



**ØY  
GARD  
EN**

- eit fyrtårn i vest

## SMART MAT for skulebarn



Helsefremjande kosthald

[OYGARDEN.KOMMUNE.NO](http://OYGARDEN.KOMMUNE.NO)

## Til foreldre og føresette

Gode matvanar blir lagt tidleg, og dei matvanar som barna lærer heime vil dei ta med seg vidare inn i ungdomsåra og vaksenlivet. Det er ein sterk samanheng mellom barna og foreldra sine matvanar, og foreldre er såleis viktige førebilete for barna sine. Det er til dømes auka sjanse for at eit barn et frukost dersom dei ser at foreldre også gjer dette.

Gode matvanar blant barn og unge har mykje å seia for helsa, både på kort og lang sikt. Barn er avhengige av gode vaksne som planlegg og legg til rette for eit variert og godt kosthald.

## Smart mat for ein god skulekvardag

Barn og unge treng jamn tilførsel av energi og næringsstoff for å vekse og utvikle seg. Vi kan tenke at kroppen er som ein motor som treng bensin for å fungere. Maten er som drivstoff for kroppen. Når vi et mat vil det gi oss krefter slik at kroppen fungerer som den skal.

Ein smart frukost og ein god matpakke vil halde barnet ditt mett over lengre tid, gi betre konsentrasjon og hukommelse, og overskot til både skule og andre kvardagsaktivitetar.



### **Tørst? Drikk VATN!**

Vatn er den beste tørstedrikk, og dekker kroppens væskebehov utan å tilføre ekstra kaloriar.

Vatn skadar ikkje tennene, men det gjer sukker, kunstig søtstoff og drikke med sitronsyre som mellom anna juice, saft, iste og energidrikk.



## Smart mat inneber:

- Eit variert kosthald med mykje grønsaker, frukt og bær og grove kornprodukt
- Å velje magre matvarer når det gjeld kjøtt, kjøttprodukt og meieriprodukt
- Å velje mjuk margarin i staden for hard margarin/smør på brød og knekkebrød
- Å velje vatn som tørstedrikk, og lettmjolk til brødmåltida.

**Tips!** Fisk kan også nyttast som pålegg!  
Bruk til dømes makrell i tomat,  
kaviar og fiskekaker.



Visste du at  
**SMART MAT**  
gir meir energi,  
betre humør og vil  
styrke immunforsvaret?

## Mindre smart mat

er matvarer med lite næringsstoff og/ eller mykje sukker. Får barnet i seg mindre smart mat eller for lite mat, vil det gi eit lavt eller svingande blodsukker. Dette kan gjere at barnet ditt blir:

- Trøytt
- Ukonsentrert
- Påverkar humøret
- Blir fort svolten igjen
- Får lite energi og overskot i kvardagen





## 5 om dagen

La frukost og matpakke innehalde frukt, grønnsaker og/ eller bær, så er barnet på god veg til å nå «5 om dagen».

Ein porsjon er mengda som får plass i handa til barnet.

## 3 om dagen

Helsedirektoratet anbefaler eit dagleg inntak av tre porsjonar magre meieriprodukt. 2 av 3 bør vere mjølk eller yoghurt. Meieriprodukt inneheld kalsium som er viktig for å bygge og vedlikehalde skjelettet, og jod som bidrar til normal vekst og utvikling hjå barn.

Eit eksempel på 3 porsjonar er:

- eit glas mjølk
- ein liten yoghurt naturell
- ei brødslike med kvitost



Du kan bestilla

**SKULEMJØLK** til barnet ditt på [skolelyst.no](http://skolelyst.no)



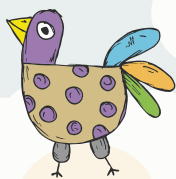
## Frukost

Frukost er ein god vane og legg grunnlaget for resten av dagen. Ein smart frukost gjer at barna får i seg den energien dei treng for aktivitet og læring. Svoltne barn kan ha vanskar med å konsentrere seg, så hugs at energien skal vare fram til lunsj.

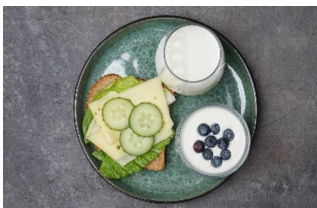


## Eksempel på smart frukost

- Kjøleskapsgraut med yoghurt. Smaksalternativ som kanel, frukt eller bær ( gjerne frosne), nøtter eller frø.
- Frukostsmoothie med bær, yoghurt og havregryn eller liknande
- Grove vaflar/pannekaker med banan eller magert pålegg
- Havregraut med topping som frukt, bær eller nøtter
- Lompewraps
- Heimelaga knekkebrød
- Frukostblanding med lite sukker (sjå etter Nøkkelholtsmerket).
- Grovbrød med pålegg (fisk, kalkun, kylling og anna kjøtpålegg, ost, egg og liknande). Frukt og grønt kan òg være pålegg
- La frukt og grønt vere ein naturleg del av frukosten
- Eit glas mager mjølk



## Eksempel på gode val til frukost



**Visste du at dei som hoppar over frukost har auka risiko for å utvikle overvekt og fedme, samanlikna med dei som et frukost? Skap derfor gode rutinar og vanar for frukost frå tidleg alder.**

# Matpakke

Ei matpakke kan gjerast både spanande, god og næringsrik utan at det treng å vera vanskeleg eller mykje jobb. Matpakka kan varierast på fleire ulike måtar – det er berre fantasien som set grense!

## Eksempel på SMART MATPAKKE

- Del opp frukt og grønsaker til å ha med i matpakka. Prøv til dømes agurk, paprika, gulrot, cherrytomatar, blomkål, pære, bær osv.
- Grove kornprodukt som grove brødsiver, rundstykker, pitabrød eller knekkebrød. Grove kornprodukt metter lengre.
- Pålegg som fisk, kalkun, kylling og anna kjøtpålegg, ost, egg og liknande. Frukt og grønt kan òg være pålegg.
- Restar frå dagen før, som til dømes fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll.
- Havregryn med frukt eller bær i ein liten boks, med til dømes yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsett sukker (maks 4% tilsett sukker).
- Omelett, eggerøre og kokt egg.
- Grove vaflar med til dømes ost og tomat.
- Eit glas mager mjølk eller vatn til drikke.



Visste du at barn og ungdom likar best den maten dei sjølv har laga?

La derfor barnet frå tidleg alder lage si eiga matpakke - med føringar for kva som er gode val.

Det er då auka sjanse for at barnet et opp maten sin! Fokus kan vera og lage ei fargerik matpakke.

## Eksempel på MINDRE SMART MATPAKKE

- Energibar, bollar, kaker, muffins og kjeks
- Sukkerhaldig frukostblanding
- Nudlar
- Yoghurt med høgt innhald av sukker, til dømes Go´morgen yoghurt med tilsett sukker
- Sjokoladepålegg og syltetøy
- Energidrikk, brus, iste, saft, enkelte typer sjokolademelk og liknande

## Handleturen

Ta gjerne barna med på butikken. Handleturen er fin arena for læring. Barn kan vere med på å velje matvarer, men det er du som vaksen som avgjer kva som leggjast i handlekorga. All mat med emballasje har ei ingrediensliste, det som står først i denne lista er det mest av i matvara. Nøkkelsmerket og Brødskala er til hjelp når du skal velje smart mat i butikken – sjå etter desse når du handlar!



## Brødskala

Bruk brød og kornprodukt med 3 eller 4 merka felt. Desse har eit høgare innhald av heile korn, sammalt mjøl og kli.



## Nøkkelsmerke - enklare å velje SUNNARE

Nøkkelsmerka matvarer inneheld mindre feitt, salt, sukker og meir kostfiber, samanlikna med matvarer innanfor same gruppe. Rett og slett eit smartare matval!





# ØY GARD EN

- eit fyrtårn i vest

## Kontakt oss

Kontakt helsesjukepleiar på skulen, eller ring helsestasjonen på telefon 56 16 03 00 dersom du har spørsmål.



## Gode kjelder

- [brodogkorn.no](http://brodogkorn.no)
- [frukt.no](http://frukt.no)
- [godfisk.no](http://godfisk.no)
- [matprat.no](http://matprat.no)
- [matportalen.no](http://matportalen.no)
- [melk.no](http://melk.no)
- [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)
- [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

**FRISKLIV** & meistring

Copyright Øygarden kommune 2022

Tekst: Ernæringsrådgjevar i Friskliv og meistring og helsesjukepleiar i skulehelsetenesta i Øygarden kommune.

Grafisk utforming: Monica Hovland

Foto/illustrasjoner: Mostphotos, Pixabay og Colourbox.

**OYGARDEN.KOMMUNE.NO**