

Att prata utifrån Tallriksmodellen

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

Tallriksmodellen skall vara inkluderande

Rätt använd kan modellen hjälpa till att svara på frågan: *Hur skall man egentligen äta för att få i sig den näring man behöver och hålla en lagom vikt?* I Balansfoldern beskriver vi med ord vilken slags mat som skall fylla de olika delarna istället för att visa bilder på specifika livsmedel. Det är för att ingen skall känna sig exkluderad för att hen inte brukar äta den typen av mat som ligger på tallriken. Man skall kunna visa och beskriva att det går att äta hälsosamt, oavsett vilken typ av livsmedel man är van att använda och hur man blandar dem.

Tallriksmodellen visar proportioner - inte kvantiteter eller serveringsförslag

När man pratar om modellen bör man också påpeka att det inte spelar någon roll om man äter maten kall eller varm, som soppa, sallad eller gryta eller uppdelad som på bilden. Den går också bra att använda som "tänk" för att göra en bra smörgås, vilket brukar betyda att man kompletterar sin vanliga smörgås med grönsaker eller frukt. Modellen visar hur stor *andel* av de respektive livsmedelstyperna som det är lagom att äta. Hur *mycket* som är lagom att äta varierar från person till person.

Tallriksmodellen är ett stöd för att öka konsumtionen av grönsaker och rotfrukter

Tallriksmodellen utvecklades i Sverige för att vi sedan gammalt äter för lite grönsaker och frukt; mindre än på många andra ställen i världen. 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; som kål, morötter och äpplen, har odlats här länge. En del sorter kunde lagras över vintern. Annat som nu finns i affärerna - som paprika, tomat och bananer - blev inte tillgängligt för den stora allmänheten förrän under senare delen av nittonhundratalet. Idag finns det gott om grönsaker och frukt och en stor variation, även om priserna ofta upplevs som höga. Här bor nu också många människor som kommit från andra länder och som tagit med sig mycket kunskap om odling och tillagning.

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

- 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, som ris, pasta, potatis, bröd, bulgur, couscous, matbanan eller majs. Näringsmässigt är de ganska likvärdiga.
- 2) Den andra stora delen utgörs av grönsaker, inklusive rotsaker och frukt. Om det skall kunna utgöra nästan halva volymen av maten så behövs det oftast en del grova grönsaker som kål och rotsaker. Det spelar i praktiken ingen större roll om grönsakerna äts råa, kokta eller stekta – huvudsaken är att de finns med. Det är lättare att äta lagom mycket grönsaker om man låter en del ingå i den varma, lagade maten. Djupfrysta grönsaker är ett utmärkt alternativ!
- 3) Den minsta delen ger huvudsakligen tillskott av protein samt mineral och vitaminer. Här hittar vi baljväxter, fisk, kött, ägg och ost. Det finns hur många varianter som helst som kan utgöra en del av en bra måltid.