

Tallriksmodellen i Balansfoldern – stöd till samtal om matvanor

Balansfoldern utvecklades inom ett brett hälsofrämjande projekt, Folkhälsogrupp Jämvikt i Västra Götalandsregionen. Den är framställd för att befolkningen såväl som personal och brukare/patienter inom olika verksamheter – skola, förskola, kultur- och fritidssektor, föreningsliv, sjuk- och hälsovård – skall få tillgång till en kortfattad och lättillgänglig presentation av Livsmedelsverkets råd om kost och motion.

Tallriksmodellen framhålls ibland som sinnebilden för ett förmanande och pekpinneaktigt förhållningssätt från dem som ger råd om mat. Vi ser den istället som ett pedagogiskt instrument som kan hjälpa till att svara på frågan som många ställer sig: hur skall man egentligen äta för att få i sig den näring man behöver och hålla en lagom vikt? Det går utmärkt att använda modellen för att illustrera att vem som helst kan utveckla hälsosamma matvanor, oavsett vilken typ av livsmedel man är van att använda och hur man blandar dem.

Tallriksmodellen finns i varianter med olika proportioner av de olika livsmedlen. Det finns en version för sådana som idrottar mycket och en för personer som vill gå ner i vikt. Den som vi presenterar i Balansfoldern vänder sig till ”vanliga” friska vuxna och barn över cirka två år.

Modellen är ett stöd för att öka konsumtionen av grönsaker och rotfrukter i ett land där tillgång och variation inte varit så stor tidigare.

I Sverige behövs den här modellen därför att vi utifrån våra traditioner har för lite av den sorten i vår mat för att det skall vara riktigt bra för hälsan. Det finns mycket som inte går att odla här med traditionella metoder eftersom vårt klimat inte tillåter det. Variationen har varit liten, särskilt under den mörka årstiden. Vissa sorters rotsaker och grönsaker t ex kål, samt olika äpplesorter, kunde odlas och lagras över vintern medan exempelvis paprika och tomat blev tillgängligt i affärerna först under senare delen av förra seklet. Idag är tillgången mycket bättre (även om priserna ofta upplevs som höga). Här bor nu också många människor som kommit från andra länder och som tillfört mycket kunskap på området.

Tallriksmodellen går att tillämpa på ett oändligt antal livsmedel och matlagningsmetoder.

Tallriksmodellen i Balansfoldern innehåller inga bilder på livsmedel eftersom vi inte ville begränsa den till att handla om viss slags mat. Bilden visar proportionerna på tallriken av de olika grupperna av livsmedel (se nedan).

- 1) På de flesta håll i världen använder man sig av något livsmedel som är billigt, kolhydratrikt, lätt att lagra och som traditionellt har utgjort den största delen av energiintaget. Det kan vara ris, pasta, potatis, bröd, bulgur eller cous cous. Näringsmässigt är de ganska likvärdiga och för friska personer spelar det ingen roll vilken av dem man väljer.
- 2) Den andra stora delen utgörs av grönsaker, inklusive rotsaker och frukt. Om det skall kunna utgöra nästan halva volymen av maten, och ändå ge mättnad, så behövs det oftast grova grönsaker som kål och rotsaker. Djupfrysta grönsaker är ett utmärkt alternativ. Det spelar i praktiken ingen större roll om grönsakerna äts råa, kokta eller stekta. Det är nog lättare att äta lagom mycket grönsaker om man låter en del ingå i den varma, lagade maten.
- 3) Den minsta delen ger mest tillskott av viktiga mineral och vitaminer. Här hittar vi baljväxter, kött, fisk, ägg och ost. Det finns hur många varianter som helst som kan utgöra en del av en bra måltid.

Det spelar ingen roll om man äter maten kall eller varm, som soppa, sallad eller gryta eller uppdelad som på bilden.

Modellen illustrerar endast hur stor andel av de respektive livsmedelstyperna som det är lagom att äta. Den brukar mest användas när man pratar om lagade måltider men går också bra att använda som ”tänk” för att göra en bra smörgås (vilket oftast kräver att man kompletterar sin vanliga smörgås med något ur grönsaksfältet).

Kristina Hesselund, Vårdcentralen Gamlestadstorget. Distriktssköterska
Maria Magnusson, Vårdcentralen Angered och Sahlgrenska Akademin. Dietist med specialisering inom folkhälsa, sjuksköterska, Med dr.