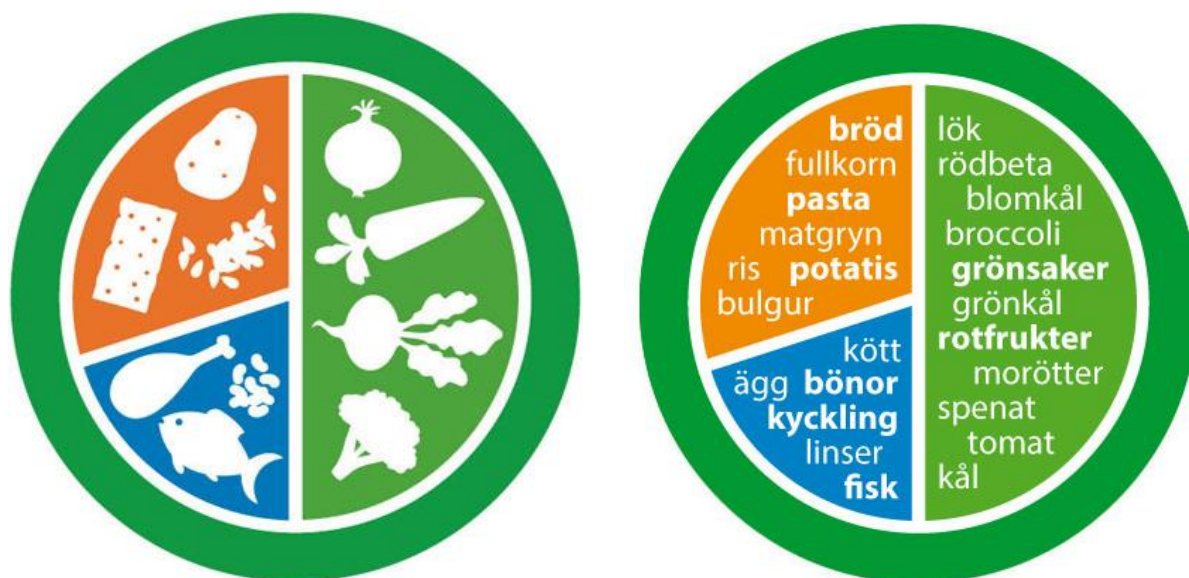


TALLRIKSMODELLEN



Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning. Det innebär 420 minuter i veckan.

Den som inte har möjlighet att öka den fysiska aktiviteten behöver minska, *men inte ta bort*, mängden potatis, pasta, bröd och gryn på tallriken och i stället äta mer av grönsaker och rotfrukter. Genom att öka på just grönsaker och rotfrukter, som i de flesta fall innehåller mycket fibrer, kan man bli mätt trots ett mindre intag av pasta/ris/bröd mm.

När du äter en smörgås ska du också tänka på tallriksmodellen. Du kan välja knäckebröd som du sedan penslar på lite margarin, lägger på en skiva ost/kyckling/kalkon eller annat du tycker om och avslutar med några skivor paprika, gurka, tomat, rucola, spenat, råreven morot mm. Ha gärna på mycket grönsaker för ökad mättnad.

Boktips:

Hälsovikt för ditt barn av Paulina Nowicka

En Viktig bok om övervikt hos barn och ungdomar av Sofia Trygg Lycke

Att sätta upp på kylskåpet

