



Matpakke

Liv og røre

Tips til din matpakke

Det er en god idé å ha variert pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme. Middagsrester fra dagen før er også god nistemat. Har du dårlig tid på morgenen kan du lage matpakken kvelden før og la den ligge i kjøleskapet til dagen etter.

Kosthold handler om gode og regelmessig inntak av næringsrik mat gjennom hele dagen. Ved å være litt bevisst på hva du spiser, kan du oppnå mange positive gevinster for helsen din og for prestasjoner på skolen.

Spiser du daglig mat fra de tre punktene nedenfor får du riktig og smart mat hele dagen:

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

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød som dekker hele brødskalaen



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



Velg fortrinnsvis full brødskala, ekstra grovt 75-100 %



Ungdomsskole

Kjære elev

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 liknende). 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
- Usaltede nøtter i en liten boks

Hva gjør smart mat med deg?

Når du er ung skjer det mye hormonelt med kroppen din, derfor trenger du regelmessig inntak av riktig og smart drivstoff i form av **næringsrik** mat. Riktig drivstoff gir deg styrke, mer energi, bedre konsentrasjon og overskudd til både skole og andre hverdagsaktiviteter.



Eksempler på mindre smart matpakke

- Boller, kaker, muffins, lefser og lignende
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt og ulike typer desserter
- Sjokoladepålegg, syltetøy og lignende
- Energidrikk, brus, iste, saft, enkelte typer sjokolademelk og lignende

Hva gjør mindre smart mat med deg?

Du blir fortere trøtt, sliten, ukonsentrert og får lite overskudd til både skolen og andre hverdagsaktiviteter.



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, saft, iste og energidrikk.

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 ditt daglige behov for kalsium.