

Postadresse
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresse
Torggata 18
3717 Skien

Kontakt
35 91 70 00
post@telemarkfylke.no

telemarkfylke.no



Tips til din matpakke!

Ha et variert utvalg av pålegg, samt frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme. Middagsrester fra dagen før er også god nistemat.

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, med fokus på mer plantebaserte valg, får du riktig og smart mat hele dagen:

- Grønnsaker, frukt, bær, nøtter og frø
- Poteter, grovt brød og grove kornprodukter. Velg gjerne fullkornsprodukter av pasta, ris og nudler
- Fisk og annen sjømat, egg, ost, samt bønner, linser, erter og andre plantebaserte proteinkilder. Det anbefales at dette velges oftere enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

Foto: Getty Images

Matpakka

Liv og røre



Ungdomsskole

Foto: Getty Images

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 og legg det i en tett boks
- Grovbrød med variert pålegg som fisk, kalkun, kylling, ost, egg og annet kjøttpålegg er et godt valg. Frukt og grønt kan også brukes som pålegg
- Middagsrester, som for eksempel fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll
- Havregryn med frukt eller bær i en boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsatt sukker
- Omelett, eggerøre og kokt egg
- Grove vafler med pålegg
- Usaltede nøtter i en boks

Hva gjør smart mat med deg?

Ungdom i din alder trenger regelmessig inntak av riktig og smart drivstoff, i form av **næringsrik** mat.

Riktig drivstoff gir deg styrke, bedre konsentrasjon og mer energi i hverdagen.



Begge foto: Getty Images

Eksempler som ikke bør være en del av matpakka

- Boller, kaker, muffins, lefser o.l.
- Ulike mellombarer
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt
- Sjokoladepålegg, syltetøy o.l.
- Energidrikk, brus, iste, saft og enkelte typer sjokolademelk o.l.

Hvorfor anbefales ikke dette?

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

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, slik som sukker, kunstig søtstoff og syreholdig drikke som blant annet brus, juice og saft, gjør.

Hva gjør melk og meieriprodukter med kroppen?

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