

Matmallen

Portionsbilder på tillagad mat



The Environmental Determinants of Diabetes in the Young

Hur använder jag TEDDY-studiens portionsbilder?

Fotografierna på den tillagade maten ska hjälpa Dig att så noggrant som möjligt beskriva hur stora portioner ditt barn har ätit.

Maträtterna är fotograferade i olika portioner. Använd bilderna i samband med att Du gör ditt barns kostregistrering (Matdagboken). Om du antecknar i samband med måltiderna så är det lättare att komma ihåg vad och hur mycket barnet åt.

Maträtterna är fotograferade på en tallrik med en diameter på **24 cm**, dvs. en normalstor mattallrik.

Exempel

Barnet har ätit potatismos. För att uppskatta mängden potatismos, slå upp bildserie 30 - 34

- Välj den bild som bäst motsvarar den uppätta portionen, till exempel " 31".
- Du kan ange en portion som ligger mellan två bilder; skriv då "30 + 31/2".
- Om ditt barn åt en halv portion; skriv då "30/2".
- Om ditt barn åt två portioner, dvs. "tog om" skriv då "31 + 30"

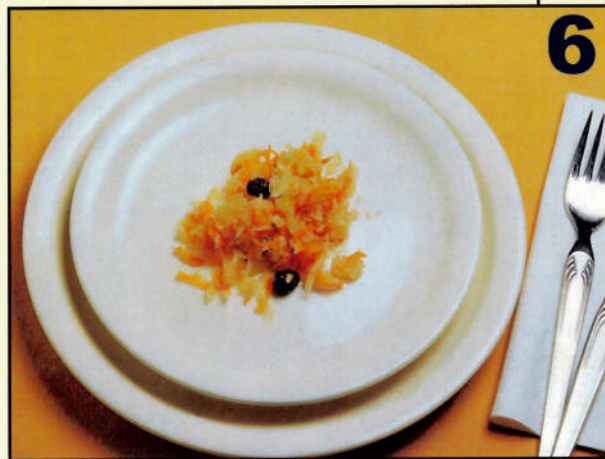
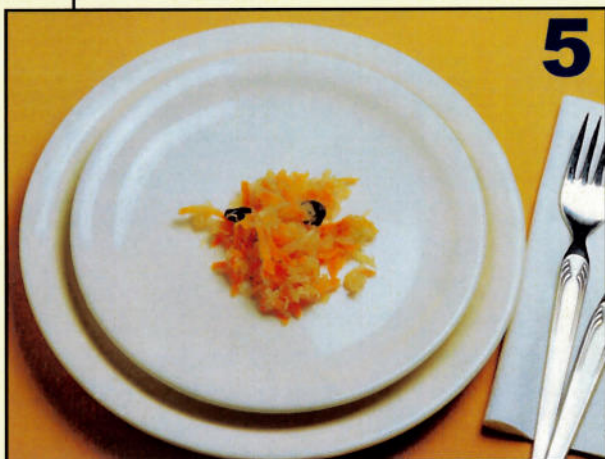
Bildserie	Beskrivning av bilderna:
1-4	Matfett. Du kan även använda dessa bilder till bredbar leverpastej, mjukost etc.
5-8	Råa grönsaker (rivna)
10-14	Grönsaksblandningar (kokta, konserverade eller djupfrusna).
15-19	Grytor och stuvningar (köttfärssås, kött-och fiskgrytor, vegetariska grytor).
20-24	Lasagne, gratänger såsom fiskgratäng, potatisgratäng och liknande rätter.
25-29	Skivat kött, fågel eller fisk.
30-34	Potatismos
35-39	Ris och couscous
40-44	Pasta
45-49	Pommes frites
50-54	Gröt (havregrynsgröt, mannagrynsgröt etc.) Ej barngrötar!

Om ditt barn har ätit soppa - beskriv den konsumerade mängden i deciliter (dl).

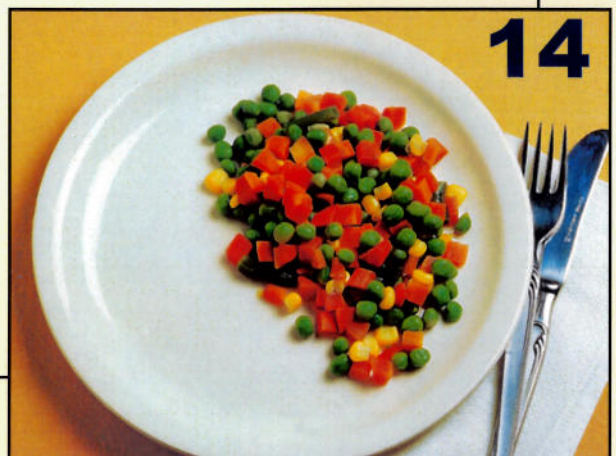
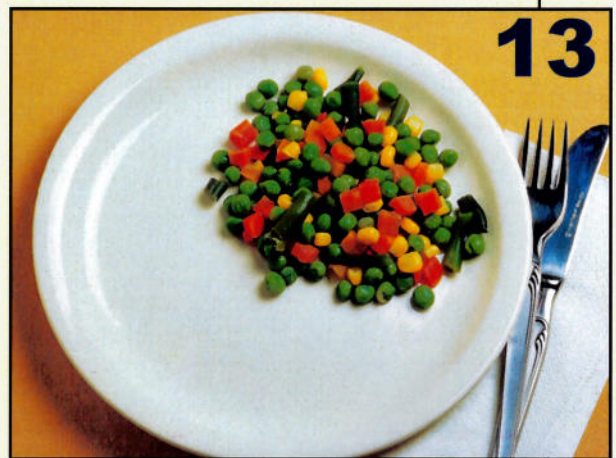
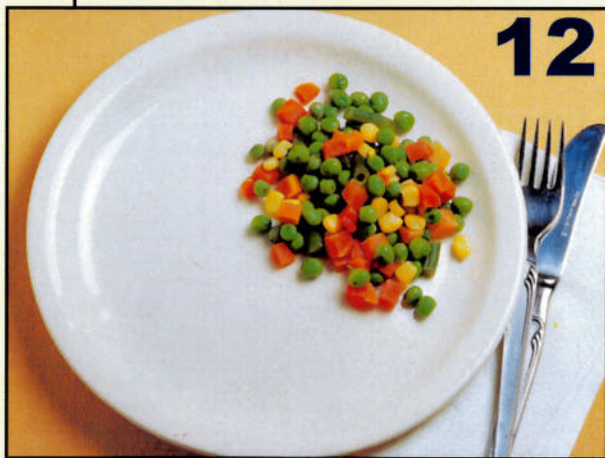
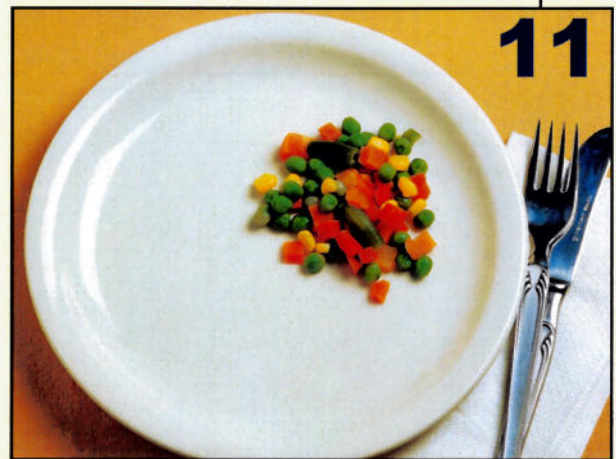
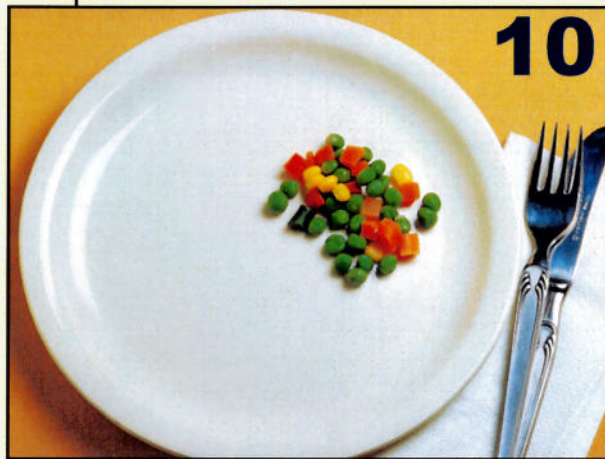
FETT



RIVNA MORÖTTER



BLANDADE GRÖNSAKER



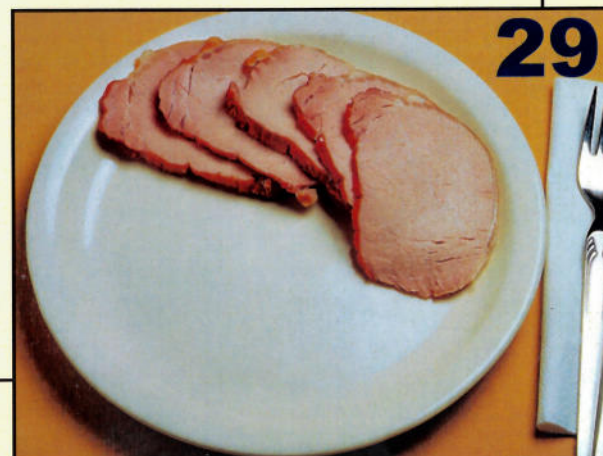
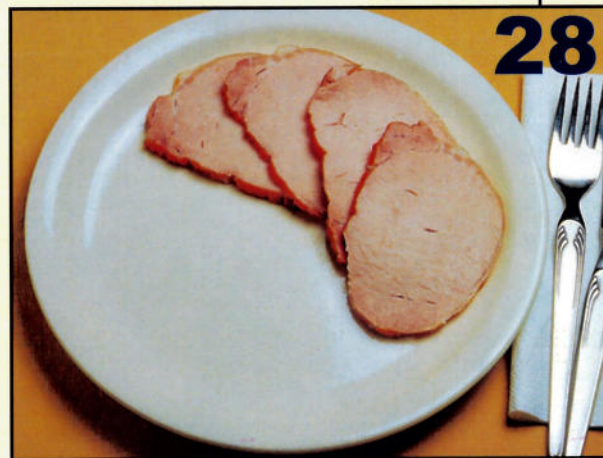
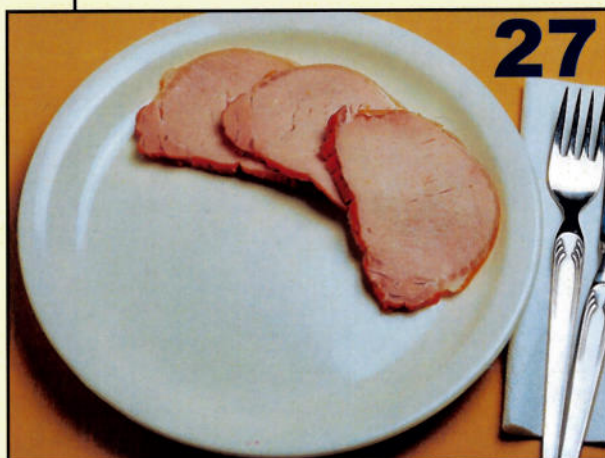
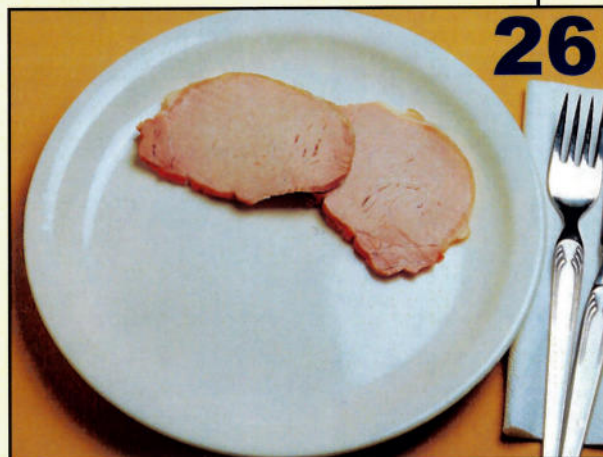
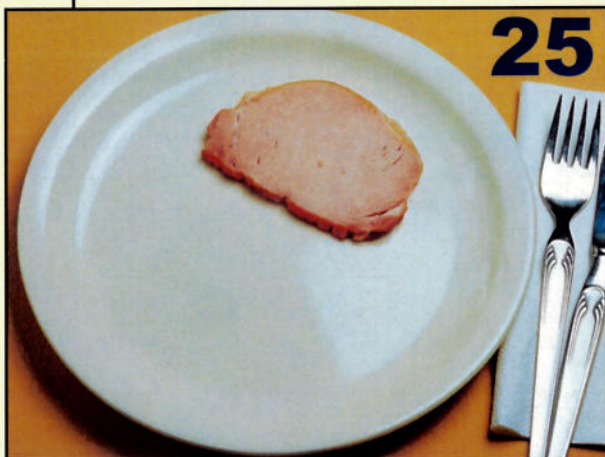
GRYTA



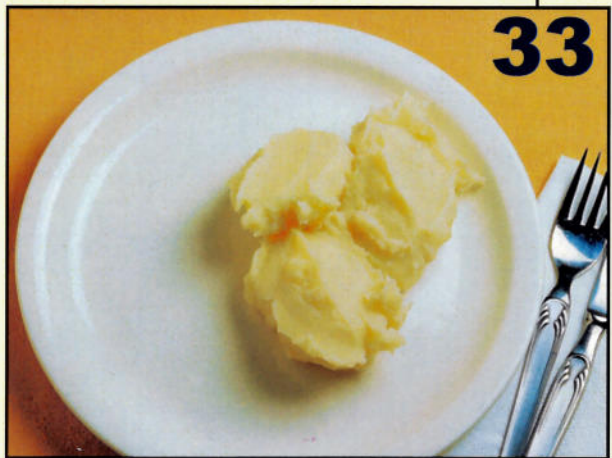
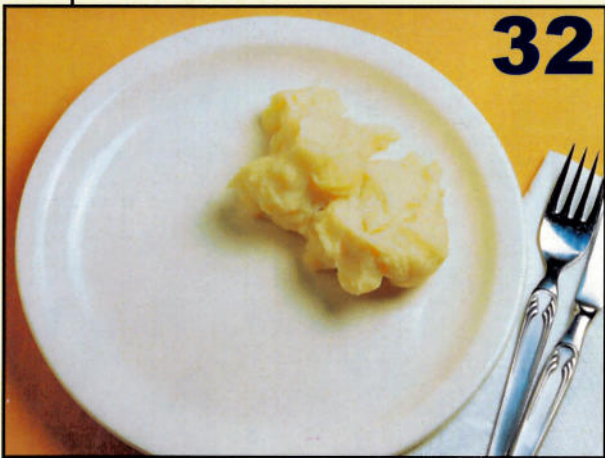
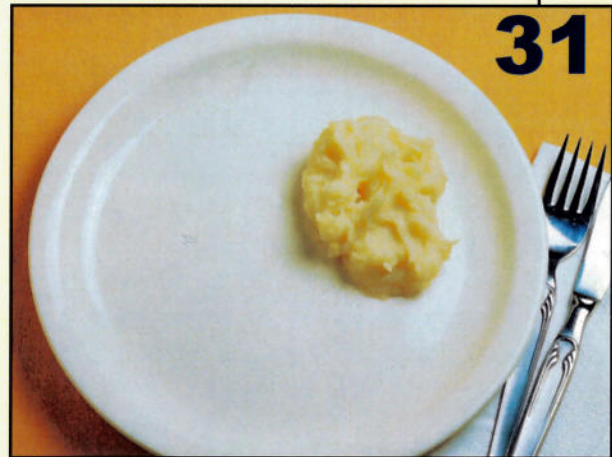
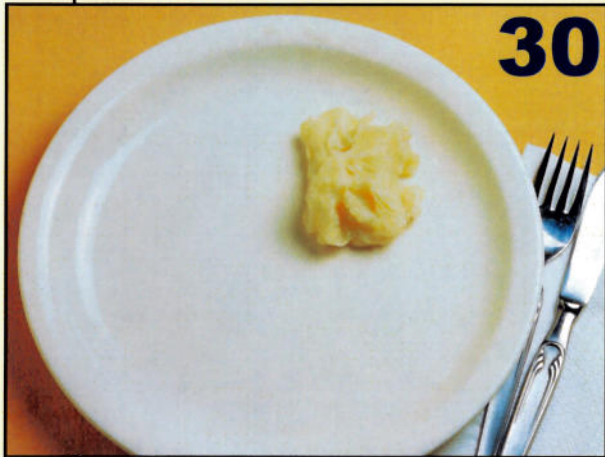
LASAGNE



KASSLER



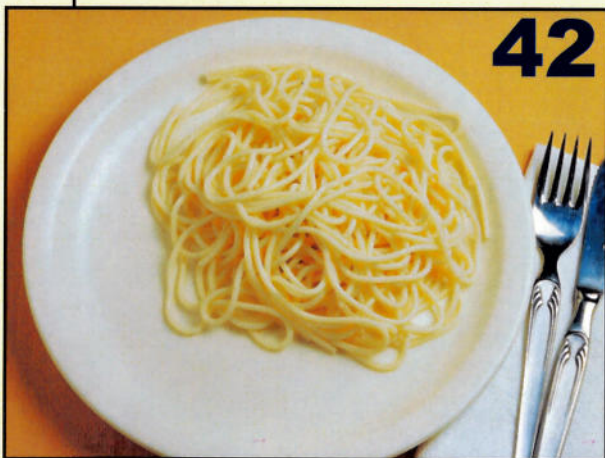
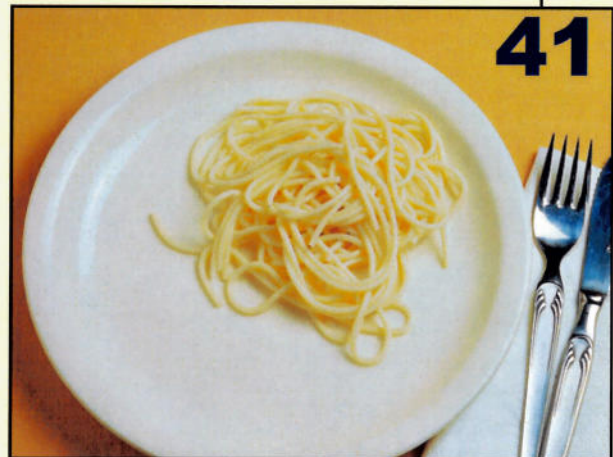
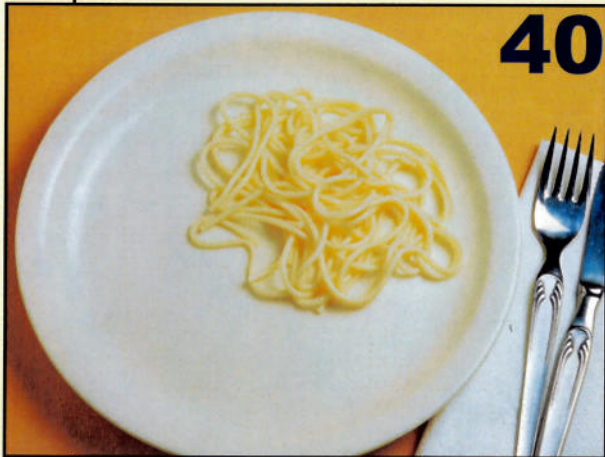
POTATISMOS



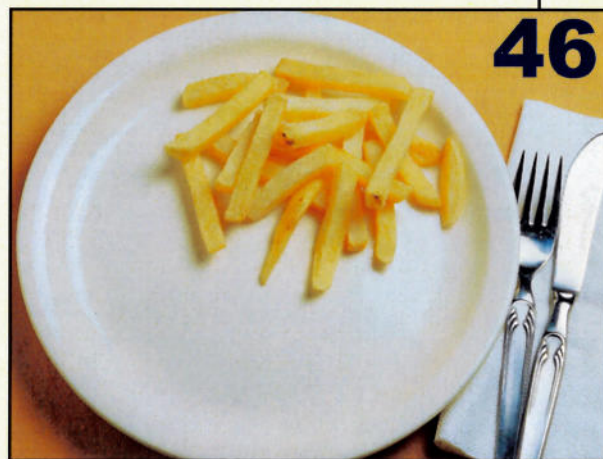
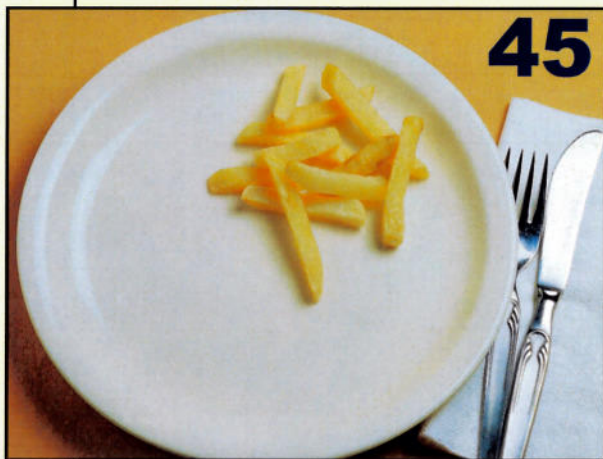
RIS



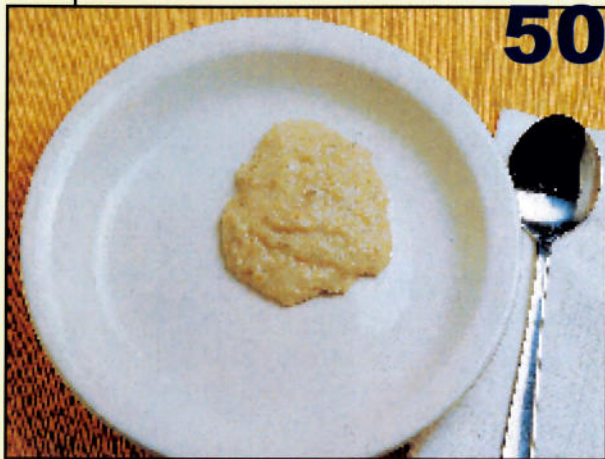
PASTA



POMMES FRITES



GRÖT



TEDDY-studien
Malmö - Helsingborg - Kristianstad

Telefon till dietist: 040-391914

www.med.lu.se/teddy

www.teddystudy.org

Bilderna är från Livsmedelverkets (SLV) MATMALLEN.
Layout & original: Merethe Andersen