

5 nävar om dan



ISBN 978-952-5641-36-3 © Folkhälsan **Utgivare:** Folkhälsans Förbund
Sakkunniga: Hanna Kahila, Erika Fogelberg, Linda Hongisto, Susanna Strandback,
 Carola Ray och Margaretha Illman **Redaktör:** Lena Mäntymaa **Foto:** Sofia Jernström
Layout: Karin Söderlund **Tryck:** Fram



Innehåll

Inledning	3
Redskap	6-7
Gröna recept	
Gubben i månen	8
Dipp-dopp	10
Fruktsallad	12
Bananglass	14
Gula recept	
Toast	16
Fräscha gimmeshakes/ Jordgubbsshake	18
Sommarshake	20
Blåbärsshake	20
Lingonshake	21
Ananasshake	21
Röda recept	
Lingonmuffins	22
Chokladkräm	24
Matiga muffins för hela familjen	26
Ugnsäpplen	28
Hemlagad mysli	30
Scones	32
Fiskburgare	34
Festtips	37



Folkhälsans mellanmålsbok

Det är roligt, gott och lätt att själv laga mat. I den här boken får du tips på hur du lätt lagar enkla mellanmål och maträtter som alla innehåller frukter och grönsaker. Mat smakar alltid extra gott om man har lagat den själv.

- ★ De första recepten i boken är de enklaste att tillreda. När du lagar maten i dem behöver du inte använda några maskiner. De här recepten är gröna.
- ★ En del av recepten är gula. När du lagar dem använder du elvisp, brödrost, våffeljärn eller mikrovågsugn.
- ★ Det finns också recept i boken som är röda. För att tillreda maten i dem behövs spis och ugn. Be dina föräldrar om lov och att de visar hur man använder maskinerna om du inte har gjort det förut.

Fem nävar om dagen

Kroppen är som en maskin och för att du ska ha kul och må bra behöver du tanka energi fem gånger varje dag. Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål med jämna mellanrum. Vill du må toppen i kroppen? Då ska du äta frukter och grönsaker varje gång du äter. Dessutom är det så lätt att minnas: en näve frukter eller grönsaker fem gånger om dagen!

Bra mellanmål

- ★ Kan ätas direkt efter skolan.
- ★ Mellanmålet ska inte vara för stort eller göra dig så mätt att du inte orkar äta middag.
- ★ Ibland kan det vara bra med endast en frukt eller en morot.
- ★ Ibland kan det vara roligt att själv tillreda mellanmålet.
- ★ Mellanmålet håller dig pigg till middagen.

Det finns tre viktiga regler när du arbetar i köket

1. Tvätta händerna.
Tvätta noggrant och använd tvål.
2. Skydda dina kläder.
Knyt ett förkläde eller en handduk runt magen.
3. Plocka fram allt du behöver innan du börjar.
Städa undan.

LYCKA TILL MED DITT ARBETE!

Begrepp

- 1msk = 1 matsked
1 tsk = 1 tesked
1dl = 1 deciliter
1 l = 1 liter = 10 deciliter

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen hjälper dig att hålla koll på vad som är tillräckligt med mat och lagom mycket av det kroppen behöver. Utgå från tallriksmodellen när du lägger upp maten på tallriken vid lunch och middag. Eftersom mellanmålet är mindre behöver det inte följa tallriksmodellen på samma vis som de större måltiderna.

- ★ Halva tallriken fyller du med sallad, kokta och råa grönsaker, rotfrukter, men också frukter och bär.
- ★ I den ena fjärdedelen lägger du pasta, ris, potatis, bröd och gryn av olika slag. De ger bra med energi. Ät gärna bröd till maten. Välj fullkornsprodukter.
- ★ Den andra fjärdedelen består av kött, kyckling, fisk och ägg, men också vegetariska alternativ som torkade örter, bönor och linser.
- ★ Ät måltiden med mjölk eller vatten.



Hela kroppen fungerar bättre om du äter regelbundet – frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Om du äter regelbundet får du den energi du behöver för att orka lära dig nya saker: leka, springa och att vara pigg och glad. Bra energi finns i vardagsmat: frukt och grönsaker, flingor, gröt, grovt bröd, kött, fisk, ägg, m.m. Den energi som finns i läsk, godis, pizza, fransk potatis och chips är inte lika bra. Det kan du äta ibland, som fredagsmys eller lördagsgodis, det är sällanmat. Vardagsmat gör kroppen glad. Det märks på humöret, musklerna, håret och huden.

Sällanmat är märkta med:



Tips är märkta med:



Redskap



GUBBEN I MÅNEN

Ta fram:

1 skiva runt mörkt rågbröd
margarin
ost
2 körsbärstomater
1 morot
1 paprika
använd din fantasi och använd
gärna andra pålägg också

Redskap:

smörkniv
osthyvel
liten skalkniv
rivjärn

Gör så här:

1. Bred tunt med margarin på brödskivan.
2. Hyvla några skivor ost och lägg på brödet.
3. Skär tomaterna i skivor. Lägg två skivor som ögon på osten.
Tomatens ända får bli gubbens näsa.
4. Gubbens öron gör du av halva tomatskivor och munnen av en strimla paprika.
5. Tvätta moroten och riv den på ett rivjärn. Av den rivna moroten gör du ett yvigt hår på gubbens huvud.



Om det inte finns morot kan du nypa några kvistar persilja till gubbens hår. Du kan skära en näsa av en gurkskiva om du vill.
ANVÄND DIN FANTASI



DIPP-DOPP

Ta fram:

1 morot
1 bit blomkål
1 bit gurka
1 paprika
6 körsbärstomater
½ burk gräddfil
tomatketchup
4 blad basilika
¼ gurka

Redskap:

skalkniv
skärbräde
tallrik
små skålar
tesked
kökssax

Gör så här:

1. Skölj grönsakerna. Skala moroten. Skär morot, gurka och paprika i långsmala stavar. Skär eller bryt blomkålen i mindre bitar. Halvera tomaterna.
2. Blanda gräddfilen med en halv matsked ketchup.
3. Klipp basilikabladen i små strimlor, riv gurkan med grövre delen av rivjärnet och blanda i gräddfilssåsen.
4. Lägg grönsakerna i snygga grupper på en tallrik.
5. Lägg upp såsen i små skålar, så blir det mindre kladdigt än i en stor skål.
6. Doppa grönsakerna i såsen och smaka.



FRUKTSALLAD

Ta fram:

- 1 liten banan
- 1 mandarin
- ½ äpple
- 4 jordgubbar
- 2 msk apelsinjuice
- 2 msk cornflakes, mysli eller russin

Redskap:

- skärbräde
- skalkniv
- kökssax
- potatisskalare
- matsked
- skål

Gör så här:

1. Skala mandarinen. Klipp klyftorna i mindre bitar med en sax.
2. Tvätta och skala äpplet. Dela äpplet i fyra bitar. Skär bort kärnhusen. Skär äpplet i mindre tärningar.
3. Halvera jordgubbarna.
4. Skala bananen och skär den i skivor.
5. Blanda alla ingredienserna i en skål.
6. Häll i apelsinjuicen och all fruktsaft som samlats då du skurit frukten.
7. Låt frukten stå en stund och safta sig. Blanda om två gånger under tiden.
8. Strö på cornflakes, mysli eller russin strax innan du börjar äta.



Om du vill ha dressing på din fruktsallad passar det utmärkt med naturlig yoghurt som du blandar med lite honung.



Tips på andra frukter och bär:

ananas, aprikos, granatäpple, kiwi, hallon, päron, apelsin

BANANGLASS

Ta fram:

1 banan

Redskap:

2 grillstickor av trä
en bit aluminiumfolie
bordskniv

Gör så här:

1. Skala bananen och skär den i två bitar.
2. Stick en grillsticka i vardera bananhalva. Känns grillstickorna för långa kan du bryta av dem på mitten.
3. Linda in bananen i en bit aluminiumfolie. Plastfilm går också bra.
4. Ställ bananpinnarna i frysen och låt frysa till följande dag. Då kan du äta dem som vanliga glasspinnar.



Du kan laga flera bananpinnar på en gång. De håller sig bra i frysen. Det blir godast om du väljer riktigt mogna bananer.



TOAST

Ta fram:

- 2 skivor rostbröd, graham- eller havrebröd
- 1 skiva skinka
- 2 skivor ost
- 1 tomat

Redskap:

- osthyvel
- tallrik
- våffeljärn eller smörgåsgrill

Gör så här:

1. Hyvla två skivor ost.
2. Värm upp våffeljärnet.
3. Skär tomaten i smala skivor.
4. Lägg en skiva ost på brödet. Lägg en skiva skinka på osten. Lägg sedan ett par tomatiskivor på skinkan. Lägg sedan den andra skivan ost på tomatiskivorna.
5. Lägg den andra brödskivan överst.
6. Lägg den dubbla smörgåsen i våffeljärnet tills smörgåsarna får en gyllenbrun färg.
7. Ät med kniv och gaffel eller lägg smörgåsen i en servett. Tomat och salladsblad passar bra till smörgåsen.



Om du inte har tillgång till våffeljärn eller smörgåsgrill kan du först rosta brödsnivorna. Sätt ingredienserna mellan brödsnivorna och värm smörgåsen i mikrovågsugnen på högsta effekt i ungefär 45 sekunder.

FRÄSCHA GIMMESHAKES

för två personer

JORDGUBBSSHAKE

Ta fram:

- 1 dl jordgubbar, färska eller djupfrysta
- 1 dl naturell yoghurt
- ½ dl mjölk
- 1 tsk honung

Redskap:

- hög smal skål eller kanna
- elvisp
- dl-mått
- tesked
- skalkniv
- glas
- sugrör

Gör så här:

1. Spara en vacker jordgubbe som dekoration. Dela resten av jordgubbarna med en kniv. Lägg ingredienserna i en hög smal skål.
2. Vispa med elvispens ena visp så att blandningen blir pösig och skummande.
3. Häll upp i ett dricksglas, sätt i ett sugrör och en sked.
4. Dekorera med en fin jordgubbe.



En klick glass gör jordgubbsshaken extra festlig! Det blir också mycket gott med andra bär. Prova till exempel med hallon-, blåbärs-, lingon- eller vinbärsshake.



SOMMARSHAKE

Ta fram:

1 frusen banan
ungefär 10 st stora frusna hallon
1 nektarin
2 msk kvarg
2 dl sojamjolk/vanlig mjölk

Redskap:

mixer
tesked
större dricksglas
dl-mått

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser.
2. Drick drinken och njut.



Välj dina favoritfrukter och bär och mixa ihop din alldeles egen gimmeshake.

BLÅBÄRSSHAKE

Ta fram:

1½ dl blåbär
1 banan
5 frysta jordgubbar
2 dl havremjolk/vanlig mjölk

Redskap:

mixer
tesked
större dricksglas
dl-mått

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser.
2. Drick drinken och njut.

LINGONSHAKE

Ta fram:

2 dl frysta lingon
1 banan
2 dl havremjolk eller vanlig mjölk

Redskap:

mixer
tesked
större dricksglas
dl-mått

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser.
2. Drick drinken och njut.



ANANASSHAKE

Ta fram:

1 färsk ananas
isbitar

Redskap:

mixer
större dricksglas
kniv

Gör så här:

1. Skala en färsk ananas och skär den i bitar. Skär bort den hårda mittendelen.
2. Mixa färsk ananas och is med hjälp av stavmixern (var försiktig).
3. Häll upp och njut av den fräscha gimmeshaken.



Coola tips för din gimmeshake

- ★ Dekorera glaset med en sockerkant genom att först doppa glaskanten i ananassaft och sen i socker, häll upp shaken och toppa med bär.
- ★ Tillsätt 1 msk linfrön eller solrosfrön innan du mixar så blir shaken extra nyttig och mättande.
- ★ Mixa ordentligt så att shaken blir slät.

LINGONMUFFINS

6 stycken

Ta fram:

2 dl vetemjöl
1 dl vetekli eller havregryn
1 tsk bakpulver
1 dl mjölk
4 msk flytande margarin
1½ dl lingon
4 msk socker



Redskap:

skål
två matskedar
dl-mått
tesked
bordskniv
trägaffel eller slev
muffinsformar
bakplåt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Rada ut muffinsformar av papper eller folie på en bakplåt.
3. Blanda alla torra ingredienser (vetemjöl, vetekli, socker och bakpulver) i en skål.
4. Häll i mjölken och margarinet. Blanda om med en träslev eller trägaffel.
5. Rör sist ner lingonen.
6. Sätt degen i muffinsformar med hjälp av två skedar.
7. Grädda muffinsen tills de har fått färg. Det tar ungefär 15 minuter.
8. Ta muffinsen från plåten och låt dem svalna.



CHOKLADKRÄM

för två personer

Ta fram:

3 dl mjölk
1 msk potatismjöl
3 msk socker
3 msk kakao
bär/frukt



Redskap:

liten kastrull (0,75–1 l)
dl-mått
matsked
trägaffel, slev eller visp
djup tallrik

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en liten kastrull. Rör om så att alla klimpar försvinner.
2. Sätt kastrullen på spisen. Sätt plattan på tvåan eller trean.
3. Rita en åtta i kastrullbotten med en trägaffel eller slev. Fortsätt röra på samma sätt.
4. När krämen bubblat några gånger är den färdig.
5. Häll upp krämen i en djup tallrik. Strö på lite socker och låt krämen svalna.
6. Dekorera krämen med frusna bär, t.ex. lingon eller röda vinbär.
7. Servera med ett äpple vid sidan.
8. Häll vatten i kastrullen, så är den lättare att diska sedan.



MATIGA MUFFINS FÖR HELA FAMILJEN

för ca 8 personer

Ta fram:

2 dl halvgrovt speltmjöl/grahamsmjöl
2 dl vetemjöl
½ tsk salt
½ msk bakpulver
½ dl flytande margarin
2½ dl mjölk
en nypa linfrön

Redskap:

skål
två matskedar
dl-mått
tesked
bordskniv
trägaffel eller slev
muffinsformar
bakplåt

Till fyllning:

A. ½ dl rivna morötter, ½ dl rivet äpple
B. 1 dl hackad paprika, 1½ dl skuren skinka, 2 dl riven ost

Till garnering för bägge alternativen:

tomatskivor, basilika, riven ost

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 240°C.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver.
3. Rör ner flytande margarin och mjölk.
4. Tillsätt någon av fyllningarna:
 - A. morötter och äpple (du kan också byta ut äpplet mot någon av ingredienserna i den andra fyllningen)
 - B. skinka, paprika och ost
5. Rör ihop till en smidig deg.
6. Sätt degen i muffinsformar med hjälp av två skedar.
7. Garnera med en halv tomatkiva, riven ost och basilika.
8. Grädda i mitten av ugnen i ungefär 13 minuter.
9. Njut av de nygräddade goda muffinsen.



UGNSÄPPLEN

Ta fram:

1 stort äpple
1½ msk flytande margarin
2 msk farinsocker eller sirap
2 msk havreflingor
kanel



Redskap:

potatisskalare
skål som tål mikrougn
kopp som tål mikrougn
skalkniv
matsked
gaffel

Gör så här:

1. Tvätta och skala äpplet.
2. Skär äpplet i fyra klyftor. Skär bort kärnhusen.
Lägg äppelklyftorna i skålen.
3. Blanda farinsocker eller sirap, havreflingor, margarin och lite kanel i en kopp.
Rör om så att allt blandar sig väl.
4. Bred ut havresmeten på äppelbitarna.
5. Låt äppelklyftorna bli mjuka i mikron. Det tar ungefär 1 minut på full effekt.
6. Känn efter med en gaffel att de är mjuka. Lägg dem annars i mikron en stund till.
7. Servera äpplena varma eller kalla.



Sätt äpplena i ugnen

- ★ Värm ugnen till 225°C.
- ★ Skala och skär äpplena i klyftor.
- ★ Lägg dem i en smord ugnssäker form.
- ★ Strö över farinsocker eller sirap, havreflingor, margarin och lite kanel.
- ★ Sätt in formen i ugnen i 10–15 minuter.

HEMLAGAD MYSLI

Ta fram:

- 2 dl havregryn
- 2 dl rågflingor
- 1 dl vetegroddar
- 1 dl torkad frukt (till exempel plommon, aprikoser, äppelskivor, russin, bananskivor, kiwi + jordgubbar)
- 1 påse mandelspån

Redskap:

- hushållspapper
- en lockförsedd glasburk som rymmer ungefär 1 l dl-mått
- kökssax

Gör så här:

1. Rosta allt utom den torkade frukten i ugnen på 200°C i ungefär 10–15 minuter.
2. Klipp frukten (en eller flera sorter) i små bitar direkt i dl-måttet så att det sammanlagt blir 1 dl.
3. Blanda alla ingredienserna i glasburken. Sätt på locket och skaka burken så myslin blandas.
4. Myslin är klar och kan förvaras i skafferiet i flera veckor.



Coola tips för användning av myslin

- ★ Strö 2 msk myslin på naturell yoghurt eller fil. Skär en skiva konserverad ananas i mindre bitar på myslin. Häll 2 msk ananasspad ovanpå.
- ★ Ringla 2 tsk flytande honung över myslin och yoghurten eller filen.
- ★ Strö 2 msk myslin på naturell yoghurt eller fil. Skär en halv banan i skivor på myslin.
- ★ Blanda 2 msk myslin med 1 dl bär (färska eller djupfrysta). Lägg i en djup tallrik. Häll mjölk på. Använder du lingon kan du strö på 2 tsk socker eller ringla på 2 tsk honung.

SCONES

Ta fram:

- 1 dl grahamsmjöl
- 1 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 2 msk flytande margarin
- 1 dl mjölk
- 1 medelstor morot

Redskap:

- skål
- rivjärn
- matsked
- tesked
- dl-mått
- bakplåt
- bakplåtspapper
- bordskniv
- gaffel

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Riv moroten.
3. Ta fram en bakplåt och lägg ett bakplåtspapper på plåten.
4. Blanda samman alla torra ingredienser i en skål.
5. Blanda i margarinet i mjölet. Det ska bli en grymig massa.
6. Blanda i den rivna moroten.
7. Tillsätt mjölken och blanda ihop degen.
8. Sätt hela degklumpen på plåten. Forma den till en rund kaka. Känns det kladdigt kan du strö lite mjöl på kakan innan du formar den.
9. Dela brödet i fyra delar med en bordskniv. Skär inte ända igenom.
10. Stick gaffeln några gånger igenom brödet ända till bakplåten.
11. Grädda brödet ungefär 10 minuter eller tills det är ljusbrunt.
12. Scones smakar bäst som varma med margarin, ost och tomat eller gurka.



FISKBURGARE

Ta fram:

2 skivor runt mörkt rågröd
en bit gurka
1 tomat
ett par salladsblad
3 fiskpinnar

Redskap

skärbräde
tallrik
grönsakskniv

Dressing:

naturell yoghurt
1 lime
chilisås eller honung
½ tsk salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skär gurkan och tomaten i skivor.
3. Blanda ihop ingredienserna till dressingen.
4. Sätt fiskpinnarna i ugnen i ungefär 10 min.
5. Rosta bröden i brödrost eller i ugn när fiskpinnarna är klara.
6. Sätt salladen, gurkskivorna och tomatskivorna på det understa brödet.
7. Sätt dressingen på grönsakerna.
8. Sätt fiskpinnarna på grönsakerna och toppa med det andra brödet.
9. Din fiskburgare är klar.





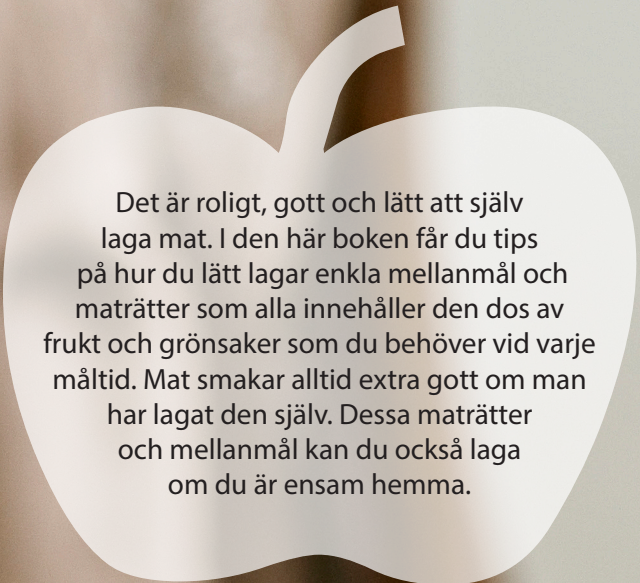
Festtips



- ★ Du kan byta ut godis mot bär och frukter.
- ★ Fixa fruktspett med olika frukter och bär, trä upp t.ex. ananasbitar, kiwi, honungsmelon, hallon eller jordgubbar på en grillsticka. Använd fantasin och variera fruktspettens utseende.
- ★ Välj ut dina favoritfrukter eller grönsaker och skär dem i smala skivor.
- ★ Tryck ut olika former av skivorna med hjälp av pepparkaksformer. Du får ett färgglatt festbord med t.ex. stjärnor i ananas, hjärtan av vattenmelon och granar av gurka.
- ★ Gör fruktsallad och servera i fina glas.
- ★ Gör dipp-dopp och sätt upp i små skålar.
- ★ Bjud på något av mellanmålen som finns i boken, t.ex. lingonmuffins.
- ★ Gör olika gimmeshakes, håll upp i vackra glas och servera med bär och sugrör.

Smakskola

- ★ Gå till butiken och handla frukter och grönsaker. Välj också sådana bär och grönsaker som du aldrig har smakat på tidigare.
- ★ Diskutera dofter och smaker.
- ★ Titta på utseende och form.
- ★ Känn på konsistensen.
- ★ Lyssna på hur det låter när du tuggar.
- ★ En av er beskriver en frukt eller grönsak utan att nämna namnet, de andra gissar.
- ★ Smaka och HA SKOJ!



Det är roligt, gott och lätt att själv laga mat. I den här boken får du tips på hur du lätt lagar enkla mellanmål och maträtter som alla innehåller den dos av frukt och grönsaker som du behöver vid varje måltid. Mat smakar alltid extra gott om man har lagat den själv. Dessa maträtter och mellanmål kan du också laga om du är ensam hemma.

