

## Diskussionsunderlag om kost och tallriksmodellen



Vad som finns på tallriken,  
Vad är kolhydrater, vad är proteiner och vad är fetter?

Varför är det viktigt  
att kroppen får i sig  
passlig mängd av alla  
dessa?

- Äldre
- Idrottare
- Barn
- Andra

Är den här tallriksmodellen  
passande för alla? Hur är det  
till exempel om man tränar  
mycket, räcker den här  
portionen?

Fundera kring ungefär hur  
mycket energi (kcal) som  
finns på tallriken och  
koppla med kroppens  
energiförbrukning under  
dagen.

Vad händer om  
kroppen får mindre  
energi än den  
förbrukar?

**Konsekvenser av  
undernäring?**

**Hur mycket förbrukar kroppen  
under dagen?**

