



 Helsedirektoratet

MMMATPAKKE

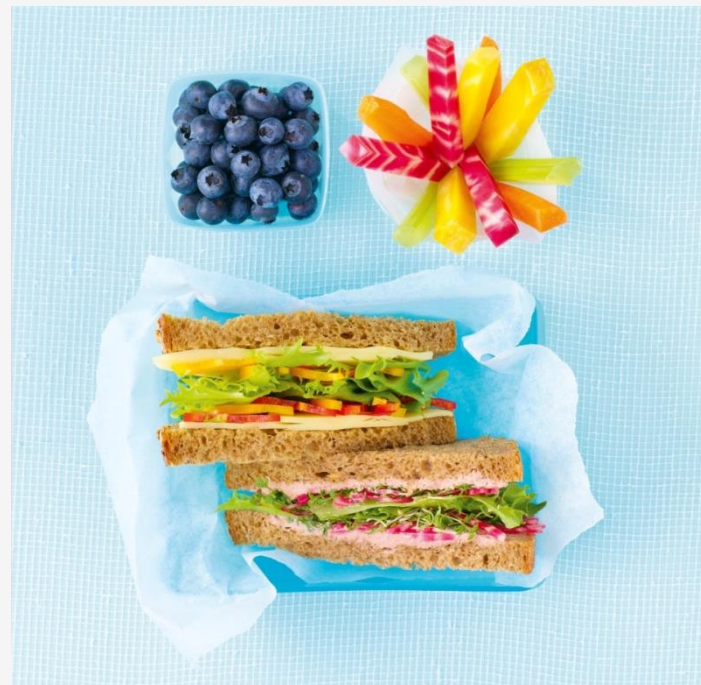
Små grep, stor forskjell

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.

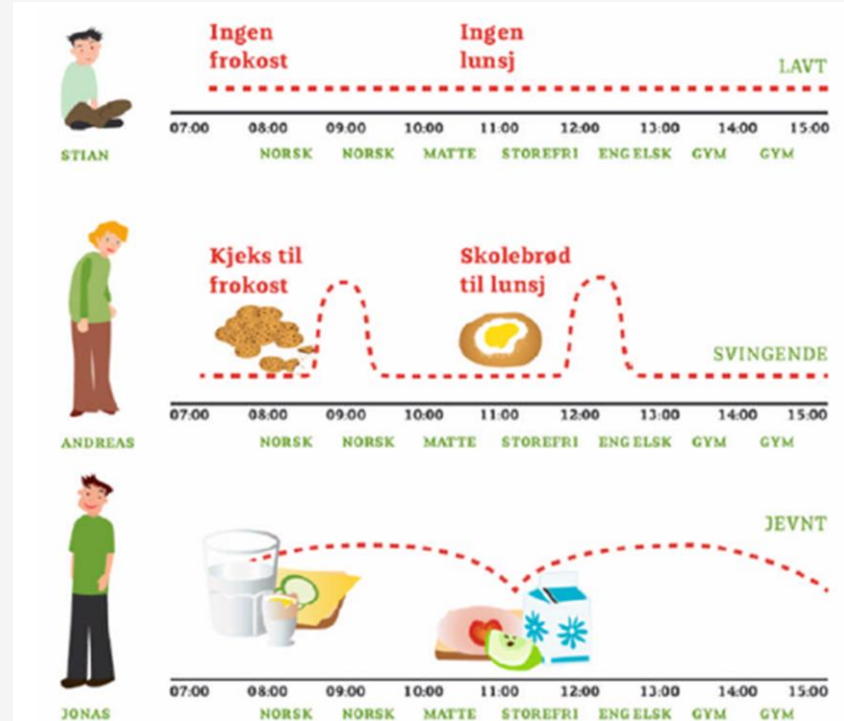


KROPPEN TRENGER DRIVSTOFF

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.



KILDE: FRA BROSJYREN «MÅLTIDET».
MELK.NO – OPPLYSNINGSKONTORET FOR MEIERIPRODUKTER

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 brødsiver, rundstykker, chapati eller liknende til matpakken.

Nøkkelhullet og brødskalaen hjelper deg å velge grovt.



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?



DRIKKE TIL MATEN

Husk å drikke! 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?



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 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.



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?



FINN MER OM MATPAKKE OG KOSTHOLD HER:

helsenorge.no/smågrep

www.facebook.com/smaagrep

