 HelseDirektoratet

## MMMATPAKKE

Små grep, stor forskjell

## HVORFOR MATPAKKE?

For at du skal klare deg gjennom skoledagen trenger kroppen din påfyll av sunn mat og drikke.

Et måltid midt på dagen hjelper deg å holde konsentrasjon og humør oppe.

Det er hyggelig å dele måltidet med klassekamerater, venner og venninner.



Regelmessige måltider er viktig for både konsentrasjon, prestasjon, helse og velvære.

Skolemåltidet bidrar til å fylle på med energi og næringsstoffer. Energi og næringsstoffer er spesielt viktig for barn og unge i vekst.

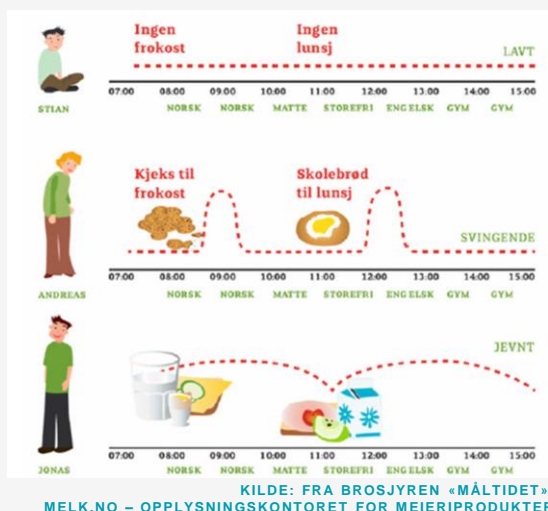
Felles skolemåltid er også med på å skape et godt lærings og oppvekstmiljø.

## KROPPEN TRENGER DRIVSTOFF

Blodsukker er et slags drivstoff i kroppen.

Kroppen trenger påfyll av mat og drikke for å holde blodsukkeret jevnt.

Både hva du spiser og hvor ofte du spiser påvirker blodsukkeret.



Blodsukker er et slags drivstoff i kroppen. Når det er en stund siden du har spist, kan det være vanskelig å konsentrere seg, man kan bli svimmel eller får vondt i hodet. Det er et signal om at hjernen ikke har fått den næringen den trenger.

Det er ikke bare hvor ofte du spiser som påvirker blodsukkeret, men også hva du spiser. Det beste er et jevnt blodsukker som holder seg stabilt utover hele dagen.

Sukkerholdig mat og drikke, som kjeks og brus gir deg rask energi. Ulempen er at du raskt kommer tilbake på samme energinivået som før du spiste, kanskje til og med til et enda lavere nivå.

Et måltid med grove kornprodukter, salat eller middagsrester - og frukt, bær eller grønnsaker er eksempler på mat som holder oss mette lenge, og som gir hjernen og kroppen den næringen den trenger.

## 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 brødskeer, rundstykker, chapati eller liknende til matpakken.

Nøkkelhullet og brødskalaen hjelper deg å velge grovt.



Når du spiser brød, knekkebrød, kornblandinger og liknende bør disse være laget av grovt mel fordi de inneholder mer fiber, vitaminer og mineraler som kroppen trenger.

Brødskalaen er et merke som forteller hvor mye sammalt mel og hele korn brødet inneholder. Brødskalaen er inndelt i fint, halvgrovt, grovt og ekstra grovt.

Helsedirektoratet anbefaler varer som er merket grovt eller ekstra grovt.

Matvarer som er merket med nøkkelhullsmerket har mer fullkorn og mindre fett, salt og sukker enn varer som ikke er merket med Nøkkelhullet.

## VALG AV PÅLEGG

Det er mye pålegg å velge mellom, som fisk, kalkun, kylling og annet kjøttpålegg, ost og egg.

Velg det du liker!

Frukt og grønnsaker kan også være pålegg.

Tips: Problemer med klissete pålegg? Lag gjerne sandwich, pita eller lefser.



## RESTEMAT OG SALAT

En matpakke kan være brødskiver, men det kan også være noe helt annet.

Lag gjerne en salat, og ta med i en boks.

Rester fra middagen kan også fint være skolemat dagen etter.



## SNACKS I MATPAKKEN

Kutt opp grønnsaker og frukt til å ha med i matboksen.

Prøv for eksempel agurk, paprika, gulrot, salat, epler eller bær.

Har du noen frukt- og grøntfavoritter?



Grønnsaker, frukt og bær er nødvendig uansett alder. Helst bør man spise fem frukt eller grønnsaker om dagen. En porsjon er en håndfull. Med litt frukt eller grønt i matpakken, er det lettere å nå målet.

## DRIKKE TIL MATEN

Husk å drikkel! Lettmelk, lettmelk tilsatt vitamin D eller skummet melk er godt følge til matpakken.

Tips: Lyst på kaldt vann?  
Fyll opp en flaske med 1/3 vann,  
frys ned og hell på mer vann  
neste morgen?



Drikker du for lite, får kroppen ikke nok væske til å kunne opprettholde alle viktige funksjoner. Vanlig vann er den beste tørstedrikken.

HelseDirektoratet anbefaler at skolen tilbyr lettmelk, lettmelk tilsatt vitamin D (tidligere kalt ekstra lettmelk) eller skummet melk som drikk til skolemåltidene, og at elevene har tilgang på kaldt vann når de er tørste. Skolene kan være med i skolemelkordningen *Skolelyst* der elevene kan abonnere på skolemelk.



## SKOLEFRUKT

46 % av elevene på ungdomsskoletrinn spiser ikke frukt eller grønnsaker i skoletiden.

*(Skuterud Kløvstad AS mai 2018)*

Synes du det er vanskelig å få i deg nok frukt og grønnsaker? Skolefrukt utgjør **1 av 5 om dagen** – en frisk frukt eller grønnsak hver skoledag.

Les mer på [www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no) og se erfaringer fra ulike skoler.



## TID TIL Å LAGE MATPAKKE

Det trenger ikke å ta så lang tid å lage matpakke.

Har du dårlig tid om morgenen?

Tips: Lag matpakken dagen før, og sett den i kjøleskapet til dagen etter.



Har du andre tips til rask matpakkelaging?

## TID TIL Å SPISE

Ta deg god tid å spise maten.

Helsedirektoratet anbefaler at skolebarn har minst 20 minutter til å spise skolematen.

Kanskje smaker maten bedre sammen med andre?



## HVA BESTÅR DIN FAVORITTMATPAKKE AV?



### Diskusjonstema:

- Kan sunn mat smake godt?
- Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Hva består elevens favorittmatpakke av?
- Hvem lager matpakken – kan eleven lage matpakke selv?
- Har eleven god tid til å spise matpakken hver dag?

FINN MER OM MATPAKKE OG KOSTHOLD HER:

[helsenorge.no/smågrep](https://helsenorge.no/smågrep)

[www.facebook.com/smaagrep](https://www.facebook.com/smaagrep)



Noe om at HelseDirektoratet vil legge ut flere presentasjoner om praktiske kostråd?