

Tabak Modeli (Plate Model)

Tabak modeli, bir öğündeki enerji, vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşılarken dengeli beslenmenin kolay bir yoludur.

Tabak modeli 3 kısımdan oluşur:

- 1) **Kök sebzeler ve diğer sebzeler**
- 2) **Karbonhidrat içeriği yüksek olan yiyecekler : Patates, makarna, pirinç, kuskus veya ekmeğ gibi. Tam buğday olanlarını seçin.**
- 3) **Proteinden zengin yiyecekler: Balık, kümes hayvanları, kırmızı et, yumurta ve kurubaklagiller (fasülye ve mercimek)**



Tabak modeli, bir öğündeki değişik yiyeceklerin oranları arasındaki farklılıkları gösterir. Porsiyon büyüklüklerini göstermez. Fazla ya da az yediğinizde yediklerinizin porsiyonu farklı olmasına rağmen oranı aynıdır. Ancak porsiyon büyüklüğü her zaman enerji ihtiyacınızla paralel olmalıdır.

Tabak modeli, ne kadar fiziksel aktif olduğunuza göre değişkenlik gösterir. Eğer gün içinde aktiviteniz az ise, daha fazla sebze içeren sağdaki modeli kullanabilirsiniz.

Çocuğunuzun tabağındakilerin tümünü yiyemediği zamanlar olabilir. Porsiyon çeşitliliğini yine de tabak modeline göre ayarlayın. Böylece çocuğunuzun enerji alımını azaltırken, beslenmede çeşitliliğin önemini öğretmiş olacaksınız.