

## Frukost – en god start på dagen!

Din kropp behöver energi till allt du gör. För att orka med en ny dag behöver du fylla på med energi på morgonen. Det är inte bara viktigt att du äter, utan det är också viktigt vad du äter. En god start på dagen kan se ut på flera sätt och det är roligt att variera frukosten.

Starta dagen med en rejäl och mättande smörgås och en smoothie som du blandat själv och du är på god väg att få en riktig toppendag!



### SMÖRGÅS

en skiva grovt fullkornsbröd  
½ avokado  
2 msk grynost  
riven morot el. tomat i skivor  
paprika i skivor

### SMOOTHIE

1 banan  
½ dl frysta mangobitar  
1 näve babyspenat  
(1 bit färsk ingefära)  
2 dl mjölk



# Det är **GOTT** att **ÄTA!**

– OM MAT FÖR BARN & UNGA



### *Med rätt bränsle orkar du hela dagen!*

För att orka med allt som möter dig under en dag behöver du fylla på med bra energi med jämna mellanrum. Frukost, lunch, middag och 1–2 mellanmål gör att blodsockret hålls på en jämn nivå. Då är du pigg och orkar med skola, jobb, vänner, träning och fritid.

### *Fokusera på vad som är bra att äta och inte så mycket på vad som är ohälsosamt.*

Fem nävar frukt och grönt varje dag är ett bra mål att sträva efter för både barn, unga och vuxna. Ät en näve till varje måltid. Ta hjälp av trafikljusen på nästa uppslag, de hjälper dig att skapa långsiktigt goda matvanor. Kom ihåg att ingen mat är förbjuden. Sällanmat, till exempel glass, godis eller kaka, passar till fredagsmys eller lördagsgodis.



## Goda matvanor

*Mat är gott och du får njuta när du äter, samtidigt är det viktigt att du fyller på med näringsrikt bränsle.*

I frukt och grönt finns vitaminer och antioxidanter som skyddar kroppen och förebygger sjukdomar. Frukt och grönsaker innehåller också fibrer som gör dig mätt och håller blodsockret på jämn nivå.

Ät gärna frukten hel och drick vatten i stället för juice. Juice innehåller inga fibrer och mättar därför dåligt och är precis som andra söta drycker skadlig för tänderna om du dricker mycket.

Fullkornsprodukter såsom grovt bröd, fullkornspasta och mysli ger en längre mättnad och stabilt blodsocker.

Goda fetter i form av vegetabiliska oljor, nötter och frön behöver kroppen bland annat för immunförsvaret och huden. Fet fisk, till exempel lax och makrill, är också goda fettkällor. Dessutom innehåller de, precis som mjuka margariner och magra mjölkprodukter, D-vitamin.

D-vitamin är viktigt för skelettet och tänderna och är ett av få vitaminer som det kan vara svårt att få tillräckligt av. Huden kan också bilda D-vitamin av solljus så kom ihåg att vara ute i dagsljuset.



## Smakskola med alla sinnen

*Barn äter gärna frukt och grönt när det finns tillgängligt och uppskuret på ett tilltalande sätt.*

Folkhälsan vill skapa nyfikenhet och positiv inställning till frukt och grönt. Målet är att barn vågar smaka på nya frukter, bär och grönsaker och att de äter större mängder och mer varierat.

Smakskolan Gimme5 är en lekfull metod som fokuserar på våra sinnen. Metoden förbättrar inställningen till frukt, bär och grönsaker och utvecklar större mod att testa nytt. Gimme5, "ge mig 5", syftar på antalet rekommenderade portioner frukt och grönt, nämligen fem nävar om dagen.

De flesta barn smakar gärna och det är viktigt att föräldrar visar intresse för vad barn kan. Låt barnen vara de som blir smakskoleinspiratörer hemma och utmanar dig som vuxen att prova nya smaker.

## Mat ger hälsa!

*Trafikljusen hjälper dig att välja rätt.*



### ÖKA

Grönsaker och baljväxter

Frukt och bär

Nötter och frön

Fisk och skaldjur



### BYT UT

Feta mejeriprodukter

→ magra mejeriprodukter

Smör → vegetabiliska oljor,  
mjuka margariner

Spannmålsprodukter av vitt mjöl  
→ spannmålsprodukter av fullkorn



### BEGRÄNSA

Rött kött och köttprodukter

Drycker och mat med tillsatt socker  
(t.ex. södad yoghurt, sötade frukost-  
flingor, bakverk, södad juice/saft)

Salt

