

Tallriksmodellen

Genom att lägga upp maten enligt tallriksmodellen får du i dig en bra mängd av matens näringsämnen och du orkar mer och mår bättre.



I tallriksmodellen ingår bröd, mjölk, och grönsaker från salladsbordet

Fyll på med grönsaker från salladsbordet

Drick ett glas mjölk till maten
Släck törsten med vatten

Ta ett bröd till maten



Tallriksmodellen

Genom att lägga upp maten enligt tallriksmodellen får du i dig en bra mängd av matens näringsämnen och du orkar mer och mår bättre.



Drick ett glas mjölk till maten
Släck törsten med vatten

Ta ett bröd till maten

I tallriksmodellen ingår bröd, mjölk, och grönsaker från salladsbordet

Fyll på med grönsaker från salladsbordet

