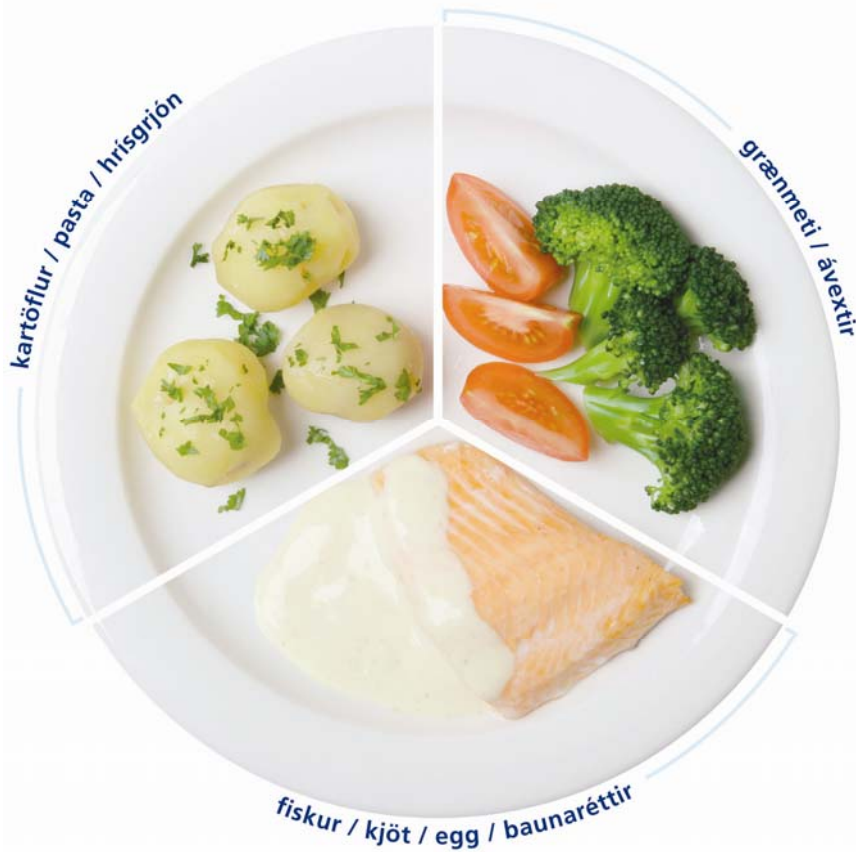


## *Diskurinn - auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum*

*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 þeim máltíðum sem boðnar eru í skólanum.*



### **Með *Disknum* er matnum skipt í þrjá hluta:**

- Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur. *Próteinrík matvæli.*
- Kartöflur, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða brauð. *Matvæli rík af kolvetnum – veljið sem oftast trefjaríkar/grófar tegundir.*
- Alls konar grænmeti, rótarávextir eða ávextir. *Veita mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum – aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti.*

Hlutar *Disksins* eru allir jafnstórir óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð - henni stjórna matarlyst og orkupörf.

**Hæfilegt magn fitu er mikilvægur hluti máltíðarinnar.** Hún getur komið í máltíðina í hvaða hluta sem er:

- Í próteinríka þriðjunginn, til dæmis sem hluti af matargerðinni eða sem sósa eða feiti með kjötrétti eða fiski.
- Í kolvetnaríka þriðjunginn, til dæmis pastasósa eða viðbit/olía með kartöflunum.
- Í þriðjunginn með grænmetinu, til dæmis sem olía í matargerð eða salatsósa.

**Diskurinn er ekki bundinn við máltíðir sem borðaðar eru af flötum diskum**

*Diskurinn* hentar líka fyrir súpur, grauta og mjólkurmat, kaldar brauðmáltíðir og salatbar.

- Með brauði þarf að hafa próteinríkt álegg ásamt grænmeti og ávöxtum. Brauð eitt og sér er ekki nóg sem hádegismatur en hentar vel að hafa það með hvers konar spónamat, þ.e. súpum, grautum eða mjólk/mjólkurmat.
- Í súpum er oft lítil orka, prótein og kolvetni. Hægt er að gera þær matarmeiri með því að bæta í þær baunum eða linsum, rótarávöxtum, kartöflum eða pasta. Með súpunni ætti að hafa brauð með viðbiti og próteinríku áleggi, svo sem kjötáleggi, osti eða fiskáleggi. Til að eitthvað sé úr öllum flokkum í máltíðinni ætti einnig að bjóða salat, niðurskorið grænmeti eða ávexti.
- Grautar og mjólkurmatur veita oftast meiri orku en súpur en engu að síður ætti að vera með eitthvað meira með þeim. Til dæmis lifrarpylsu/blóðmör eða brauð með viðbiti og áleggi auk þess salat, niðurskorið grænmeti eða ávexti.
- Einstaka sinnum er hægt að hafa salatbar fyrir eldri börnin sem aðalrétt. Þá er einnig mikilvægt að hafa *Diskinn* í huga og bjóða próteingjafa svo sem túnfisk eða annan kaldan fisk, egg, baunir, skinku eða kotasælu. Kolvetnagjafar gætu til dæmis verið pasta/núðlusalat, hrísgrjónasalat, kartöflusalat eða kúskús salat. Fylla svo upp með ávaxtabitum og grænmeti af ýmsum gerðum svo sem gulrótarbitum, maís, rófubitum, salati, tómötum, gúrkum, papriku, grilluðu grænmeti, lauk og hreðkum. Að auki er gott að bragðbæta með hnetum eða fræjum. Salatsósar úr olíum og/eða 10% sýrðum rjóma henta vel með salatbarnum.

### **Drykkir**

Með hádegismat í grunnskóla ætti að hafa vatn og Dreitil eða léttmjólk. Aðra drykki ætti ekki að bjóða á hverjum degi en hreinir safar geta verið í boði öðru hvoru.