



# Matpakka

## Liv og røre

### 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. Middagsrester fra dagen før er også god nistemat. Har dere dårlig tid på morgenen, kan matpakka gjerne lages kvelden før og legges i kjøleskapet til neste dag. La gjerne barnet ditt hjelpe til.

Et riktig sammensatt måltid bidrar til et jevnt blodsukker og til at humøret og konsentrasjonen holdes oppe hele dagen.

Spiser hele familien daglig mat fra de tre hovedgruppene nedenfor får alle et fullverdig kosthold:

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød som dekker hele brødskaalen

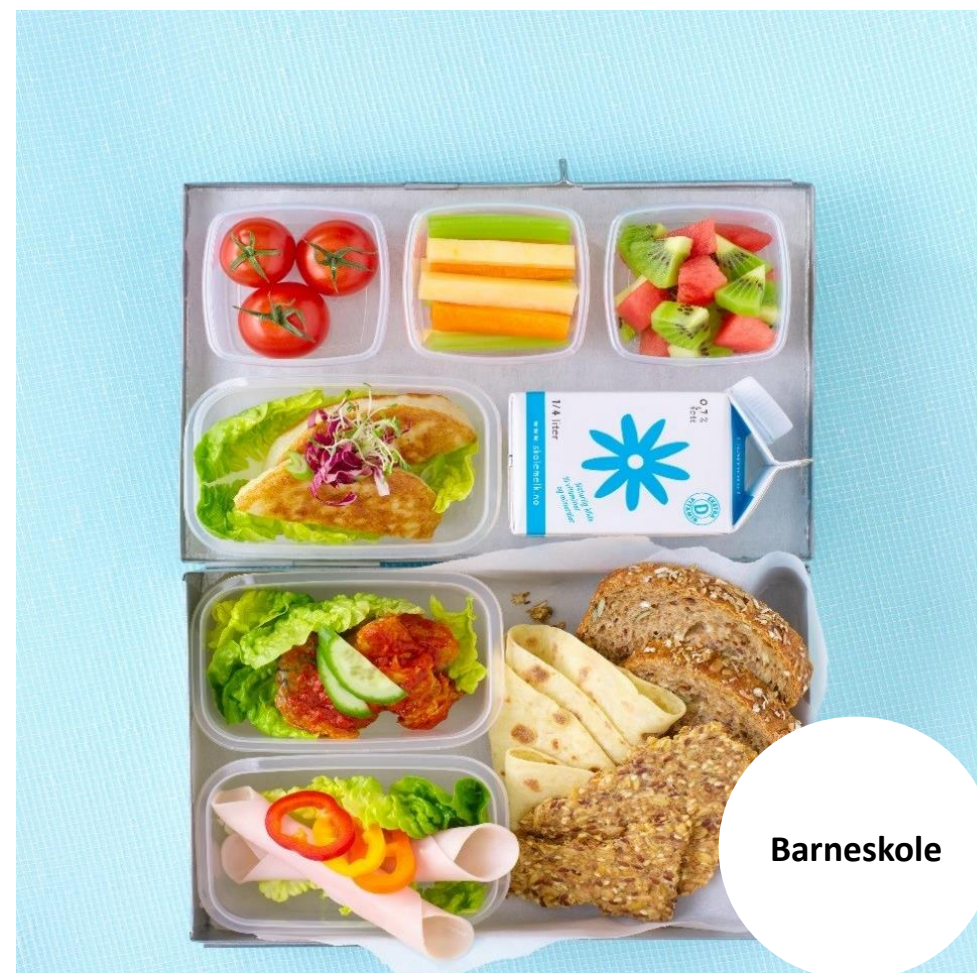


- Mindre fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn



Velg fortrinnsvis full brødskala, ekstra grovt 75-100 %

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



Barneskole

# Kjære foreldre og foresatte

En matpakke kan gjøres både spennende, god og næringsrik uten at det trenger å være vanskelig eller mye jobb. Matpakken har mange variasjonsmuligheter, det er bare fantasien som setter grenser.

## Eksempler på smart matpakke

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

## 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 lignende
- Boller, kaker, muffins, lefser og lignende
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt

## Hvorfor anbefales ikke denne type matvarer?

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



Alle foto: Getty Images

## Tørst? Drikk vann!

### Vann bør være tørstedrikk nummer én!

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

### Hva gjør melk og meieriprodukter 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 brødslike med ost, dekker barnets daglige behov for kalsium.