



Matpakka

Liv og røre

Matpakketips

Det er ein god idé å ha forskjellig pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengeleg heime. Barn er ofte mest glad i rå grønsaker. Middagsrestar fra dagen før er også god nistemat. Har de dårleg tid på morgonen, kan matpakka gjerne lagast kvelden før og leggast i kjøleskåpet til neste dag. La gjerne barnet ditt hjelpe til.

Eit rektig samansett måltid bidreg til eit jamnt blodsukker og til at humøret og konsentrasjonen haldast oppe heile dagen.

Et heile familien dagleg mat frå dei tre hovudgruppene nedanfor får alle eit fullverdig kosthald:

Velg gjerne nykkelholsermerka matvarer og brød som dekkjer heile brødskaalen

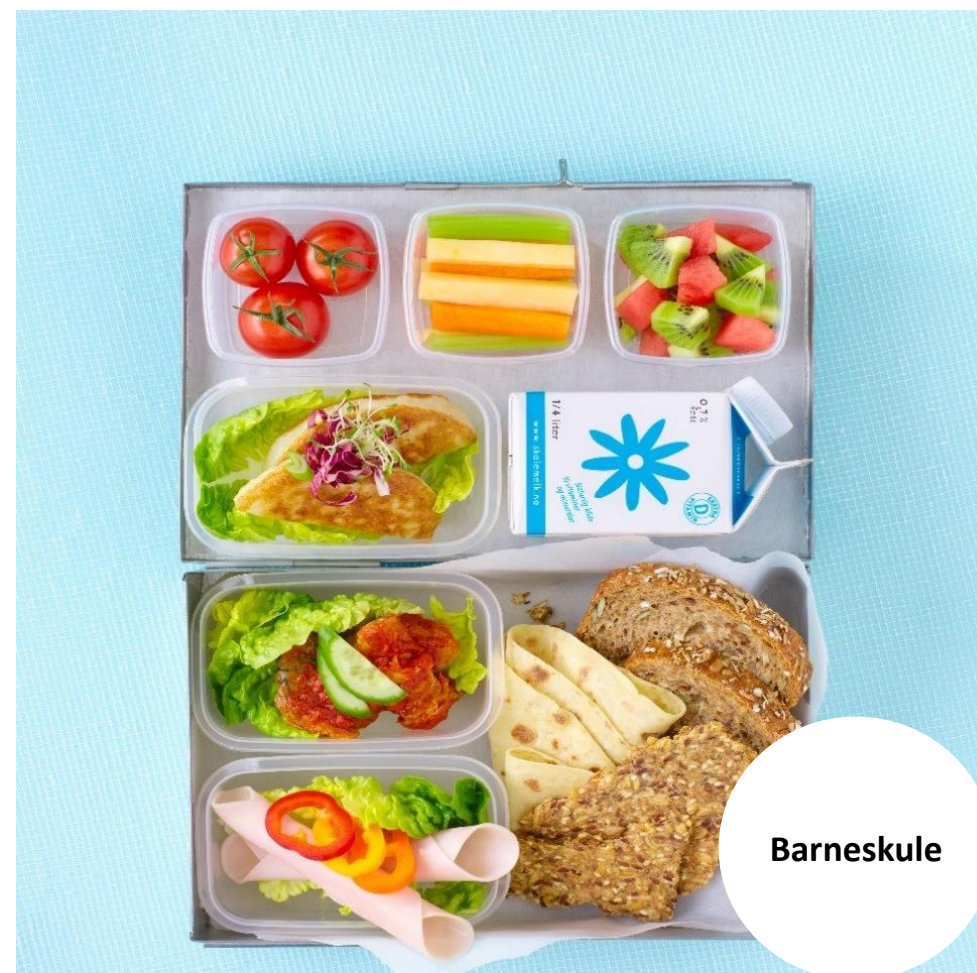


- Mindre fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Meir kostfiber og fullkorn



Velg fortrinnsvis full brødskala, ekstra grovt 75-100 %

- Grønsaker, frukt, bær, nøtter og frø
- Grovt brød, grove kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsrís, fullkornsnudlar og poteter
- Fisk, annan sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner, linser, erter og liknande



Barneskule

Kjære foreldre og føresette

Ei matpakke kan gjerast både spanande, god og næringsrik utan at det treng å vere vanskeleg eller mykje arbeid. Matpakka har mange variasjonsmoglegheitar, det er bare fantasien som set grenser.

Eksempel på smart matpakke

- Del opp frukt og grønsaker (agurk, paprika, gulrot, cherrytomater, blomkål, pære, bær etc.) og legg det i ein tett boks
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og anna kjøtpålegg, ost, egg og liknande). Frukt og grønt kan også vere pålegg
- Restar fra dagen før, som for eksempel fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll
- Havregryn med frukt eller bær i ein liten boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsett sukker
- Omelett, eggerøre og koka egg
- Grove vaflar med for eksempel ost og tomat

Kvifor anbefalast denne type matvarer?

Eit godt kosthald fremjar vekst, utvikling, styrkar immunforsvaret, konsentrasjon og hukommelse. Barnet ditt vil vere mett over lengre tid og vil få meir energi, betre humør og overskot i kvardagen.



Eksempel på ikkje anbefalt matpakke

- Ulike typer dessertar og sukkerhaldig drikke som saft og brus
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknande
- Bollar, kaker, muffins, lefser og liknande
- Sukkerhaldig frukostblanding
- Sukkerhaldig yoghurt

Kvifor anbefalast ikkje denne type matvarer?

Ulempene ved denne type mat er at det inneheld lite av dei nødvendige næringsstoffa barnet ditt treng for optimal vekst og utvikling. Barnet ditt blir trøyt, ukonsentrera, blir fort sulten igjen og får lite energi og overskot i kvardagen.



Alle foto: Getty Images

Tørst? Drikk vatn!

Vatn bør vere tørstedrikk nummer ein!

Vatn er nødvendig for at kroppen skal oppretthalde normal funksjon og dekkje kroppens væskebehov utan å bidra med unødvendige kaloriar. **Vatn skadar ikkje tennene**, men det gjer sukker, kunstig søtstoff og syrehaldig drikke som blant anna brus, juice og saft.

Kva gjer mjølk og meieriprodukter med kroppen?

Mjølk og meieriprodukter er viktige kjelder til næringsstoffa kalsium og jod. Tre porsjonar dagleg, for eksempel ett glas mjølk, yoghurt naturell og ei brødslike med ost, dekkjer barnets daglege behov for kalsium.