



DET SKAL IKKE SÅ MYE TIL

Det er ikke bare hvor ofte du spiser som er viktig, men også hva du spiser. For å klare deg gjennom skoledagen trenger kroppen din påfyll av sunn mat og drikke og nok tid til å spise. Da er det viktig med mat som smaker godt, og som du gleder deg til å spise. En matpakke kan være brødskiver, men den kan også være noe helt annet. Hva består favorittmatpakken din av? I denne folderen får du noen forslag til en sunn og god matpakke.

*Med noen små grep blir
det beste du vet
litt sunnere!*

1. Ta med oppkuttete grønnsaker og frukt. Prøv f.eks. agurk, paprika, gulrot, salat, epler, nektarin eller bær.
2. Grove kornprodukter holder deg mett lenger. Velg derfor grove brødskiver, rundstykker, chapati, pitabrød, knekkebrød eller liknende.
3. Bruk nøkkelhullet eller Brødskala'n som hjelpemidler. Det er mye bra pålegg å velge mellom, som fisk, magert kjøttpålegg (f.eks. kylling og kalkun), ost, egg eller vegetariske alternativer som hummus og bønnepostei. Se etter Nøkkelhullet. Frukt og grønt er også godt som pålegg.
4. Problemer med klissete pålegg? Bruk gjerne grove sandwich, pita eller lefser.
5. Lag en salat og ta med i en boks.
6. Rester fra midt dagen kan fint være skolemat dagen etter.
7. Husk å drikke! Ekstra lett, skummet melk eller lettmelk, eventuelt vann, er godt følge til matpakken.
8. Velg vann som tørstedrikk. Lyst på isvann? Fyll en flaske 1/3 full med vann, frys ned og etterfyll vann neste morgen.
9. Dørlig tid om morgenen? Lag matpakken kvelden før, og oppbevar den i kjøleskapet til dagen etter.


SMÅ GREP FOR MATPAKKEN

Et godt måltid midt på dagen hjelper deg å holde konsentrasjon og humør oppe gjennom skoledagen. Det trenger ikke å ta mye tid å lage matpakke.



FOR FLERE TIPS OM MAT,
ERNÆRING OG HELSE, SE:

helsenorge.no/smågrep
helsenorge.no/kostråd
helsedirektoratet.no

 Helsedirektoratet

