**Min matcirkel**

Kött, fisk, ägg:

Mjölk, ost:

Smör, margarin, olja:

Frukt, bär:

Bröd, mjöl, gryn:

Potatis, rotfrukt:

Grönsaker:

**Min tallriksmodell**

Kolhydrater (potatis, pasta, bröd):

Protein, fett (kött, fisk, ägg, baljväxter):

Vitaminer, mineraler (grönsaker, frukt, rotfrukter):