

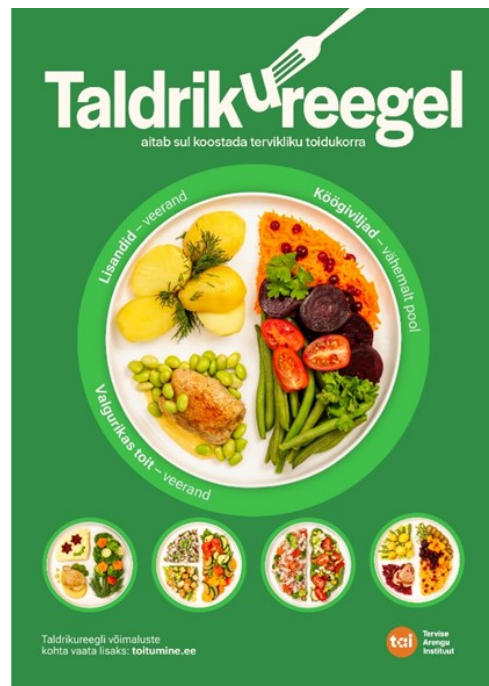
Taldrikureegli järgi lõuna- või õhtusöögi taldriku kokkupanek aitab tõhusalt panustada päevaste köögiviljaportsjonite (minimaalselt kolm, soovitatavalt rohkem) saamisenesse. Üks köögiviljaportsjon on umbes 100 g ehk peotäis.

Samuti aitab taldrikureegel lihtsal viisil tasakaalustada erinevate toidugruppide proportsioonid.

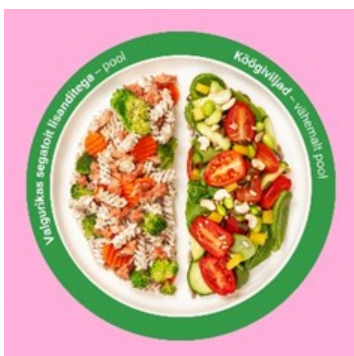
Võimalusel tuleks jälgida ka seda, et taldrikul oleks esindatud vähemalt viit erinevat värvi toitu.

Taldrikureegel

- erinevad salatid või kuumtöödeldud **köögiviljad** peaksid moodustama koguliselt vähemalt **pool taldrikust**
- **valgurikas toit**, nagu kala, (linnu)liha, kodujuust, kaunviljad vm võiks moodustada umbes **veerandi**
- **lisand**, näiteks tatar, kartul vm ülejäänud **veerandi**

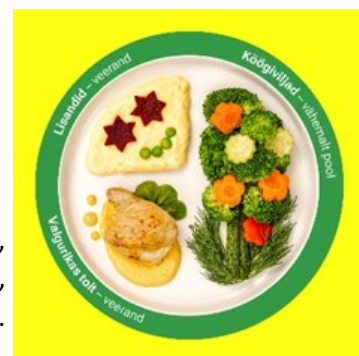


Lisandi võib asendada samuti köögiviljadega. Kaunviljad sobivad nii köögiviljade kui ka valgurikka toidu osasse.



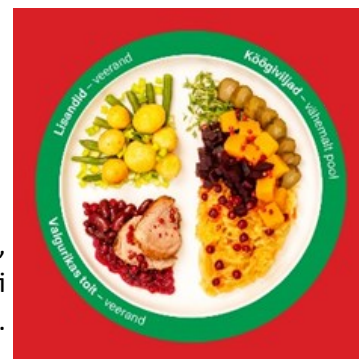
Kui tegemist on **segatoiduga**, nt risoto, lasanje või vormiroog, siis peaksid aedviljad moodustama vähemalt pool taldrikust. Teine pool taldrikust jääb segatoidule.

Et meelitada **lapsi** rohkem köögivilju sööma, saab taldriku kujundada lõbusamalt, kuid ikka nii, et vähemalt pool taldrikust oleksid aedviljad.



Kuigi kaunviljad kuuluvad köögiviljade alla, siis **taimetoidutaldrikul** paigutatakse nad valgurikka toidu sektorisse.

Taldrikureeglist on võimalik lähtuda ka **pühade** ajal, näiteks täiendavad jõululauda hästi peet, kõrvits, hautatud või hapukapsas.



Isegi **suppi** on võimalik süüa taldrikureegli järgi. Lihtsalt jälgi, et supi paksemast osast moodustaksid köögiviljad koguliselt poole ning valgurikas osa (nt kala, linnuliha) veerandi.