

Postadresse
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresse
Torggata 18
3717 Skien

Kontakt
35 91 70 00
post@telemarkfylke.no

telemarkfylke.no



Matpakketips!

Det er viktig å ha eit variert utval av pålegg, der fiskepålegg og grønnsaker er inkludert. Barn er ofte mest glad i rå grønnsaker. Sørg for at frukt, bær og andre sunne alternativ er lett tilgjengeleg heime.

Middagsrester frå dagen før er også god nistemat. Involver gjerne barnet ditt å lage matpakke.

Et heile familien dagleg mat frå dei tre punktene nedanfor, med fokus på meir plantebaserte val, får alle eit fullverdig og bærekraftig kosthald

- Grønnsaker, frukt, bær, nøtter og frø
- Poteter, grovt brød og grove kornprodukt. Vel gjerne fullkornsprodukt av pasta, ris og nudlar
- Fisk og annan sjømat, egg, ost, samt bønner, linser, ertar og andre plantebaserte proteinkjelder. Det anbefalast at dette blir valt oftare enn rødt kjøtt. Et minst mogleg bearbeida kjøtt.

Matpakka

Liv og røre



Barneskule

Foto: Getty Images

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 variasjonsmoglegheit, det er bare fantasien som set grenser.

Eksempel på smart matpakke

- Del opp frukt og grønnsaker og legg det i ein tett boks
- Grovbrød med variert pålegg som fisk, kalkun, kylling, ost, egg og anna kjøttpålegg er eit godt val. Frukt og grønt kan også brukast som pålegg
- Middagsrestar, som for eksempel fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll
- Havregryn med frukt eller bær i ein boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsett sukker
- Omelett, eggerøre og koka egg
- Grove vaflar med pålegg

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.



Begge foto: Getty Images

Eksempel som ikkje bør vere ein del av matpakka

- Ulike typer dessertar og sukkerhaldig drikke som saft og brus
- Ulike mellombarar
- Sjokoladepålegg, syltetøy o.l.
- Bollar, kaker, muffins, lefser o.l.
- Sukkerhaldig frokostblanding
- Sukkerhaldig yoghurt

Kvifor anbefalast ikkje dette?

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 fort trøyt, ukonsentrera, blir fort sulten igjen og får lite energi og overskot i kvardagen.

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, slik som sukker, kunstig søtstoff og syrehaldig drikke som blant anna brus, juice og saft gjer.

Kva gjer mjølk og meieriprodukt med kroppen?

Mjølk og meieriprodukt er viktige kjelder til næringsstoffa kalsium og jern. Tre porsjonar dagleg, for eksempel eit glas mjølk, yoghurt naturell og ei brødskeive med ost, dekkjer barnets daglege behov for kalsium.