



Innhold

- ✓ **BRØD OG KORN TIL ALLE MÅLTIDER**
- ✓ **BLODSUKKER**
- ✓ **FROKOST OG SKOLEMAT**
- ✓ **MELLOMMÅLTID OG MIDDAG**
- ✓ **TURMAT**
- ✓ **LEKEN HVERDAG**

Brød og korn til alle måltider



MAT OG MÅLTIDER

Mat og måltider er viktig for alle mennesker. I Norge er vi heldige som har mulighet til å sette sammen sunne og gode måltider når vi ønsker det. Matvarer inneholder ulike næringsstoffer, og for å dekke kroppens behov for næringsstoffer er det derfor viktig å spise variert. Enkelte matvarer bør en spise mer av enn andre, eksempelvis bør en spise mer grovt brød og mindre av kjeks og kaker. Det er vanlig å ha 2–3 brød- og kornmåltider hver dag, helst de grove variantene. Summen av alt du spiser avgjør om du spiser sunt eller usunt.

Gode måltidsvaner begynner tidlig, og kommer til å følge deg resten av livet. Pass på å få gode vaner allerede nå. Husk at det å dele et måltid med andre ofte gjør matopplevelsen enda bedre!

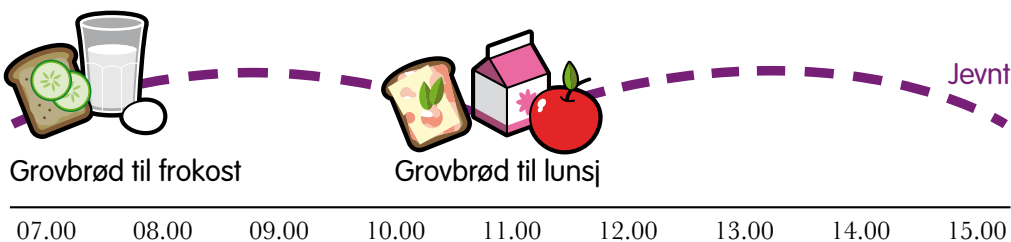
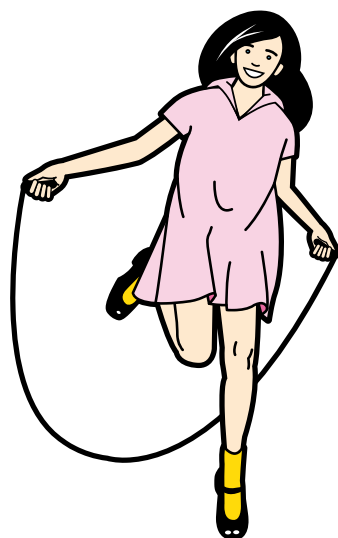
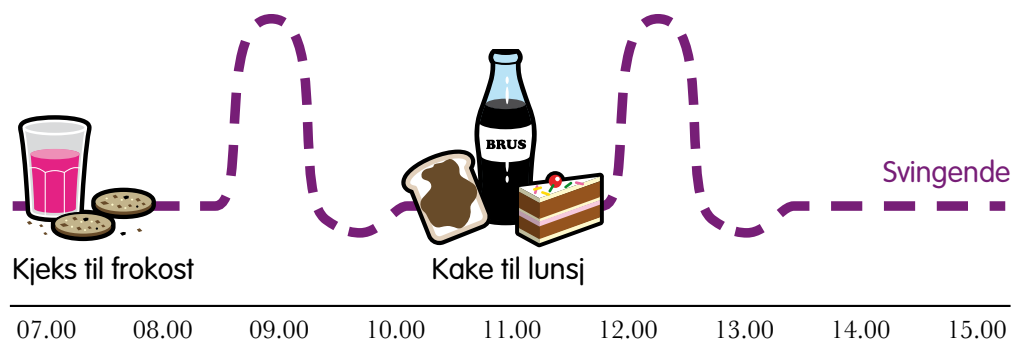
MÅLTIDSRYTME

Med måltidsrytme mener vi hvor ofte du spiser. Det er viktig for kroppen å få mat flere ganger om dagen. For å unngå mye småspising, søtsug og store fall i blodsukkeret bør du spise måltider med jevne mellomrom. I tillegg til frokost, lunsj, middag og kvelds bør man få inn et par mindre mellommåltider. Prøv å spis hver 3 eller 4 time, 4–6 måltider om dagen.

Måltidsrytmen har mye å si for hvordan du har det. En god måltidsrytme gir deg:

- jevnt blodsukker
- mindre sultfølelse
- bedre konsentrasjon
- mer overskudd til å leke og være sammen venner
- bedre humør
- bedre prestasjonsevne

Blodsukker



KJENNER DU DEG IGJEN I EN AV DISSE TRE PERSONENE?

Blodsukker er et slags drivstoff i kroppen. Når det er en stund siden vi har spist, kan man merke at det er vanskelig å konsentrere seg, man kan bli svimmel eller får vondt i hodet.

Dette er et signal på at hjernen ikke har fått den næringen den trenger, og at det er på tide å spise igjen. Det er ikke bare hvor ofte du spiser som påvirker blodsukkeret, men også hva du spiser. Vi ønsker et jevnt blodsukker som holder seg stabilt utover hele dagen. Sukkerholdige produkter,

som kjeks og brus gir deg rask energi. Ulempen er at du raskt kommer tilbake på energinivået du var før du spiste, til og med kanskje til et enda lavere nivå. Grove brød- og kornprodukter er et eksempel på mat som holder oss mette lenge, og som gir hjernen og kroppen den næringen den trenger.

Frokost og skolemat

FROKOST

Frokosten er viktig for å sette musklene og kroppen i gang. Sett av tid til frokosten og la det bli et hyggelig måltid. Har du dårlig tid en morgen, prøv i alle fall å få i deg en yoghurt med mysli eller en banan. Litt er mye bedre enn ingenting!

Forslag til frokost

- Grove brødsiver eller knekkebrød med margarin og magre pålegg
- Frokostblanding med lett-melk eller yoghurt. Velger du ferdigkjøpte varianter, se etter de med mye kostfiber
- Havregrøt

Ha gjerne skummet-, ekstra lett- eller lettmelk til. Juice er også et alternativ. Appelsinjuice inneholder vitamin C som øker opptaket av jern fra brød.

SKOLEMAT

En deilig pause midt i skoledagen. Kroppen trenger påfyll for å holde blodsukkeret jevnt. Ta deg god tid til å spise opp matpakken din. Det er hyggelig å dele måltidet med klassekamerater, venner og venninner.

Ikke dropp skolematen! Dette måltidet gjør at du holder konsentrasjonen oppe i timene etter storefri og holder humøret på topp.

Forslag til skolemat

Flere av frokosttipsene fungerer fint sammen med skolemelken. Du bør også få i deg litt frukt og/eller grønnsaker. I tillegg er det andre varianter du kan variere med:

- Grove horn
- Myslirundstykker
- Rester fra gårdagens middag
- Yoghurt med egenkomponert mysli og/eller frukt

Påleggsforslag

Magert kjøttpålegg:

Kokt skinke, hamburgerrygg, mager leverpostei, kalkun- eller kyllingpålegg.

Fiskepålegg: Makrell i tomat, fiskepudding eller kaviar.

Kokt **egg** eller eggerøre.

Mager ost: Lette varianter av gulost, brunost, kremost eller tubeost.

Frukt og grønnsaker

– til pynt eller som pålegg: Banan er kjempegodt rett på brødskiva, eple og pære er supert på osten, tomat til egg osv.

Se matpakketips på www.brodogkorn.no

Mellommåltid og middag

MELLOMMÅLTID

Når du kommer hjem fra skolen er det kanskje flere timer siden du spiste matpakken din, og enda noen timer til middag. Da er det ofte lurt med litt påfyll. Husk at flere små måltider er bedre enn noen få store. Kanskje har du med deg noen venner hjem, og så kan dere lage noe morsomt sammen? Ikke lag de største rettene hvis det ikke er lenge til middagen. Føl litt på hvor mye du trenger å spise for å holde deg greit mett.

For å holde blodsukkeret jevnt hele dagen bør du også få i deg mat etter en trening på ettermiddagen eller utpå på kvelden.

Forslag til mellommåltid

- ❖ Pitapizza
- ❖ Byggmelslapper
- ❖ Kornsmoothie
- ❖ Wraps med ulike grønnsaker, frukt, kjøtt/fisk osv.
- ❖ Suppe med grovbrød
- ❖ Omelettsandwich
- ❖ Frukt og grønnsaker

MIDDAG

I løpet av dagen er det bra å få i seg et varmt måltid. Middagen er gjerne det måltidet som varierer mest fra dag til dag, og den kan gjerne fylles med mange forskjellige matvarer. Middag er det måltidet som gjerne samler hele familien. En sunn middag bør bestå, som tallerkenmodellen viser, av 1/3 grønnsaker, 1/3 kjøtt, fisk eller egg og 1/3 poteter, ris, pasta eller brød.

Forslag til middag

- ❖ Foccacia
- ❖ Grove rundstykker
- ❖ Grove pannekaker
- ❖ Flatbrød
- ❖ Ristet brød

Tips

Drikk gjerne vann ved siden av matpakken, mellommåltidene og middag. Dropp brus og saft som det er mye sukker i. Du kan få mye smak i vannet ved å ha en sitronskive i. Prøv deg frem med frukt og grønnsaker og finn din favoritt. (Eks. lime, agurk, gulrot, kiwi, appelsin, bær osv.) Til frokost og lunsj er også lette melkevarianter viktig å få i seg.

Hvis du har mulighet, gjør måltidet hyggelig med fin oppdekking med brettede servietter, blomster og lignende. Et måltid blir hyggeligere å dele med andre når det er gjort gode forberedelser.

Tallerkenmodellen



Turmat

TURMAT

Når du er på tur, er det godt å ha noe spennende i matpakken å glede seg til. Frisk luft og aktivitet øker gjerne matlysten. Mat smaker ekstra godt på tur, og når du først setter deg ned og skal slappe av blir en grovbrødsbake med brunost plutselig helt fantastisk! På tur er det viktig å ha med seg nok mat og drikke slik at man holder energien oppe hele veien.

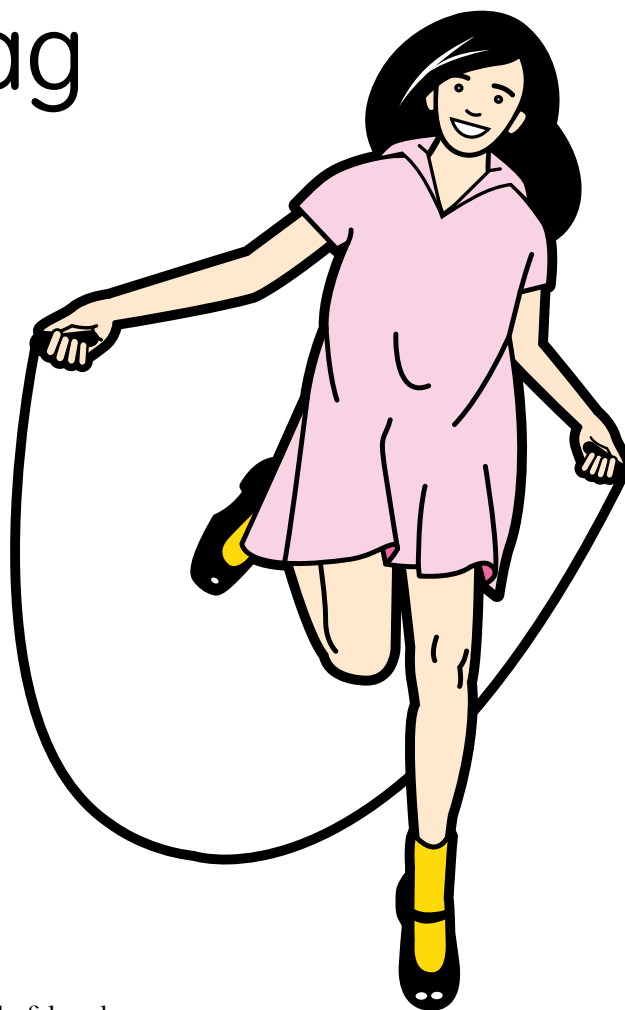
Forslag til en variert turmatpakke kan være

- Grovt pinnebrød
- Pizzasnurrer
- Grove pølsebrød til grillede pølser eller pølser på termos
- Innbakte grove horn med ost og skinke
- Wraps med fyll kan pakkes inn i folie og grilles på bålet

Oppfordring

På sensommeren og på høsten kan det plukkes bær i skogen, og du kan lage syltetøy til den medbrakte brødsbake. Er det voksne tilstedet kan det lages bål og stekes pinnebrød av medbrakt deig. Noen typer sopp kan også plukkes til steking. Har dere med stekepanne/kasserolle til bålet eller primusen kan det lages flere matretter ute i naturen. Bare tilgjengelige matvarer og fantasien setter grenser!

Leken hverdag



FYSISK AKTIVITET

I tillegg til å spise sunn og variert mat, er det viktig for kroppen din å ha gode aktivitetsvaner.

Fysisk aktivitet betyr at du beveger deg og bruker kroppen slik at pulsen øker og du gjerne blir varm og svett. Å være i bevegelse er med på å gjøre deg sterkere, gjøre kroppen mer bevegelig og holde deg frisk.

Det styrker skjelettet og musklene, og gjør at kroppen vokser godt.

Du kan få en mer aktiv hverdag ved å gå eller sykle til og fra skolen, gå trappene istedenfor å ta heisen, være med på aktiviteter i friminuttene og ved å leke med venner. På fritiden kan du gå turer, gå på ski – eller holde på med en sport som fotball, svømming, dansing, håndball eller lignende. Lek og aktivitet er ofte sosialt og kjempegøy!

Det er anbefalt at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag.

MAT OG AKTIVITET

I en aktiv hverdag er riktig mat avgjørende for din utholdenhet og prestasjonsevne.

Grove brød- og kornprodukter er matvarer som hjelper kroppen din med å holde både energi og blodsukkernivå stabilt. Skal du gjennomføre en hardere treningsøkt, bør du fylle opp energilagrene før treningen, helst 1–2 timer før, for å unngå å bli slapp eller få vondt i magen under treningen. Når du kommer hjem, trengs det påfyll av karbohydrater og proteiner. Eksempelvis en grovbrødiskive med skinke og et glass lettmeik.