

# Varsågod!

## Här är tallriksmodellen från Hjärta mjölk.

**VÅR TANKE** är att du ska kunna använda tallriksmodellen i förskolan och skolan för att prata om vad som är bra mat och dryck. Sätt gärna upp bilden på väggen som en påminnelse! Ett sätt kan också vara att låta barnen rita sin egen tallriksmodell och diskutera hur vi ska äta för hälsans och miljöns skull.

**VI HAR UTGÅTT FRÅN** Livsmedelsverkets tallriksmodell och lagt till mjölk som dryck. Med mjölk till maten blir det nämligen enklare att få i sig tillräckligt med näring. Särskilt bra för barn som äter lite eller har svårt att hinna äta klart innan lunchrasten är slut!

**VILL DU VETA MER?** På hjärtamjolk.se finns filmerna "Mjölkkampen förskola" och "Mjölkkampen skola" om betydelsen av valet av måltidsdryck till lunch i förskolan och skolan. Där hittar du även lektionen "Veckans matsedel" för årskurs 4-6 som utgår från tallriksmodellen och skriften "Barnsligt nyttigt – Bra mat för barn" med mycket matnyttig information om mat, hälsa och miljö.

**Vi ses på hjärtamjolk.se!**

### Om tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett verktyg som hjälper oss att äta varierat. Modellen visar hur proportionerna i en måltid bör vara för att man ska få i sig en bra balans av näringsämnen. Tallriksmodellen talar inte om hur mycket vi behöver äta – det styrs av vårt energibehov. Till exempel behöver små barn inte äta lika stora portioner som äldre barn och vuxna.

Tallriksmodellen är uppdelad i tre delar: en mindre och två större. Alla tre delarna behövs för att näringsbalansen i måltiden ska bli bra.

På den lilla delen läggs proteinkällor som kött, fisk, ägg och mjölkprodukter. Baljväxter som ärtor, bönor och linser är också proteinkällor. Även mjölk som måltidsdryck tillhör den här delen.

En av de två stora delarna är till för grönsaker och rotfrukter. Hit räknas även frukt och bär.

På den andra stora delen läggs kolhydratkällor som potatis, pasta, ris, mat-havre, matvete, couscous eller bulgur. Bröd hör också till den här delen.

Beroende på hur mycket man rör på sig kan storleken på de två större delarna variera. Till exempel om man tränar och är aktiv i vardagen behöver kolhydratdelen vara lite större, eftersom energibehovet är större. Men sitter man stilla under större delen av dagen är det bra att minska på kolhydratdelen. Då får grönsaksdelen bli större.

**Prenumerera gärna på vårt nyhetsbrev!  
Anmäl dig här: [mjolk.se/nyhetsbrev](https://mjolk.se/nyhetsbrev)**

