

Matpakka

Spis næringsrik mat hele dagen!



Foto: Lisa Westgaard / Helsedirektoratet



Brosjyren er utviklet i Horten kommune og utgitt i samarbeid med Fræna kommune

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.

Hva er et sunt kosthold?

Et sunt kosthold handler om gode og varierte kostsammensetninger. Spiser dere daglig mat fra følgende tre hovedgrupper får dere *et fullverdig kosthold*:

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

Matpakketips

- Det er en god idé å ha forskjellig type pålegg, frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme.
- Har dere dårlig tid på morgenen? Lag matpakken kvelden før og legg i kjøleskapet til neste dag.
- Middagsrester fra dagen før kan være god nistemat.
- La barnet hjelpe!

Velg nøkkelhull og brød med full skala

	<p>Mindre og sunnere fett Mindre sukker Mindre salt Mer kostfiber og fullkorn</p>	<p>Velg fortrinnsvis full Brødskala'n ekstra grov 75-100 %</p>	
---	---	---	---

Hvorfor et sunt kosthold?

Et godt kosthold fremmer vekst, utvikling og styrker barnets immunforsvar, konsentrasjon og hukommelse. Barnet vil være mett over lengre tid og får et stabilt blodsukker, som resulterer i at barnet får mer energi, bedre humør og overskudd i hverdagen.

Hvorfor vann?

Vann er den **beste tørstedrikk** og er nødvendig for at kroppen skal opprettholde normal funksjon. Vann skader ikke tennene og dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendig sukker.

Hvorfor melk og meieriprodukter?

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

Tre porsjoner daglig



Tre porsjoner daglig



Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (melk.no)

Les mer på helsenorge.no/kosthold-og-ernaring eller melk.no/3omdagen

Eksempler på anbefalt matpakke:

- Del opp frukt og grønnsaker og legg det i en tett boks. Biter av agurk, paprika, gulrot, cherrytomater, blomkål, pære, eple, appelsin, bær etc.
- Grovbrød med pålegg: F.eks fisk, kjøttpålegg, ost, leverpostei, omelett, eggerøre, kokt egg, frukt, grønt, etc.
- Grove vafler m/pålegg.
- Fullkornspita og speltlompe med forskjellig fyll.
- Havregryn og/eller nøkkelhullsmerkede frokostblandinger med frukt eller bær i en liten boks. Tilsatt f.eks yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsatt sukker.

Fullkornsundstykke m/pålegg



Fullkornspita m/fyll



Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark

Eksempler på ikke anbefalt matpakke:

- Ulike typer desserter og sukkerholdig drikke som saft og brus.
- Søte pålegg som sjokoladepålegg.
- Søte bakverk som boller, kjeks, kaker, muffins og lefser.
- Sukkerholdige frokostblandinger, f.eks. Nesquik, Coco pops og Honni-korn.