



Innhold

- ✓ **BRØD OG KORN TIL ALLE MÅLTIDER**
- ✓ **BLODSUKKER**
- ✓ **FRUKOST OG SKULEMAT**
- ✓ **MELLOMMÅLTID OG MIDDAG**
- ✓ **TURMAT**
- ✓ **LEIKEN KVAR DAG**

Brød og korn til alle måltider



MAT OG MÅLTIDER

Mat er viktig for alle mennesker. I Noreg er vi heldige som kan setje saman sunne og gode måltid når vi vil. Matvarer inneheld ulike næringsstoff, og for å dekke kroppen sitt behov, er det difor viktig å ete variert. Somme matvarer bør ein ete meir av enn andre. Ein bør ete meir grovt brød og mindre kjeks og kaker. Det er vanleg å ha 2-3 måltider kvar dag, og helst dei grove variantane. Summen av alt du et avgjer om du et sunt eller usunt.

Gode måltidsvanar startar tidleg, og kjem til å fylgje deg resten av livet. Pass på å få gode vanar alt no. Hugs at det å dele eit måltid med andre ofte gjer matopplevinga endå betre.

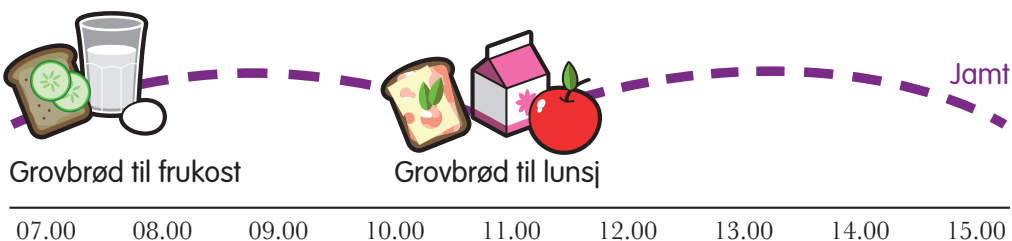
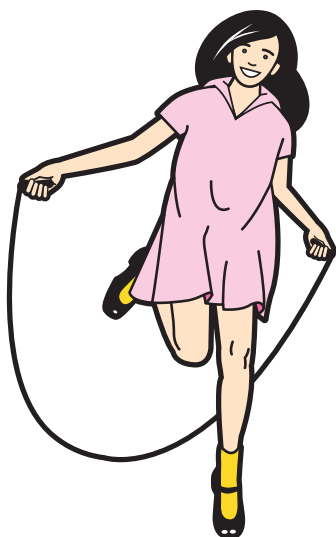
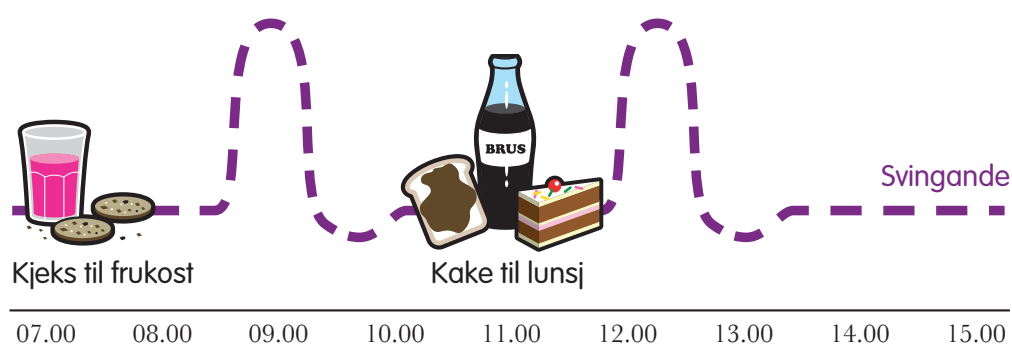
MÅLTIDSRYTME

Med måltidsrytme meiner vi kor ofte du et. Det er viktig for kroppen å få mat fleire gongar om dagen. For å unngå mykje småeting, søtsug og store fall i blodsukker, bør du ete måltider med jamne mellomrom. I tillegg til frukost, lunsj, middag og kvelds bør ein få inn to mindre mellommåltid. Prøv å ete kvar 3. eller 4. time, 4-6 måltid om dagen.

Måltidsrytme har mykje å seie for korleis du har det. Ein god måltidsrytme gjev deg:

- ♥ jamt blodsukker
- ♥ mindre svoltkjensle
- ♥ betre konsentrasjon
- ♥ meir overskot til å vere saman med vener
- ♥ betre humør
- ♥ betre prestasjonsevne

Blodsukker



KJENNER DU DEG ATT I EIN AV DESSE PERSONANE?

Blodsukker ein slags drivstoff i kroppen. Når det er ei stund sidan vi har ete, kan ein merke at det er vanskeleg å konsentrere seg. Ein kan bli svimmel eller få vondt i hovudet. Dette er eit signal på at hjerne ikkje ha fått

den næringa ho treng. Då er det på tide å ete igjen. Det er ikkje berre kor ofte du et som påverkar blodsukkeret, det er også kva du et.

Vi ynskjer eit blodsukker som er stabilt utover heile dagen. Sukkerhaldige produkt som kjeks og brus gjev deg rask energi. Ulem-

pa er at du raskt kjem attende på energinivået du var før du åt, ja kanskje eit endå lavare nivå. Grove brød- og kornprodukt er eit døme på mat som held oss mette lenge. Dette er også mat som gjev hjernen og kroppen den næringa han treng.

Frukost og skulemat

FRUKOST

Frukost er viktig for å få musklane og kroppen i gang. Set av tid til frukosten, og la det bli eit hyggeleg måltid. Har du dårleg tid om morgonen, prøv å få i deg ein yoghurt med mysli eller ein banan. Litt er mykje betre enn ingenting.

Forslag til frukost

- ❧ Grove brødsiver eller knekkebrød med margarin og magre pålegg.
- ❧ Frukostblanding med lettmjolk eller yoghurt. Dersom du vel ferdigkjøpte variantar, kjøp dei med mykje kostfiber.
- ❧ Havregraut

Ha gjerne skumma, ekstra lett eller lettmjolk til. Juice er også eit alternativ. Appelsinjuice inneheld vitamin C som aukar opptaket av jarn frå brød.

SKULEMAT

Du treng ein god pause midt i skuledagen. Kroppen treng påfyll for å halde blodsukkeret jamt. Ta deg god tid til å ete opp matpakken din. Det er hyggeleg å dele måltidet med klassekameratar.

Dropp ikkje skulematen! Dette måltidet gjer at du har konsentrasjonen oppe i timane etter matfriminuttet. Då kan du også ha humøret på topp!

Forslag til skulemat

Fleire av frukosttipsa fungerer fint saman med skulemjølka. Du bør også få i deg litt frukt og/eller grønnsaker. I tillegg er det andre ting du kan variere med:

- ❧ Grove horn
- ❧ Myslirundstykker
- ❧ Restar frå middagen dagen før
- ❧ Yoghurt med mysli eller frukt.

Påleggsforslag

Magert kjøtpålegg:

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

Fiskepålegg: Makrell i tomat, fiskepudding eller kaviar.

Kokt **egg** eller eggerøre.

Mager ost: Lette variantar 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.

Sjå matpakketips på www.brodogkorn.no

Mellommåltid og middag

MELLOMMÅLTID

Når du kjem heim frå skulen er det kanskje fleire timar sidan du åt matpakken din. Det er kanskje nokre timar til middag, og då er det lurt med litt påfyll. Det er betre med fleire små måltid enn få store. Kanskje har du med deg nokre vener heim, og kan lage noko godt saman? Lag ikkje nokon stor rett, viss det ikkje er lenge til middag. Kjenn på kor mykje som trengs for å vere litt mett.

For å halde blodsukkeret jamt heile dagen, bør du også få i deg mat rett etter trening på ettermiddagen eller utpå kvelden.

Forslag til mellommåltid

- ❧ Pitapizza
- ❧ Byggmelslappar
- ❧ Kornsmoothie
- ❧ Skilpadde og krokodiller
- ❧ Wraps med ulike grønnsaker, frukt, kjøt/fisk osv.
- ❧ Suppe med grovbrød
- ❧ Omelettsandwich
- ❧ Frukt og grønnsaker

MIDDAG

I løpet av dagen er det bra å få i seg eit varmt måltid. Middagen er det måltidet som varierer mest frå dag til dag. Her brukar vi mange slags matvarer. Middagen samlar heile familien. Ein sunn middag bør vere som tallerkenmodellen viser:

- 1/3 grønnsaker,
- 1/3 kjøt/fisk eller egg,
- 1/3 poteter, ris, pasta eller brød.

Forslag til middag

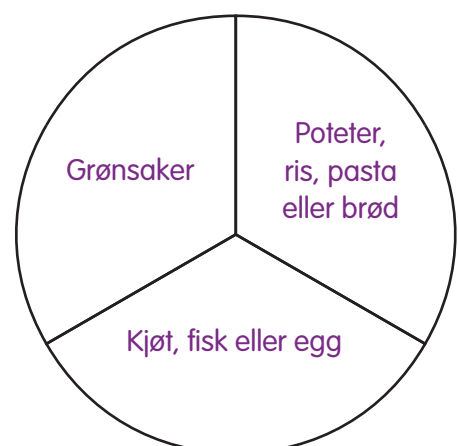
- ❧ Focaccia
- ❧ Grove rundstykker
- ❧ Grove pannekaker
- ❧ Flatbrød
- ❧ Rista brød

Tips

Drikk gjerne vatn ved sida av matpakken, mellommåltida og middagen. Dropp brus og saft som det er mykje sukker i. Du kan få smak i vatnet ved å ha ei sitronskive i. Prøv deg fram med frukt og grønnsaker og finn din favoritt. (Lime, agurk, gulrot, kiwi, appelsin, bær osv) Til frukost og lunsj er det også viktig å få i seg lette mjølkevarianter.

Gjer måltidet hyggeleg med fin oppdekking med bretta serviettar, blomar o.l. viss du kan. Eit måltid bli hyggelegare å dele med andre når det er gjort gode førebuingar.

Tallerkenmodellen



Turmat

TURMAT

Når du er på tur, er det godt å ha noko spennande i matpakken å gle seg til. Frisk luft og aktivitet aukar matlysta. Mat smakar ekstra godt på tur, og når du set deg ned og skal slappe av, blir ei grovbrødskeiv med brunost brått heilt fantastisk! På tur er det viktig å ha med seg mat og drikke slik at ein kan halde energien oppe heile vegen.

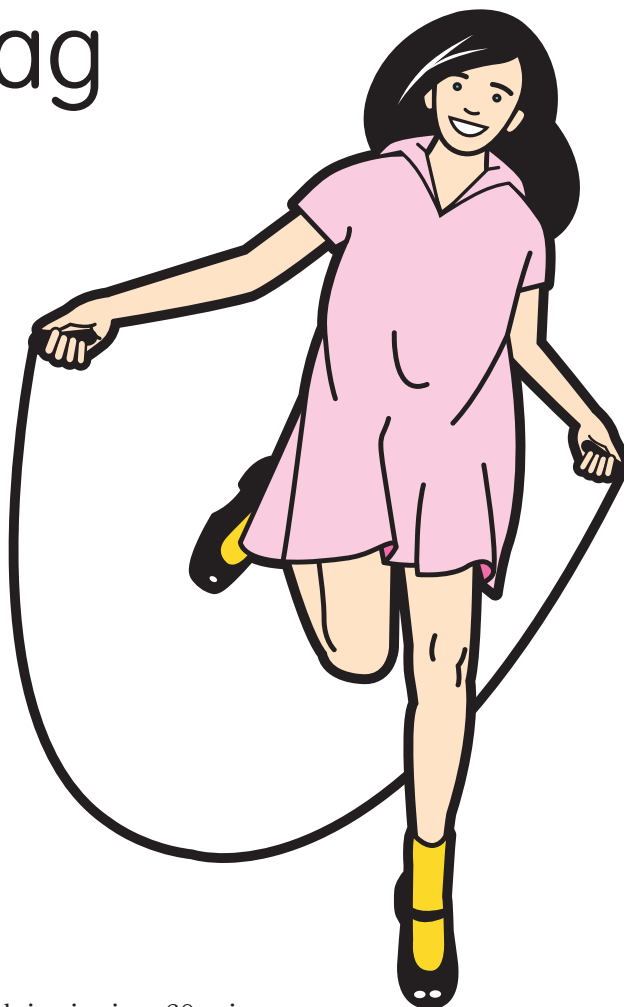
Forslag til variert turmatpakke kan vere

- ❧ Grovt pinnebrød
- ❧ Pizzasnurrer
- ❧ Grove pølsebrød til grilla pølser eller pølse på termos
- ❧ Innbakte grove horn med ost og skinke
- ❧ Wraps med fyll kan pakast inn i folie og grillast på bålet

Oppfordring

På seinsommaren og hausten kan det plukkast bær i skogen. Då kan du lage syltety til skiva di. Du kan lage bål og steike pinnebrød av deig som du har med, dersom det er vaksne tilstades. Nokre sortar sopp kan plukkast til steiking. Med steikepanne /kasserolle til bålet eller primusen kan det lagast fleire matrettar ute i naturen. Berre matvarer og fantasien set grenser.

Leiken hverdag



FYSISK AKTIVITET

I tillegg til å ete sunn og variert mat, er det viktig for kroppen din å ha gode aktivitetsvanar. Fysisk aktivitet tyder at du er i rørsle og brukar kroppen, slik at pulsen aukar og du gjerne blir varm og sveitt. Å vere i rørsle er med på å gjere deg sterkare, gjere kroppen meir tøyelig og halde deg frisk. Det styrkar skjelettet og musklane, og gjer at kroppen veks godt. Du kan få ein meir aktiv kvardag ved å gå eller sylke til og frå skulen, gå trappene i staden for å ta heisa. Du bør også vere med på aktivitetar i friminutta og leike med vener. På fritida kan du gå turar, gå på ski, eller halde på med ein sport som fotball, symjing, dansing, handball e.l. Leik og aktivitet er sosialt og kjempegøy. Det er tilrådd at born og unge

er fysisk aktive i minst 60 minutt kvar dag.

MAT OG AKTIVITET

I ein aktiv kvardag er rett mat avgjerande for prestasjonsevne og for å halde ut.

Grove brød- og kornprodukt er matvarer som hjelper kroppen din med å halde både energi og blodsukkernivå stabilt. Skal du gjennomføre ei hard treningsøkt, bør du fylle opp energilagra før treninga, helst 1-2 timar før. Då unngår du å bli slapp eller få vondt i magen under treninga. Når du kjem heim, trengs det påfyll av karbohydrat og protein. T.d ei brødskeiv med skinke og eit glas mjølk.