



 HelseDirektoratet

ET SUNT SKOLEMÅLTID

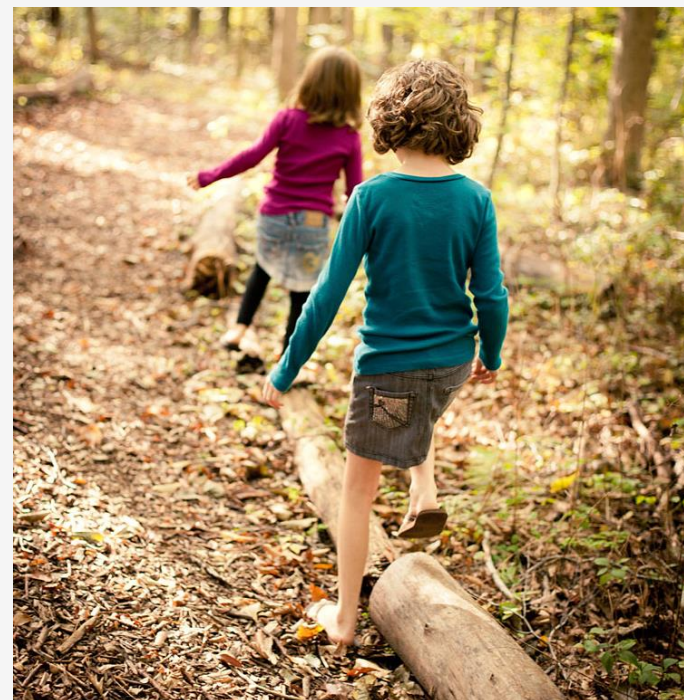
Små grep, stor forskjell

ANBEFALINGER FOR ET SUNT KOSTHOLD

Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet, er bra for kropp og helse – og kan forebygge en rekke sykdommer.

Overordnede kostråd:

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

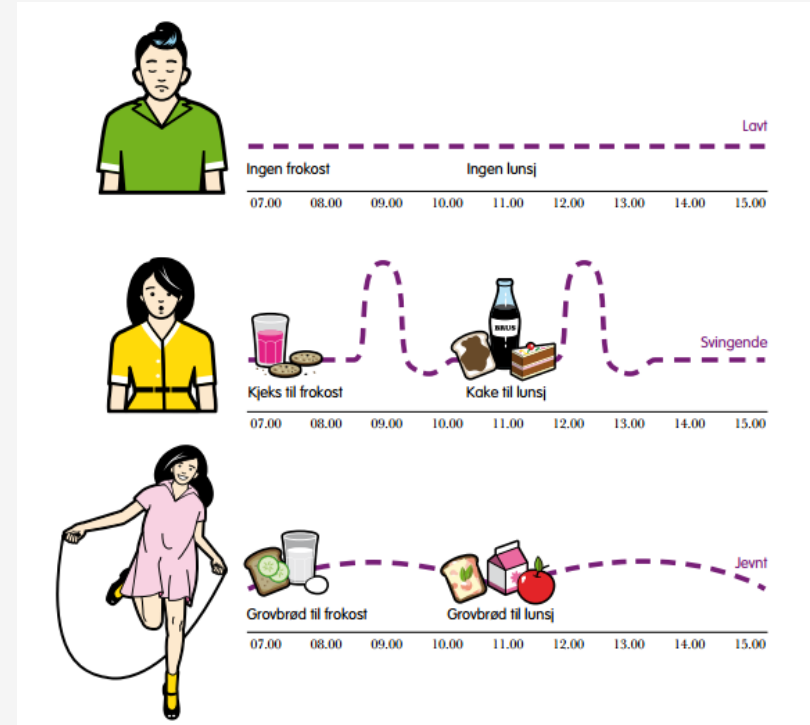


HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD I PRAKSIS

- Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

ET SUNT SKOLEMÅLTID KAN...

- Sikre at barn får jevn tilførsel av energi, og nok næringsstoffer.
- Bidra til å lære barn gode, sunne matvaner som varer livet ut.
- Hjelp barn til å holde konsentrasjon og humør oppe.
- Bidra til økt trivsel, samvær og et godt læringsmiljø.



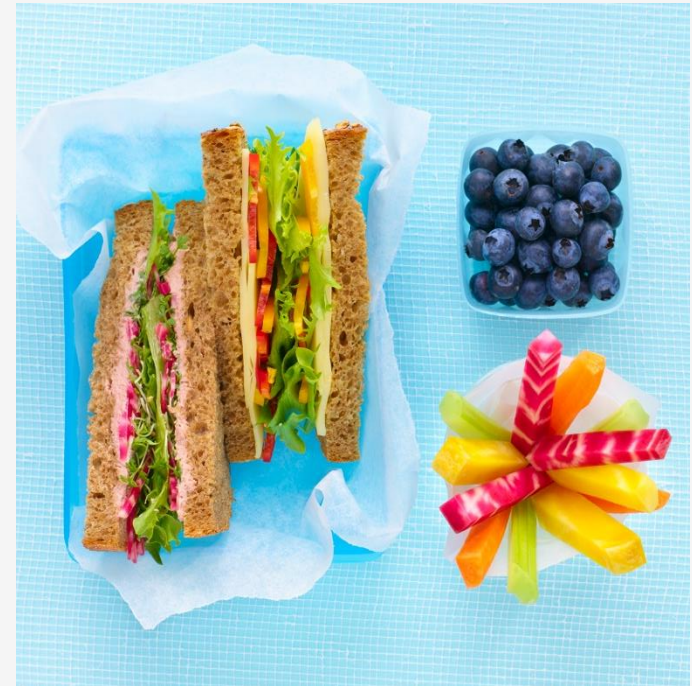
ILLUSTRASJON: OPPLYSNINGSKONTORET FOR BRØD- OG KORN

UTFORDRINGER I BARN OG UNGES MATPAKKER

- For lite grønnsaker og frukt.
- For mye søtt pålegg og for lite fiskepålegg i matpakken.
- For lite grove kornprodukter.
- Andel barn og unge som drikker melk til lunsj synker.
- Sukkerholdig drikke er den viktigste årsaken til at barn og unge får i seg for mye sukker.

ET SUNT SKOLEMÅLTID

- Frukt og grønnsaker.
- Grove kornprodukter.
- Variert pålegg, gjerne fisk.
- Magre meieriprodukter.
- Vann som tørstedrikk.



EN MATPAKKE KAN VÆRE BRØDSKIVER, MEN DET KAN OGSÅ VÆRE NOE HELT ANNET

En salat i boks, gjerne laget dagen laget før.

Fullkornswraps.

Rester fra middagen kan også
være skolemat dagen etter.



FRUKT OG GRØNT: FEM GANGER OM DAGEN

- Barn og unge bør også spise minst 5 porsjoner frukt og grønt om dagen.
- Frukt og grønt inneholder viktige vitaminer, antioksidanter og fiber som hjelper til med å forebygge sykdommer som bl.a. diabetes.
- Tilgjengelighet er den viktigste faktoren for å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker.
- Frukt og grønt bidrar til at barn og unge spiser mindre usunt.



SMÅ GREP FOR MER FRUKT OG GRØNT

Huskeregel: 1 porsjon er omkring 1 (barne)håndfull

- Med en porsjon frukt og grønnsaker til alle dagens måltider er man langt på vei til å nå 5 om dagen.
- En porsjon kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt.
- Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt.
- Halvparten av «fem om dagen» bør være grønnsaker
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.
- Et glass fruktjuice eller grønnsakjuice kan inngå som en del av anbefalingen.



VELG GROVT BRØD OG GROVE KORNDUKTER

Grovt brød og grove kornprodukter er sunnere fordi de inneholder mer vitaminer og mineraler, og holder deg mett lenger.

Velg grove brødkiver, rundstykker, chappati eller liknende til matpakken.

Nøkkelhullet og Brødskalaen hjelper deg å velge grovt.



VALG AV PÅLEGG

Det er mye pålegg å velge mellom, som fisk, magert kjøttpålegg (som skinke og kalkun), meieriprodukter med mindre fett (halvfet ost, cottage cheese) og egg.

Velg det du liker!

Fisk i matpakken er en fin mulighet til å øke inntak av fisk.

Frukt og grønnsaker kan også være pålegg.

Velg myk margarin istedenfor smør.



Se etter: 

VELG RIKTIG DRIKKE TIL MATEN

Det er viktig å drikke nok i løpet av dagen.

Lettmelk, ekstra lettmelk eller skummet melk til skolematen er gode alternativer for å sikre inntak av viktige vitaminer og mineraler.

Vann er den beste tørstedrikken.



SMÅ SUNNE GREP TIL EN SUNNERE MATPAKKE

- Kutt opp frukt og grønt til matpakken.
- Velg grove brød- eller kornprodukter. (se etter Nøkkelhullet eller Brødskalaen)
- Velg myk margarin på brødskiven.
- Velg gjerne fiskepålegg.
- Velg ost- og kjøttprodukter med mindre fett.
- Rester fra gårsdagens middag kan brukes i matpakken, som f.eks. pastasalat.
- Lag gjerne en salat, og ta med i en boks.
- Husk drikke! Lettmelk, skummetmelk og vann er godt følge til matpakken.
- Velg nøkkelhullsmerkede matvarer.
- Dårlig tid om morgenen? Lag matpakken kvelden før, og sett den i kjøleskapet til dagen etter.



HELSE DIREKTORATETS RETNINGSLINJER FOR SKOLEMÅLTIDET

Skolene bør tilby elevene:

- Fullt tilsyn i matpausen 1.-4. trinn.
- Minst 20 minutters spisetid.
- Frukt og grønnsaker.
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk.
- Enkel brødmat.
- Tilgang på kaldt drikkevann.
- Kantine/matbod i ungdoms- og videregående skole.

Skolene bør ikke tilby elevene:

- Brus og saft.
- Potetgull, snacks og godteri.
- Kaker o.l. daglig.



SKOLEELEVERS MATVANER OG MÅLTIDER I SKOLEN

HVEM HAR ANSVARET?

- Hjemmet
- Skolen
- Lokale myndigheter
- Sentrale myndigheter

