

Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede matvarer og brød med fullt skravert brødskala



Mindre og sunnere fett
Mindre sukker
Mindre salt
Mer kostfiber og fullkorn

Velg fortrinnsvis full
Brødskala'n som vist på
bildet, ekstra grov
75-100 %



Matpakketips

Det er en god idé å ha variert pålegg samt frukt og grønt lett tilgjengelig hjemme. Middagsrester fra dagen før er god nistemat, og ofte sunnere og mer fettfattig enn det pålegg man kjøper. Har dere dårlig tid på morgen kan matpakken lages kvelden før og ligge i kjøleskapet til dagen etter. La gjerne barnet ditt hjelpe til.

Kosthold handler om gode og varierte kostsammensetninger til hvert måltid. Et riktig sammensatt måltid bidrar til et jevnt blodsukker og at humøret og konsentrasjonen holdes oppe hele dagen. Et ernæringsmessig fullverdig måltid inneholder matvarer fra de tre gruppene nedenfor:

- Grovt brød, grove kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsrís og poteter.
- Grønnsaker, frukt og bær.
- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner, linser, erter og liknende.



Kornblanding med
yoghurt naturell og bær.



Grove matmuffins med
kyllingpålegg og ost.

Les mer på helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering og helsenorge.no/smågrep

Matpakka

Helsefremmende kosthold for barna i Horten Kommune



Gi barnet ditt gode vaner, ved å spise næringsrik mat hele dagen.

Les mer på helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering og helsenorge.no/smågrep

Kjære foreldre og foresatte

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 hva vi ønsker at barnet har med:

- Oppskjært frukt og/eller grønnsaker. Prøv for eksempel agurk, paprika, gulrot, cherrytomater, pære, eple, appelsin eller bær.
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og annet kjøttpålegg, ost, leverpostei, egg og liknende).
Frukt og grønt kan også være pålegg.
- Rester fra dagen før, som fullkornspita og speltlumpe med forskjellig fyll.
- Havregryn med frukt eller bær i en liten boks.
- Omelett, eggerøre og kokt egg.
- Grove vafler med skinke og ost.

Hvorfor er det bra for barnet å få denne type matvarer?

Et sunt kostholdt fremmer vekst og utvikling, og styrker barnets immunforsvar, konsentrasjon og hukommelse. Barnet vil være mett over lengre tid og får et stabilt blodsukker. Alt dette vil resultere i at barnet får mer overskudd, bedre humør og er mer til stede i lek med sine venner.



Omelett med grønnsaker, grovt brød og gulrøtter.



Fullkornswrap med salat, ost og skinke.

Les mer på helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering og helsenorge.no/smågrep

Eksempler på hva vi ikke ønsker at barnet har med:

- Ulike typer desserter og sukkerholdige drikke som saft og brus.
- Sjokoladepålegg, syltetøy og liknende.
- Boller, kaker, muffins, lefser og liknende.
- Sukkerholdig frokostblanding.
- Sukkerholdig yoghurt.
- Pålegg med usunt fett som majones, rekesalat og liknende.

Hvorfor er det ikke bra for barnet å få denne type matvarer?

Ulempene ved denne type mat er at den inneholder lite av de nødvendige næringsstoffene barnet trenger for optimal vekst og utvikling. Den medfører svingninger i blodsukkeret som resulterer i at barnet blir ukonsentrert, trøtt, grinete, blir fort sulten igjen og får lite energi og overskudd til lek med venner.

Hva gjør vann ved kroppen vår?

Vann er nødvendig for å opprettholde normal kroppsfunksjon. Vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier. Vann er den beste tørstedrikk.



Hva gjør melk og meieriprodukter med kroppen vår?

Melk og meieriprodukter er viktige kilder til næringsstoffene kalsium og jod. Tre porsjoner daglig, som for eksempel et glass melk, en yoghurt uten tilsatt sukker og en brødslice med ost, dekker barnets daglige behov for kalsium.



Grovbrød med egg, leverpostei, fisk og grønt.

Les mer på helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering og helsenorge.no/smågrep