

Vid måltid - Tallriksmetoden

Tala om vad det är för mat som serveras. Om den är kall eller varm.

Gör personen observant på om det finns citronskivor, starka kryddor eller annat som annars kan bli en överraskning när det hamnar i munnen

För uppläggning av mat används tallriksmetoden, vilket innebär att man tänker sig tallriken som en urtavla med klockan sex närmast personen.

- Kl. 12 Viktigt: platsen lämnas tom för diverse rens.
- kl. 3 Placeras: grönsaker, alternativt potatis/ris/pasta.
- kl. 6 Huvudrätten: fisk eller kött.
Man har bäst kontroll över delning av mat, nära kroppen.
- kl. 9 Placeras: potatis/ris/pasta, alternativt grönsaker.

Små portioner ger utrymme för att skära utan att maten kommer utanför tallriken.

