

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød med full skala



Mindre mettet fett
Mindre sukker
Mindre salt
Mer kostfiber og
fullkorn

Velg fortrinnsvis
full Brødskala
ekstra grov 75-100 %



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 god nistemat. Har du dårlig tid på morgen 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, fullkornsrís og poteter
- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner, linser, erter og lignende

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



Fullkornspita med grønnsaker og hummus.

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



Fullkornssandwich med kjøttpålegg.



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



HORTEN KOMMUNE

Matpakke

Helsefremmende kosthold i Horten kommune



Foto: Lisa Westgaard/Helsedirektoratet



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

Spis smart

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. Biter av agurk, paprika, gulrot, cherrytomater, blomkål, pære, eple, appelsin, bær etc
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og annet kjøttpålegg, ost, leverpostei, egg og liknende). Frukt og grønt kan også være pålegg
- Rester som for eksempel fullkornspita og havrelomper 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, som for eksempel mandler, hasselnøtter, cashewnøtter, macadamianøtter, pinjekjerner og peanøtter

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.

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark.



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



Fullkorns rundstykke med ost, skinke og grønnsaker.



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

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, kakaomelk og lignende

Hva gjør mindre smart mat med deg?

Du blir fortret trett, sliten, ukonsentrert og får lite overskudd til både skolen og andre hverdagsaktiviteter.

Når du er tørst?

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, saft, iste og energidrikk.



Foto: Roy Bjelke Vestfoldvann.no

Hvorfor melk?

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

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).



Tre porsjoner meieriprodukter daglig.



Frokostblanding.



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