



FAKTATEXT

Kyckling och tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett enkelt sätt att tänka när man ska äta en hälsosam och balanserad måltid.

Tallriken delas in i tre delar:

Grönsaker och rotfrukter: Ungefär hälften av din tallrik bör bestå av grönsaker och rotfrukter. De är rika på vitaminer, mineraler och fibrer som hjälper din kropp att fungera bra.

Kolhydrater: En fjärdedel av tallriken bör fyllas med kolhydratrik mat som potatis, pasta, ris eller bröd. Kolhydrater ger dig energi att orka med skola, lek och aktiviteter.

Protein: Den sista fjärdedelen bör innehålla proteinrik mat som kött, fisk, ägg, bönor eller kyckling. Protein är viktigt för att bygga och reparera kroppens celler och muskler.

Kyckling är ett bra val för proteindelen av tallriksmodellen. Den innehåller mycket protein, lite fett och flera viktiga vitaminer och mineraler, som järn och D-vitamin. Dessa näringsämnen är nödvändiga för att du ska hålla dig pigg, stark och frisk. Dessutom är kyckling snäll mot miljön, vilket gör det till ett smart val både för kroppen och för planeten.