

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød med full skala



Mindre mettet fett
Mindre sukker
Mindre salt
Mer kostfiber og
fullkorn

Velg fortrinnsvis
full Brødskala'n
ekstra grov
75-100 %



Matpakkertips

Det er en god idé å ha forskjellig pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme. Middagsrester fra dagen før er god nistemat. Barn er ofte mest glad i rå grønnsaker. Tilby biter av paprika, agurk, blomkål, tomater etc. Har dere dårlig tid på morgenen, kan matpakken gjerne lages kvelden før og legges i kjøleskapet til neste dag. La gjerne barnet ditt hjelpe til.

Kosthold handler om gode og varierte kostsammensetninger til hvert måltid. Et riktig sammensatt måltid bidrar til et jevnt blodsukker og at humøret og konsentrasjonen holdes oppe hele dagen. Spiser dere daglig mat fra de tre hovedgruppene nedenfor, får dere et **fullverdig kosthold**:

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

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



Burger med fiskekaker og råkostsalat.

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



Fullkornspita med grønnsaker og hummus.



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



HORTEN KOMMUNE

Matpakka

Helsefremmende kosthold i Horten kommune



Foto: Lisa Westgaard/Helsedirektoratet



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

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 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 (fisk, kalkun, kylling og annet kjøttpålegg, ost, leverpostei, egg etc.). Frukt og grønnsaker kan også være pålegg
- Rester fra dagen før, som fullkornspita og speltlompe 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.

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



Grovbrød med ost, skinke, grønnsaker og et glass melk.



Fullkornsrundstykke med ost, skinke og grønnsaker.



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

Eksempler på ikke anbefalt matpakker:

- Ulike typer desserter og sukkerholdig drikke som saft og brus
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknende
- Boller, kaker, muffins, lefser og liknende
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt

Hvorfor anbefales ikke denne typen matvarer?

Ulempene ved denne type mat er at den 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.

Hvorfor vann?

Vann bør være tørstedrikk nummer en! 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 syreholdige drikke som blant annet brus, juice og saft.



Foto: Roy Bjelke Vestfoldvann.no

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 brødskive med ost, dekker barnets daglige behov for kalsium.

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).



Tre porsjoner meieriprodukter daglig.



Jordbær smoothie med syret melk.



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