



2014-11-27 08:44 CET

4 av 5 svenskar förespråkar tallriksmodellen - men många lägger för lite grönt på fatet

Tallriksmodellen är en modell för näringslära, skapad för att underlätta proportionerna mellan livsmedlen i en måltid. Hur den är formad kan anpassas efter individens energibehov, men den klassiska varianten består av en fjärdedel protein, en fjärdedel kolhydrater och hälften grönsaker.

I en färsk SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna uppger hela 82 procent av svenskarna att tallriksmodellen är en sund riktlinje. Det är framförallt de yngre, de som är mellan 15-34 år, som tycker så. 90 procent i den här målgruppen förespråkar tallriksmodellen jämfört med 74 procent av

dem som är mellan 56-79 år. Det är också fler kvinnor än män som förespråkar modellen.

Tittar man på hur svenskarnas typiska middagstallrik är uppdelad så låter de flesta kolhydraterna uppta 30-40 procent av tallriken och proteinet 30-40 procent. Däremot begränsar majoriteten grönsakerna till 20-30 procent trots att de borde uppta halva tallriken. Endast en av tio äter så mycket grönsaker som den klassiska tallriksmodellen rekommenderar.

– Vi tenderar att äta mer grönt under sommarsäsongen när utbudet är rikare. Men under hösten och vintern finns exempelvis kål i alla dess former, liksom svamp, pumpa och palsternacka. Glöm heller inte morot och rödbeta som kan avnjutas året runt och varieras i det oändliga, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Från undersökningen:

- 82 % av svenskarna anser att tallriksmodellen är en sund riktlinje
 - 90 % av de som är mellan 15-34 anser det, mot 74 % av dem som är mellan 56-79
 - 88 % av kvinnorna anser det, mot 75 % av männen
- Majoriteten låter proteinet uppta 30-40 procent av tallriken, kolhydraterna 30-40 procent och grönsakerna 20-30 procent
- Endast 11 % låter grönsakerna uppta 40-50 % av tallriken

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74*

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVaktarna under september 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 15-79 år. Sammanlagt 1023 svenskar deltog.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se