

A background image of a sunflower field at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of blue, purple, and orange. In the foreground, several large sunflowers with bright yellow petals and dark brown centers are in focus. The overall mood is warm and natural.

**NU
tri**

Kunskapspaketet

LÄRAR

HANDLEDNING

Äta hälsosamt

Tallriksmodellen och nyckelhålet

Kunskapspaketet innehåller:

- 1 st informationsfilm
- 1 st Power Point-presentation
- Lektionsförslag + Arbetsblad



1. Informationsfilmen

En film som kan användas vid ämnespresentation eller för självstudier.

2. Power Point-presentation

Här är filmen i Power Point-format vilket lämpar sig för gruppgenomgångar. De olika sidorna i presentationen finns här.

3. Lektionsförslag + Arbetsblad: 3-4 lektioner

Arbetsbladet är knutet till informationsfilmen/Power Point samt faktatexten. Du kan låta eleverna arbeta med arbetsbladet i samband med informationen från dessa. Avslutande frågor är mer öppna/ undersökande/reflekterande.

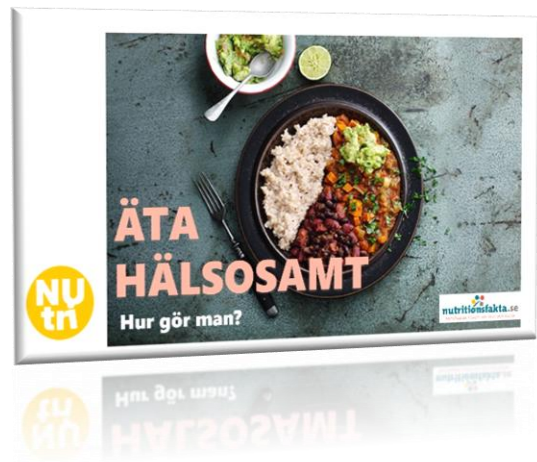
Informationsfilmen

En kort film som kan användas vid ämnespresentation eller för självstudier.

Filmen innehåller fakta och även korta "Minns du?" avsnitt där en repetition görs. Filmen kan användas för genomgång, presentation av ämnet och även vid självstudier.

Filmerna hittar du i respektive Kunskapspaket.

Följande sidor presenterar filmens innehåll, vilka är desamma som Power Pointen.



Power Point presentation

Egentligen är det inte så svårt.

Men man behöver kunskap för att veta vad man ska välja.

Och här finns hjälp.

Vi ska visa på de **två råd** som noga tagits fram av Livsmedelsverket där år av forskning ligger bakom.

- Tallriksmodellen
- Nyckelhålet



TALLRIKSMODELLEN

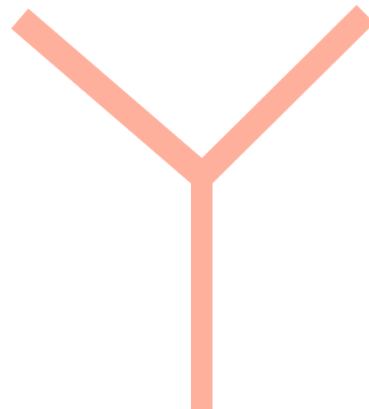
Tallriksmodellen visar hur man kan **lägga upp mat på tallriken** för att få i sig energi från fett, protein och kolhydrater i lagom mängd. Även vitaminer och mineraler.

Den visar proportioner mellan olika livsmedelsgrupper och består av tre delar.



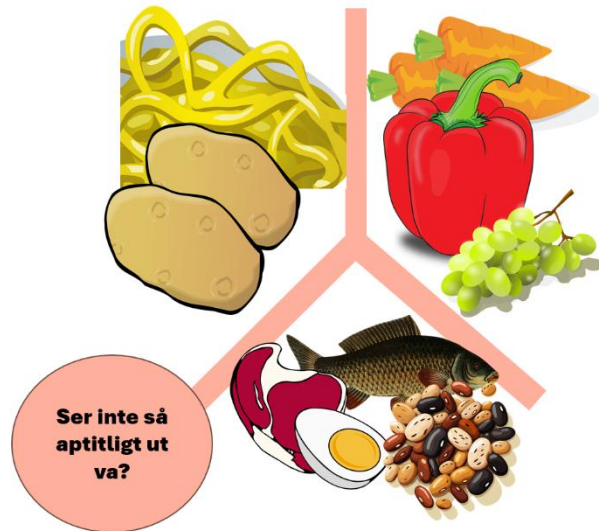
SÅ HÄR GÖR DU:

1. Man kan tänka sig ett upp- och nedvänt Y.



SÅ HÄR GÖR DU:

1. Man kan tänka sig ett upp- och nedvänt Y.
2. Först fyller man den övre vänstra delen, som ska innehålla kolhydrater, till exempel potatis, pasta eller bulgur. Man bör helst välja fullkornsvarianter. Bröd ingår också här.
3. Sedan fyller man den övre högra delen med grönsaker och rotfrukter. Frukt ingår också här.
4. Till sist är det bara en mindre del kvar, cirka en femtedel av tallriken, som fylls med en proteinkälla som kött, fisk, ägg eller baljväxter.



8

Så här kunde det snarare se ut



Genom att använda tallriksmodellen blir det oftast en bra **näringsbalans** i måltiden.



MAT UPPLAGD ENLIGT TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen visar alltså
fördelningen av olika
livsmedelsgrupper i en **måltid**, men
säger inget om den totala mängden.

Hur mycket man behöver äta beror bl.....
annat på din **ålder** och **hur mycket du**
rör dig.

Därför finns det flera varianter på
tallriksmodellen.



Om man **tränar mycket**
behöver man mer kolhydrater.





Om man rör sig lite behöver man
förstås mindre kolhydrater.

VARIANTER

Tallriksmodellen om man rör sig lite.

Ser du vad som skiljer?

Jo, här har man **ökat** på mängden grönsaker, frukt och rotsaker och **minskat** på källan till kolhydrater, som potatis eller ris.

Hur skulle tallriksmodellen se ut om man tränade mycket?





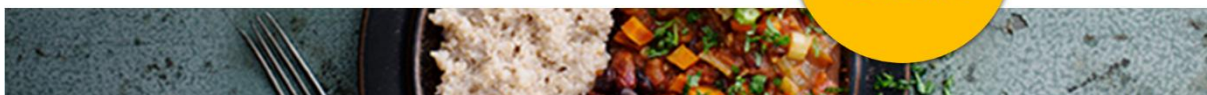
Nästa tips för att äta
hälsosamt.

Det gröna NYCKELHÅLET

Symbolen för nyttigare alternativ

Nyckelhålet är en hjälp att hitta nyttigare livsmedel när man jämför livsmedel av samma typ.

Livsmedel som är **märkta med Nyckelhålet** är **nyttigare** och innehåller:





Det finns förstås flera sätt att leva ett hälsosamt liv på.

Detta var tips för hur man kan äta mer hälsosamt.

Vad mer kan man göra för att leva hälsosamt?



Minns du?

1. Hur ser tallriksmodellen ut?
2. Varför finns det varianter på tallriksmodellen?
3. På vilka sätt hjälper Nyckelhålet oss?

Facit:

1. 1/5 del proteinkälla, ca 1/3 kolhydratskälla och ca 1/3 grönsaker/frukter
2. Om vi lever ett aktivt liv eller inte behöver vi tänka lite annorlunda
3. Så vi väljer varor med mindre socker och salt, bättre fetter samt mer fibrer och fullkorn.

Lektionsförslag 4-5 lektioner

REKOMMENDATIONER KRING ÄTANDET GENOM TIDERNA

Forskning utvecklas ständigt och råd och rön kan förändras över tid då nya rön tas fram.

Här kommer en snabb titt på hur det sett ut tidigare inom kostråden.

Kostrådens utveckling genom historien

Tidigt 1900-tal – Fokus på överlevnad och bristsjukdomar

Under början av 1900-talet handlade kostråden främst om att få i sig tillräckligt med energi.

Många människor var fattiga och svalt, och bristsjukdomar som skörbjugg (C-vitaminbrist) och rakit (D-vitaminbrist) var vanliga.

Råd gavs om att äta "riktig mat" som mjölk, smör, potatis, kött, bröd och grönsaker.

Fokus låg alltså på näring och överlevnad snarare än på att undvika något.

1940–1950-tal – Kostcirkeln och folkhemmet

Efter andra världskriget började man tala mer om balanserad kost. Den svenska Kostcirkeln introducerades på 1940-talet av Statens institut för folkhälsa.

Den bestod av sju grupper såsom spannmål, potatis och rotfrukter, grönsaker frukt och bär, mjölk och ost, kött, fisk och ägg samt matfett. Tanken var att man varje dag skulle äta något ur varje grupp för att få i sig allt kroppen behövde.

1960–1970-tal – Överflödets tid och fettdebatten

Sverige fick allt bättre ekonomi, och övervikt och hjärt-kärlsjukdomar började öka.

Kostråden förändrades där man uppmuntrades att välja magra produkter, lättmjölk och flytande margariner.

Livsmedelsverket började ta fram officiella kostråd under 1970-talet.

1980–1990-tal – Fullkorn, fibrer och balans

Forskning visade att fibrer och grönsaker skyddar mot sjukdomar. Råden handlade om att äta varierat, med mycket frukt, grönsaker och fullkorn, samt mindre fett och socker.

Nyckelhålet infördes 1989 som en märkning för hälsosammare livsmedel.

Tallriksmodellen blev ett pedagogiskt verktyg för att visa proportioner mellan matgrupper.

2000-tal – Helhet, hållbarhet och medvetenhet

Fokus flyttades till livsstil och helhet – inte bara enskilda näringsämnen. Man började prata om medelhavskost, nordisk kost och matglädje. Nya råd betonade:

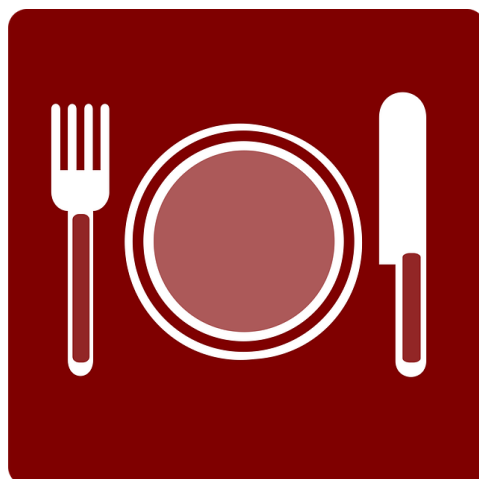
- Mycket frukt, grönt, fullkorn och fisk
- Mindre rött kött, socker och salt
- Mer växtbaserat för miljöns skull

2015 kom uppdaterade Nordiska näringsrekommendationer (NNR) som ligger till grund för dagens svenska kostråd.

Idag – Hälsa och hållbarhet i balans

Dagens kostråd (Livsmedelsverket 2023–2024) handlar både om människans hälsa och planetens hälsa. De betonar:

- Ät mer grönsaker, frukt, baljväxter och fullkorn
- Välj nyttiga oljor istället för smör
- Ät mindre rött kött och chark
- Minska matsvinnet och välj livsmedel med låg klimatpåverkan.



Tidslinje: Kostrådens utveckling i Sverige

1900–1930-tal

Mål: Undvikå bristsjukdomar och svält.

Råd: Ät tillräckligt!
Mjölk, smör, potatis,
kött och bröd



1960–1970-tal

Fettdebatten

Problem: Hjärt- och
kårsjukdomar ökade

Råd: Minska på fett –
särskilt smör och gr-



2000–1990-tal

Fokus: Helhet och
livsstil –inte bara
enskilda näringsämne

Råd: Följ nordisk eller
medelhavsinspirerad
kost

Nytt tänk: Både hälsa
och miljö i fokus



2020–nutid

Fokus: Hälsa + miljö = hållbar kost

Råd idag (Livsmedelsverket):
Ät mer frukt, grönsaker, baljväxter
och fullkorn

1940–1950-tal

Introduktion av Kostcirkeln
(1940-tal) av Statens institut
för folkhälsa

7 grupper:
Spannmål,
potatis,
grönsaker,
frukt, mjölk,
kött/frsk/ägg



Budskap: Ät något från varje
grupp varje dag

1980–1990-tal

Fullkorn, fibrer och balans

Forskning: Fibrer och
grönsaker skyddar mot
sjukdomar

Råd: Ät varierat!
Mer frukt, grönt, fisk.
och fullkorn



Nyckelhålet införs 1989 – hjälper
konsumenter att välja nyttigare
alternativ



Fokus: Hälsa + miljö =
hållbar kost

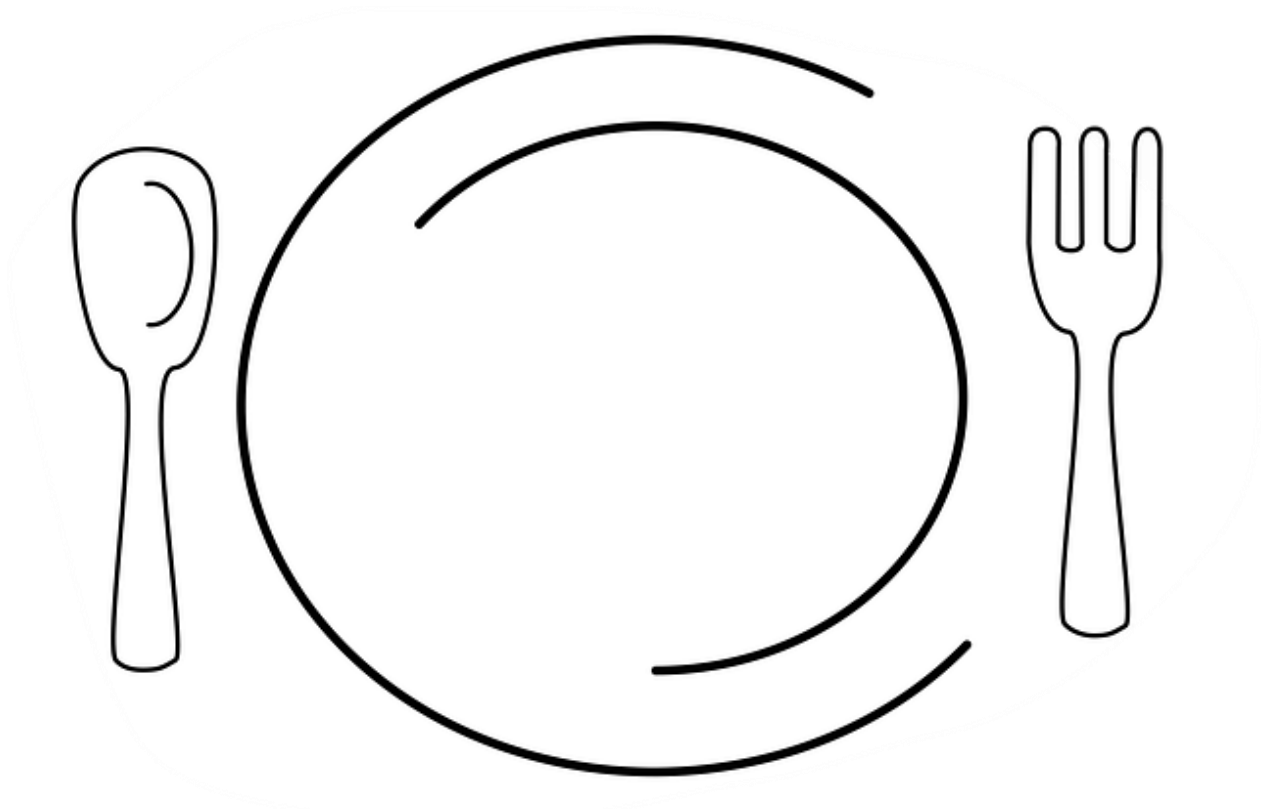
Råd idag (Livsmedelsverket):
Ät mer frukt, grönsaker,
baljväxter och fullkorn

TA REDAN PÅ!

Kostcirkeln och **kostpyramiden** är andra sätt att presentera ett sunt ätande. Ta gärna reda på om kostcirkeln/pyramiden och jämför med det du lärt dig om tallriksmodellen.



SKAPA & UNDERSÖK!



Låt elever måla/rita en portion, eller skapa mat i lera, som visar tallriksmodellen. Kan vara bra att göra en liten plan först innan man sätter igång.

SAMTAL EFTERERÅT

Fundera på hur dina portioner brukar se ut då det gäller fördelningen av de tre kategorierna:

- proteinkälla: kött/fisk/ägg
- Kolhydratkälla: potatis/ris/pasta/ bulgur
- Grönsaker/frukter

Det kan givetvis se olika ut beroende på maträtt så se över fler exempel. Finns det någon du kunde förbättra?

UNDERSÖK Kostråd – Får du i dig rätt mängd frukt och grönt?



Livsmedelsverkets kostråd är att äta mycket grönsaker, frukt och bär. Minst 500 gram om dagen, gärna mer. (Barn under 10 år är rekommendationerna 400 gram.)

Utforska vikten!

Vad väger till exempel ett normalstort äpple? Banan? Gurka? 1 dl bönor eller ärter?

Ta reda på hur mycket 500 gram frukt och grönt är, och se om det motsvarar vad du själv äter en normal dag.

Fundera sedan hur du kan säkerställa att du får i dig rätt mängd frukt och grönt varje dag.



Arbetsblad, 1-2 lektioner

Frågor: Att äta hälsosamt:

1. Vilka två tips framtagna av forskare presenteras här?
2. Vad vill tallriksmodellen hjälpa oss med?
3. Hur många delar är tallriksmodellen indelad i?
4. Vad kan ingå i de olika delarna?
5. Kan tallriksmodellen visa hur mycket du ska äta?
6. Om du följer tallriksmodellen, vad kan du då försäkra dig om?
7. Vilka varianter av tallriksmodellen finns det?
8. Vilken hjälp ger nyckelhålet?
9. De produkter som har nyckelhålet fyller vissa krav. Vilka?



FACIT till arbetsblad:

1. Vilka två tips framtagna av forskare presenteras här?

Svar: tallriksmodellen och Nyckelhålet

2. Vad vill tallriksmodellen hjälpa oss med?

Svar: Att få i oss allsidig kost, de näringsämnen vi behöver

3. Hur många delar är tallriksmodellen indelad i?

Svar: 3

4. Vad kan ingå i de olika delarna?

Svar:

- proteinkälla: kött/fisk/ägg
- Kolhydratkälla: potatis/ris/pasta/ bulgur
- Grönsaker/frukter

5. Kan tallriksmodellen visa hur mycket du ska äta?

Svar: Nej.

6. Om du följer tallriksmodellen, vad kan du då försäkra dig om?

Svar: Den visar hur vi kan få i oss allsidigt vilket ger oss de näringsämnen vi behöver i rätt proportioner.

7. Vilka varianter av tallriksmodellen finns det?

Svar: Det finns även modeller för hur mycket man rör på sig eller inte.

8. Vilken hjälp ger nyckelhålet?

Svar: Den visar vilka produkter som är hälsosamma.

9. De produkter som har nyckelhålet fyller vissa krav. Vilka?

Svar: Produkter med mindre socker och salt, mer fibrer och fullkorn samt bättre fetter.

