

Eksempler på anbefalt matpakke:

- Del opp frukt og grønnsaker og legg i en tett boks; biter av agurk, gulrot, paprika, , cherrytomater, blomkål, pære, eple, appelsin, bær etc.
- Rester fra dagen før, som spelt-lompe eller fullkornspita med forskjellig fyll
- Grove vafler med for eksempel ost og tomat
- Omelett, eggerøre og kokt egg
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og annet kjøttpålegg, ost, leverpostei, egg etc.).
- Frukt og grønnsaker kan også være pålegg
- Havregryn med frukt eller bær i en liten boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsatt sukker

Hvorfor anbefales denne typen matvarer?

Et godt kosthold fremmer vekst, utvikling, styrker immunforsvaret, konsentrasjon og hukommelse. Barnet ditt vil være mett over lengre tid og vil få mer energi, bedre humør og overskudd i hverdagen.



Eksempler på ikke anbefalt matpakke:

- Ulike typer desserter og sukkerholdig drikke som saft og brus
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknende
- Boller, kaker, muffins, lefser og liknende
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt

Hvorfor anbefales ikke denne typen matvarer?

Ulempene ved denne type mat er at den inneholder lite av de nødvendige næringsstoffene barnet ditt trenger for god vekst og utvikling. Barnet ditt blir trøtt, ukonsentrert, blir fort sulten igjen og får lite energi og overskudd i hverdagen.



Matpakka

Helsefremmende kosthold
for barn og unge i Ringerike



Utviklet av ernæringsrådgiver
i HOPP, Horten kommune.

Utgitt i samarbeid med Ringerike kommune.



Kjære foreldre og foresatte!



For at barna skal klare seg best mulig gjennom barnehage- og skolehverdagen trenger de påfyll av sunn mat og drikke.

Et godt sammensatt måltid

Kosthold handler om gode og varierte kostsammensetninger til hvert måltid. Et riktig sammensatt måltid bidrar til et jevnt blodsukker og at humøret og konsentrasjonen holdes oppe hele dagen. Spiser dere daglig mat fra de tre hovedgruppene nedenfor, får dere et fullverdig kosthold:

- Grønnsaker, frukt og bær, nøtter og frø
- Grovt brød, grove kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsris og poteter
- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner, linser, erter og liknende

Matpakketips

- Det er en god idé å ha forskjellig pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme
- Barn er ofte mest glad i rå grønnsaker. Tilby biter av paprika, agurk, blomkål, tomater etc.
- La gjerne barnet ditt hjelpe til
- Middagsrester fra dagen før er god nistemat
- Har dere dårlig tid på morgenen, kan matpakken gjerne lages kvelden før og legges i kjøleskapet til neste dag

Noen nyttige lenker

helsenorge.no/kosthold-og-ernaring
melk.no/3omdagen

Se også HOPP Ringerike på Facebook



Hva gjør melk og meieri-produkter med kroppen?

Melk og meieriprodukter er viktige kilder til næringsstoffene kalsium og jod. Tre porsjoner daglig, for eksempel ett glass melk, yoghurt naturell og en brødslice med ost, dekker barnets daglige behov for kalsium.

Hvorfor drikke vann?

Vann er nødvendig for at kroppen skal opprettholde normale funksjoner. Vann dekker kroppens væskebehov uten å bidra med unødvendige kalorier. Vann skader ikke tennene, men det gjør sukker, kunstig søtstoff og syreholdige drikke som blant annet brus, juice og saft.

Vann bør være tørstedrikk nummer en!



Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød med full skala

- Mindre mettet fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn



- Velg fortrinnsvis ekstra grov - 75-100 prosent - på brødskala'n

