

Patientmaterial

## Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett bra och enkelt verktyg att använda i vardagen för att få in alla viktiga delar av en måltid, så som grönsaker, kolhydrater och proteiner och på så sätt öka dina chanser till en måltid balanserad måltid.

Ett tips är att försöka tillämpa tallriksmodellen på alla dina måltider (frukost, lunch och middag). Om du exempelvis äter en smörgås så blir basen kolhydrater, alltså brödet, sedan toppar du det med ett proteinrikt pålägg (ost/kalkon/ägg) och till slut tar du några skivor av den grönsak du föredrag. Till lunch och middag fördelar du måltiden enligt tallriksmodellen.

Till mellanmål är det alltid bra att ta en frukt/1 dl bär. Grönsaker är också utmärkta som mellanmål som exempelvis morot, hel eller i stavar.



### 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

