



Matpakka

HELSA- helsefremmande skule i Sirdal



Foto: Lisa Westergaard/Helsedirektoratet

Kjære foreldre og føresette

Matpakka kan ein gjera både spanande, god og næringsrik utan at det treng å vera veldig vanskeleg eller tidkrevjande. Matpakka kan varierast i det uendelege, det er berre fantasien som set grenser.

Døme på smart matpakke.

- Del opp frukt og grønnsaker og legg det i ein tett boks. Bitar av agurk, paprika, gulrot, cherrytomatar, blomkål, pære, eple, appelsin, bær og liknande.
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og anna kjøttpålegg, ost, leverpostei, egg og liknande. Frukt og grønt kan også vere pålegg.
- Restar som til dømes fullkornspita og havrelomper med ulike fyll.
- Havregryn med frukt eller bær i ein liten boks, med til dømes yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsett sukker.
- Omelett, eggerøre og kokt egg.
- Grove vaflar.
- Usalta nøtter i ein liten boks.

Kvifor anbefaler ein denne typen matvarer?

Eit godt kosthald fremmer vekst, utvikling, styrker immunforsvaret, konsentrasjon og hukommelse. Ein blir mett lengre og får meir energi, betre humør og meir overskot i kvardagen.



Fullkornsrundstykke med ost, skinke og grønnsaker og et glass melk. Foto: opplysningskontoret for Meieriprodukter (melk.no)

Døme på ikkje anbefala matpakkar:

- Ulike typar dessertar og sukkerhaldig drikke som saft, iste og brus
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknande
- Boller, kaker, muffins, lefser og liknande
- Sukkerhaldig frukostblanding
- Sukkerhaldig yoghurt
- Grandiosa/kvitt brød

Kvifor anbefaler ein ikkje denne typen varer?

Ulempa med denne type mat er at den inneheld lite av dei nødvendige næringsstoffa born treng for optimal vekst og utvikling. Born blir trøtte, ukonsentrerte, fort svoltne igjen og får lite energi og overskot i kvardagen.

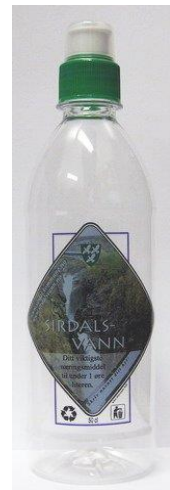
Tørst? Drikk vatn!

Vatn bør vera tørstedrikk nummer ein! Vatn er nødvendig for at kroppen skal oppretthalda normal funksjon, og dekkja kroppen sitt væskebehov utan å bidra med unødvendige kaloriar.

Vatn skadar ikkje tennene, men det gjer sukker, kunstige søtstoff og syre-haldige drikker som blant anna brus, jus og saft. I Sirdal har me eit av regionens beste drikkevatt, så her er det kvalitet i kvar dråpe, rett frå springen og nesten heilt gratis for alle. Med andre ord: *sunt, godt og gratis*.

Kva gjer mjølk og meieriprodukt med kroppen?

Mjølk og meieriprodukt er viktige kjelder til næringsstoffa kalsium og jod. Tre porsjonar dagleg, til dømes eit glas mjølk, yoghurt naturell og ei brødskeive med ost, dekker born sitt daglege behov for kalsium.



Vel gjerne nøkkelhullsmerka matvarer og brød som dekkjer heile brødskalaen.



- Mindre metta fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Meir kostfiber og fullkorn



- Vel gjerne full brødskala, ekstra grovt 75-100 %

Matpakketips

Det er ein god ide å ha ulike pålegg, frukt og bær og grønt lett tilgjengeleg heime. Middagsrester frå dagen før er god nistemat. Born er ofte mest glad i rå grønsaker. Gje dei gjerne biter av paprika, agurk, blomkål, tomatar og liknande. Har de dårleg tid om morgonen, kan ein gjerne lage matpakka kvelden før og legga i kjøleskapet til neste dag. La gjerne borna hjelpa til.

Kosthald handlar om gode og varierte kostsamansetningar til kvart måltid. Eit rett samansett måltid bidreg til eit jevnt blodsukker og til å halda humøret og konsentrasjonen oppe heile dagen. Et heile familien dagleg mat frå dei tre hovedgruppene nedanfor, får alle eit fullverdig kosthald:

- Grønsaker, frukt bær, nøtter og frø
- Grovt brød, grove kornprodukt, fullkornpasta fullkornris og poteter
- Fisk, anna sjømat, kjøtt, ost egg, bønner, linser, erter og liknande.

