



Matsäck som mättar

- tips inför utflykter, friluftsliv- och idrottsdagar

Barn behöver bra mat för att växa och orka med alla olika aktiviteter. När barnen leker eller idrottar är det speciellt viktigt att tänka på vad de äter för mat.

En bra frukost ger en bra start

Tänk på att börja dagen med en bra frukost så att barnet får en bra start på dagens aktiviteter. En mättande frukost kan bestå av mjölk och smörgås på grovt bröd med pålägg t ex ost, skinka, leverpastej och grönsaker. Filmjölk/yoghurt med flingor/müsli eller gröt och mjölk är också bra. Och glöm inte att frukt är jättegott tillbehör till både fil, yoghurt, gröt och smörgåsar.

Bra mat ger energi, är matig och mättande

För att humöret ska hållas uppe resten av dagen bör matsäcken innehålla bra mat som både ger energi och är matig och mättande. Till exempel sallader, matiga smörgåsar eller piroger passar bra i matsäcken. Många produkter som är lätta att ta till innehåller tyvärr alldeles för mycket socker för att vara riktigt bra i matsäcken. Packar man ner en 60 cl Festis och 1 drickyoghurt har barnen fått i sig socker motsvarande ca 30 sockerbitar bara via drycken. Rekommendationen säger att max 10 % av energin i barnens kost bör komma från socker och det motsvarar 15 sockerbitar totalt under en hel dag. Kom ihåg att vatten är bästa törstsläckaren!

Barnens egen favoritsallad

1. Kokt kall pasta, ris eller couscous
2. Grönsaker i bitar t ex tomater, paprika, sallad, purjolök, majskorn, gurka eller använd en färdig djupfrysad grönsaksblandning: t ex ärtor majs paprika
3. Strimlad skinka/rostbiff, ost/fetaost i kuber, grillad kyckling i bitar, tonfisk, köttbullar, korvslantar eller för den modige kikärter eller bönor

Välj en eller flera av dina favoritingredienser från varje punkt och blanda direkt i en plastburk som barnet kan äta ur.

Gör en **dressing** på 0,5 dl filmjölk/gräddfil, $\frac{1}{2}$ msk lättmajonnäs och lite salt och peppar. Smaksätt med det barnen gillar t ex ketchup, chilisås, senap, örter, curry, vitlök, eller annan god krydda. Packa dressingen i en separat liten burk. En smörgås är gott att ta med till salladen.

Packa gärna ner matsäcken i en liten mjuk kylväska eller tillsammans med frysblock. Skicka med ditt barn 2-3 st frukter och en vattenflaska.

Vår- och sommarhälsningar önskar STOPP-projektet

