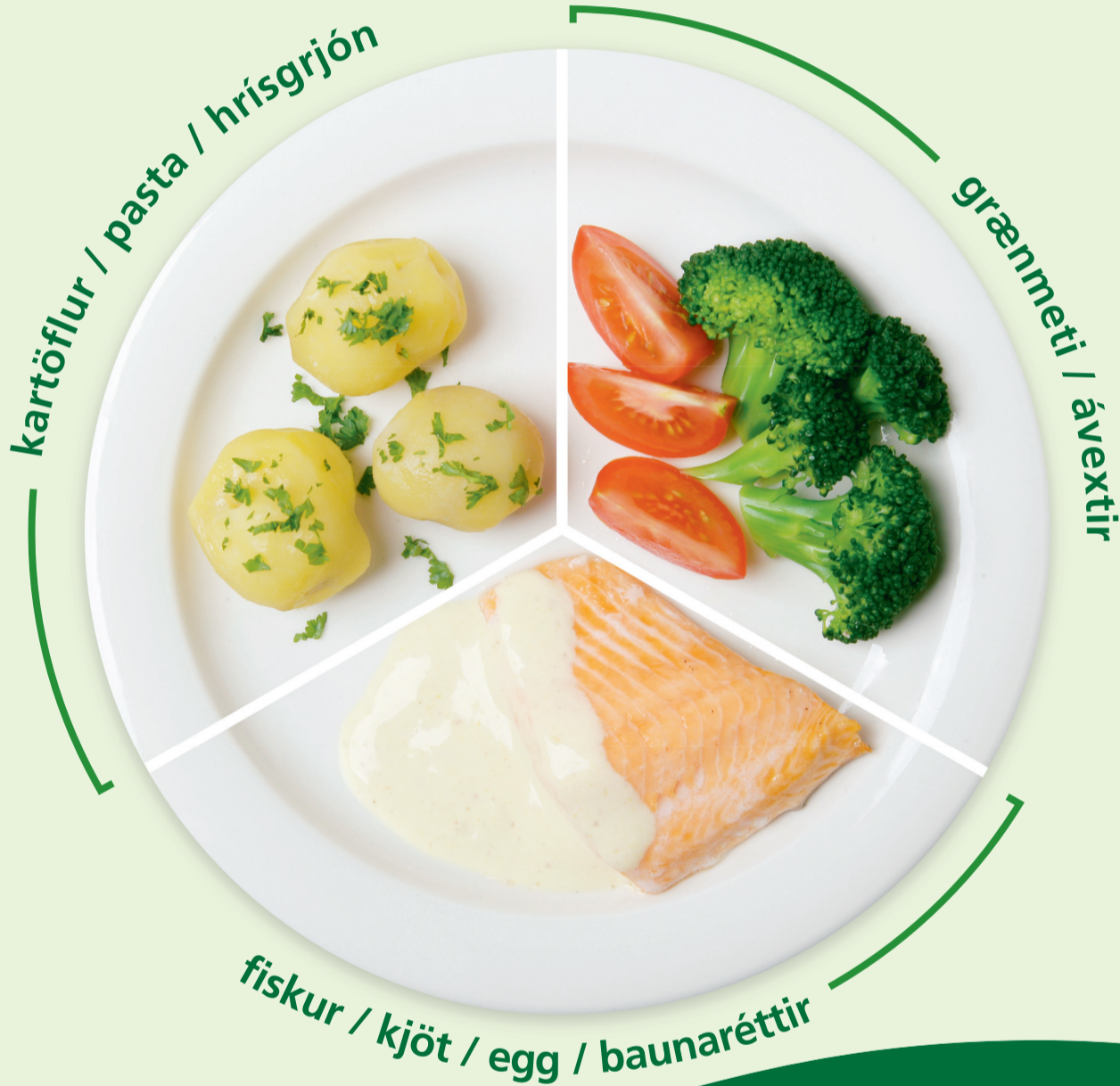


DISKURINN

auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta. Á einum hlutanum er próteinríkur matur, öðrum kolvetnaríkur og á þeim þriðja grænmeti og/eða ávextir. Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð. *Diskurinn* ætti að vera grunnur að sem flestum aðalmáltíðum.



Með *Disknum* er matnum skipt í þrennt

• **Próteinrík matvæli:** Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur. Þegar kjöt er á boðstólnum, veljið þá magurt kjöt sem og fituminni og sykurhlitlar mjólkurvörur.

• **Kolvetnarík matvæli:** Kartöflur, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða brauð. Þegar kornvörur eru á boðstólnum, veljið þá sem oftast trefjaríkar/ heilkorna tegundir.

• **Grænmeti/ávextir:** Alls konar grænmeti, rótarávextir eða ávextir. Aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti. Í þessum fæðutegundum er mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefum.

Hlutar *Disksins* eru allir jafnstórir, óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkuþörf. Mikilvægt er að huga að skammtastærðum og stilla þeim í hóf.