

A group of young people, likely a sports team, are shown in a candid moment. They are wearing various styles of helmets, some with stickers. The person on the far left is wearing a white t-shirt with 'ST SINGER TEAM' printed on it and is eating a sandwich. The person in the center is smiling and looking off-camera, also holding a sandwich. The person to their right is looking forward, holding a sandwich. Another person is partially visible on the far right, also eating. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor or indoor sports setting. An orange speech bubble in the upper right corner contains the text 'Grovt brød holder deg aktiv lenger!'. In the bottom right corner, there is a logo for 'BRØD & KORN' and the website 'WWW.BRODOGKORN.NO'.

Grovt brød holder
deg aktiv lenger!

Agenda for dagen

- 01: Hva bruker kroppen maten til?
- 02: Hva er næringsstoffer?
- 03: Hva slags mat er sunnest for oss?
- 04: Hvordan kan vi lage sunne og gode matpakker?
- 05: Matpakkeverksted

Hva bruker kroppen maten til?

Kroppen trenger energi for å fungere i hverdagen og for å vedlikeholde og fornye seg

Energien henter vi fra maten vi spiser.

Hva du spiser har:

- På kort sikt betydning for hvor opplagt du er og føler deg
- På lang sikt betydning for helsen din



karbohydrater
fett
proteiner
vitaminer
mineraler

Hva er næringsstoffer?

Stoffer som kroppen kan omdanne til energi og byggesteiner for å vedlikeholde og fornye seg.



Næringsstoffer

Karbohydrater



Fett



Proteiner



Vitaminer og mineraler



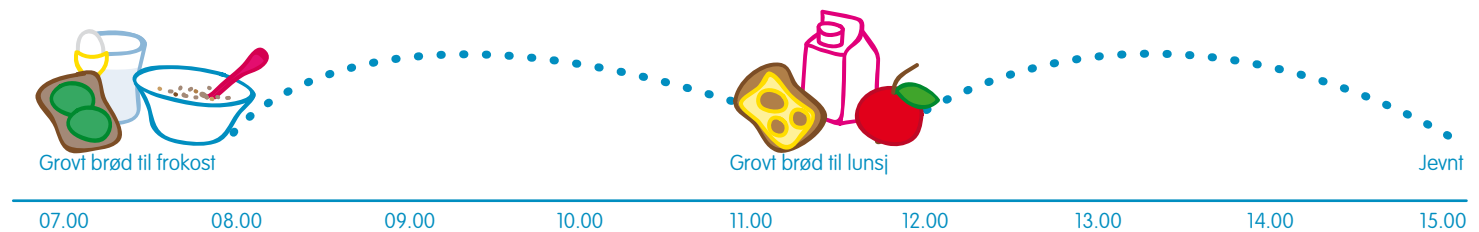
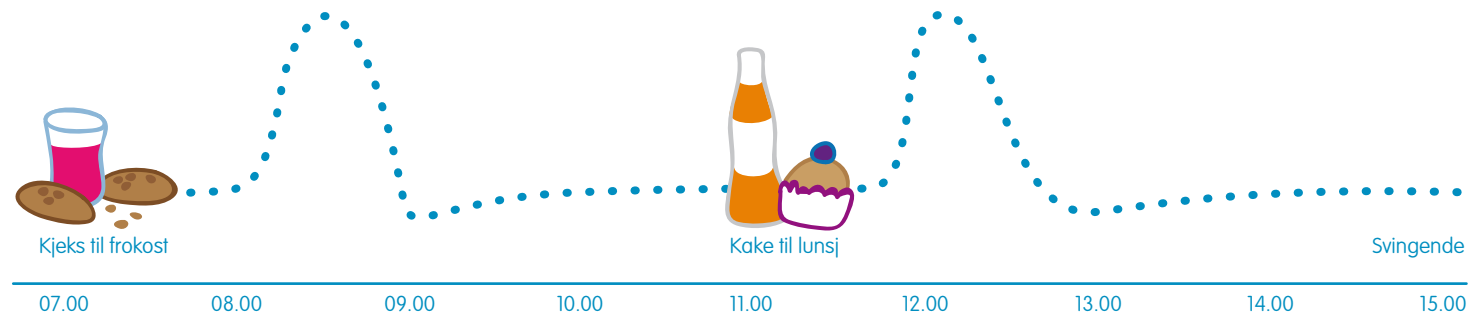
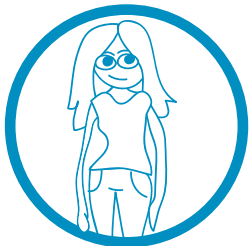
Balanse og variasjon

- Kroppen behøver alle disse næringsstoffene hver dag.
- Det er viktig å spise variert slik at du får i deg det du trenger og ikke for mye eller for lite av noe.

Balansert kosthold
= god helse + god trivsel



Blodsukker



Kostrådene

Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Kostrådene

- Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter.

Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Slik setter du sammen den gode og sunne matpakken

Grovt brød

Ulike type pålegg som f. eks:

- Skinke
- Leverpostei
- Ost
- Makrell i tomat

Frukt og grønnsaker



Den gode og sunne matpakken

Doble blingser



Byggesett



Alt-i-ett



Enkle skiver



Hvorfor må matpakken være slik?

For at du skal få:

- Økt konsentrasjon og dermed grunnlag for bedre læring.
- Nok energi, ikke for mye eller for lite.
- Rett mengde av karbohydrater, proteiner, fett, vitaminer og mineraler.





Det tar ikke lang tid å lage
en god og sunn matpakke,
den gir matglede og overskudd.

Det er viktig å huske god håndvask
før man skal lage mat til seg selv
og andre.

Lykke til med matpakkesmøringen!