

# BARNAS BESTE TURMAT



22.02.2018

[Tweet](#)[in Share](#)[G+ Share](#)

Fristende turmat kan være et godt virkemiddel for å få med barn på tur.

**Lei av pølser og pinnebrød på søndagsturen? På tur i skog og mark får dere både fysisk aktivitet, familietid og naturopplevelser. Med sunn, fristende turmat, får kroppen påfyll av næringsstoffer og energi. Mette barn er turglade barn!**

## En god start

En vellykket tur med skolebarna starter med gode forberedelser. Snakk om turen dagen før eller ved frokostbordet, vær entusiastisk og ta gjerne barna med på planleggingen. I god tid før avgang sjekker dere at alt utstyr dere trenger er tatt fram, sekkene pakket og maten forberedt. Et lurt drikketips er å legge vannflasker i fryseren noen timer før turen, for å ha tilgang til kaldt vann hele veien. La vannet smelte litt før dere går ut hvis det er kaldt ute.

## Forbered maten hjemme

God turmat gjør alle turer mer attraktive, og sørger for at energien holder gjennom hele turen. Ha piknik i parken, fyr opp bål i strandkanten eller på fjellet, eller tenn stormkjøkkenet i skogen. Sunn, spennende turmat behøver ikke være vanskelig eller tidkrevende.

Det er lurt å forberede litt hjemme, slik at det blir enklere og raskere å gjøre maten spiseklar når dere er ute. Barna er gjerne sultne når de setter seg ned for en rast, og det kan være kjekt med mat som er klar til å spises med en gang. Pastasalat i en boks, fruktspyd, grove pizzasnurrer og fylte fullkornstortillaer, er eksempel på energirik, spiseklar mat. Har dere lyst på noe varmt, kan en deilig suppe på termos smake godt.

## Putt det i folie!

Det meste kan pakkes inn i aluminiumsfolie og stekes på bål eller grill. Du kan for eksempel pakke inn smørbrød av grovt brød med ost, skinke og ananas, det blir deilige, myke ostesmørbrød. Bakt potet i folie, som bakes i stekeovnen hjemme før turen, kan varmes på stedet og fylles med en klatt smør, litt reven ost, skinkebiter, paprika og mais.

Bålpakker med gulrotbiter, tomatskiver, torsk- eller seifilet, krydder og urter, er sunn snadder mat. Slike pakker av aluminiumsfolie kan fylles med det meste av grønnsaker, fisk og kjøtt.

### TIPS TIL TURMAT:

- Pastasalat
- Fruktspyd
- Kjøttbolle- eller pølsespyd med småtomater
- Gulrot- og kålrabistaver
- Suppe på termos eller kokt på stormkjøkken
- Bålpakker



## VIL DU VITE MER?

> [Mat på tur](#)

> [20 måltider du kan lage og spise i det fri](#)

> [Ti råd for en vellykket tur med barn](#)

Kilder: Helsedirektoratet, Den norske turistforening, NRK



## Nylig publiserte artikler



[Hvorfor feirer vi påske i Norge?](#)



[Når du mistenker at et barn blir utsatt for vold](#)





«Det er bilde av barnet mitt på nettet!»



Sjekk for hodelus nå!



Barnas beste turmat



Hvem spør jeg om barnehagesaker?



Hvem er de voksne i barnehagen?



Små barn og skilsmisse



[Mobbing i barnehagen](#)



[Syk eller sliten?](#)

[Har du en kommentar eller tilbakemelding?](#)

[Send epost til redaksjonen](#)

Powered by

Foreldrepulsen er en lisensiert abonnementsstjeneste. infoREGI as arbeider etter [tekstreklameplakatens](#) regler for god presseskikk. infoREGI har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.

infoREGI © 2016 • [PRIVACY POLICY](#)