



Vestfold og Telemark
fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse: Postboks 2844, 3702 Skien
Besøksadresser: Fylkesbakken 6, Skien / Svend Foynsgate 9, Tønsberg
Kontakt: 35 91 70 00 / post@vtfk.no



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

Matpakka

Liv og røre

Tips til di matpakke

Det er ein god idé å ha variert pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengeleg heime. Middagsrestar frå dagen før er også god nistemat. Har du dårleg tid på morgoen kan du lage matpakka kvelden før og la den ligge i kjøleskåpet til dagen etter.

Kosthald handlar om gode og regelmessig inntak av næringsrik mat gjennom heile dagen. Ved å vere litt bevisst på kva du et, kan du oppnå mange positive gevinstar for helse di og for prestasjonar på skulen.

Et du dagleg mat frå dei tre punkta nedanfor får du riktig og smart mat heile dagen:

- 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

Velg gjerne nykkelholsermerka matvarer og brød som dekkjer heile brødskalaen



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



Velg fortrinnsvis full brødskala, ekstra grovt 75-100 %



Ungdomsskule

Denne brosjyra er utvikla av ernæringsrådgjevar i HOPP, Horten kommune og gjeve ut i samarbeid med Vestfold og Telemark fylkeskommune

Kjære elev

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
- Usalta nøtter i ein liten boks

Kva gjer smart mat med deg?

Når du er ung skjer det mykje hormonelt med kroppen din, derfor treng du regelmessig inntak av riktig og smart drivstoff i form av **næringsrik** mat. Riktig drivstoff gjev deg styrke, meir energi, betre konsentrasjon og overskot til både skule og andre kvardagsaktiviteter.



Eksempel på mindre smart matpakke

- Bollar, kaker, muffins, lefser og liknande
- Sukkerhaldig frukostblanding
- Sukkerhaldig yoghurt og ulike typer dessertar
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknande
- Energidrikk, brus, iste, saft, enkelte typer sjokolademjølkk og liknande

Kva gjer mindre smart mat med deg?

Du blir fortare trøtt, sliten, ukonsentrera og får lite overskot til både skulen og andre kvardagsaktivitetar.



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 skader ikkje tennene**, men det gjer sukker, kunstig søtstoff og syrehaldig drikke som blant anna brus, juice, saft, iste og energidrikk.

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 ditt daglege behov for kalsium.