

Kaikkien tunteman lautasmallin juuret ruotsalaisessa lihatalossa

Aikuisista suuri osa ei syö suositusten mukaisesti

HKScan Oyj Tiedote medialle 11.5.2020

Lautasmallin mukainen ateriat on terveellinen ja ravitseva. Siinä on sopivassa suhteessa energiaa ja ravintoaineita. Lautaselle puolet kasviksia, neljännes proteiinia kuten esimerkiksi lihaa, kalaa tai kasviproteiinia ja neljännes hiilihydraatteja, kuten esimerkiksi perunaa, pastaa tai riisiä. Näin meille on opetettu kouluissa jo noin 30 vuoden ajan. Lautasmallin historia yltää kuitenkin vielä kauemmaksi, aina 1970-luvulle, jolloin lihatalo Scanin tuotekehityksessä työskennellyt Britt-Marie Dahlin sai idean konkretisoida ruokaympyrän ravitsemussuositukset lautasmallin mukaisesti ateriatasolle. Syntyi tallriksmodell. Nyt HK® on tuonut lautasmallin valmisaterioihin.

Lautasmalli syntyi lihatalossa

Ruotsalainen, lihayritys Scanin tuotekehityksessä työskennellyt Britt-Marie Dahlin huomasi, että terveellisen ruokavalion opettaminen ruokaympyrän ja ruokapyramidin avulla oli hankalaa. Tarvittiin konkreettinen tapa tuoda ravitsemussuositukset ateriatasolle. Syntyi tallriksmodell eli suomeksi lautasmalli.

- Olemme ylpeitä, että edelleenkin ajankohtaisen lautasmallin historia ulottuu juuri Scaniin, joka on nykyään osa suomalaista HKScan-konsernia. Liha on yhtenä elementtinä lautasmallin proteiinilohkossa, ja se on edelleen hyvin tärkeä osa väestömme terveellistä ruokavaliota. Lautasmallin avulla myös määrät pysyvät kohtuudessa, **HKScanin ravitsemusasiantuntija Soile Käkönen** kertoo.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset vuonna 1987. Suomessa lautasmalli vakiinnutti asemansa 1990-luvulla kuvaamaan ravitsemuksellisesti hyvän aterian koostamista. Nykyisin lautasmallin tuntee lähes jokainen ja siihen viitataan yleisesti, kun kuvaillaan terveellistä syömistä.

Aikuisten ruokavalio on kaukana suosituksista

Oikeaoppisen ruokavalion koostaminen ei pitäisi olla vaikeaa, varsinkin jos käyttää apuna lautasmallia. Silti Suomessa harva syö suositusten mukaisesti. Ruokaa ostetaan paljon valmiina ja valmisateriat ovat monelle normaali arjen lounas. Myös erilaisten on the go - eli mukaan otettavien välipalojen syöminen on lisääntynyt valtavasti. Usein valmisateriat ja erilaiset välipalat vaativat lisäksi salaatin, hedelmiä tai muita kasviksia, jotta lautasmallin periaate toteutuu.

- Haluamme helpottaa lautasmallin mukaisen ruokavalion toteuttamista. Siksi kehitimme uudet HK Lautasmalli -valmisateriat, jotka helpottavat terveellisen ruokavalion noudattamista. Uusissa aterioissa on aina puolet kasviksia, neljännes lihaa tai kalaa ja neljännes riisiä, perunaa tai ohraa, kertoo Käkönen.

Uudet ateriat ovat: **HK® Lautasmalli Kanaa ja ohrarisottoa**, **HK® Lautasmalli Lohta ja muusia** ja **HK® Lautasmalli Chili Con Carne**. Uudet ateriat sopivat myös erityisen hyvin ikääntyneille, sillä kaikki HK Lautasmalli -ateriat ovat runsasproteiinisia.

Tunnetko kahden lautaseen lautasmallin tai kuntoilijan lautasmallin?

Jos pääruuan sekoittaminen salaatin joukkoon aiheuttaa väristyksiä, voi lautasmallin toteuttaa myös kahdella lautasella. Tällöin kannattaa valita pienet lautaset, jotta annoskoko pysyy kohtuudessa. Toinen pikkulautanen täytetään esimerkiksi puoliksi jauhelihakastikkeella ja juuresmuusilla, salaatti saa vallata kokonaan toisen lautaseen. Kuntoilija kaipaa energiaa, joten ahkera treenaaja jakaa lautaseensa tasan kolmeen osaan hiilihydraattien, proteiinin ja kasvisten kesken. Lisähiilihydraatteja voi tankata vielä ylimääräisten leipäviipaleiden, ruokajuoman ja hedelmäjätkiruuan muodossa.

- Hampurilaisateria on mielikuvissa melko kaukana terveellisestä aterista, mutta siinäkin annoksen suhteet ratkaisevat. Kun ketsupin ja majoneesin korvaa kasalla kasviksia ja gremolata-kastikkeella, kylkeen tekee vielä ison salaatin, on lautasmallin lohkot aika hyvin täytetty, vinkkaa kertoo Käkönen

HK Lautasmalliateriat valmistetaan Vantaalla ja niissä käytetään aina suomalaista lihaa.

Tutustu kaikkiin lautasmallivaihtoehtoihin tästä linkistä: <https://www.hk.fi/ravitsemus/lautasmalli/>

Kuvat:

HK® Lautasmalli Kanaa ja ohrarisottoa

HK® Lautasmalli Lohta ja muusia

HK® Lautasmalli Chili Con Carne

Annoskuva Kanaa ja ohrarisottoa

Annoskuva Lohta ja muusia

Annoskuva Chili con Carne

Lisätietoja:

Markkinointi- ja tuotekehitysjohtaja Anne Terimo, HKScan Suomi, puh. 010 570 2237, anne.terimo@hkscan.com

Ravitsemusasiantuntija Soile Käkönen, HKScan Suomi, puh. 010 570 2444, soile.kakonen@hkscan.com

HKScan Media Service Desk p. 010 570 5700 tai sähköpostitse communications@hkscan.com

www.hkscan.com www.hk.fi

Twitter @HKScanFinland

Instagram @hk_fi

#hookoo

HKScanin tavoite on kasvaa monipuoliseksi ruokataloksi. Yli sadan vuoden kokemuksella vastaamme kuluttajien ja asiakkaiden tarpeisiin ja valmistamme maistuvaa, terveellistä ja vastuullisesti tuotettua ruokaa. Meille HKScanissa vastuullisuuteen kuuluu ruoantuotannon kehittäminen koko arvoketjussa tiloilta kuluttajille. Kotimarkkinoitamme ovat Suomi, Ruotsi, Tanska ja Baltia. Lähes 7 000 ammattilaistamme varmistavat maistuvamman elämän – tänään ja huomenna. Monipuoliseen tuotevalikoimaamme kuuluvat siipikarjan-, sian- ja naudanliha sekä lihavalmisteet ja ateriat. Vahvoja tuotemerkkejämme ovat HK®, Kariniemen®, Via®, Scan®, Pärsons®, Rakvere®, Tallegg® ja Rose®. Pörssilistatun HKScanin liikevaihto vuonna 2019 oli 1,7 miljardia euroa.