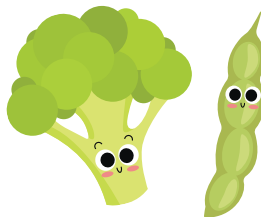


# Mat som gör gott

För dig som går i årskurs fyra

# Våga prova nya smaker & rätter



Kroppen behöver flera olika sorters mat för att må bra. Du kan hjälpa kroppen genom att äta olika maträtter och livsmedel.

## Hitta nya smaker

Utmana dig själv till att testa nya livsmedel och är du tveksam till något, våga testa igen och i en annan form.

Tallriksmodellen delar in maten i tre kategorier. Varje del innehåller olika saker som kroppen behöver. Försök att få med alla delar när du äter mat.



## Protein

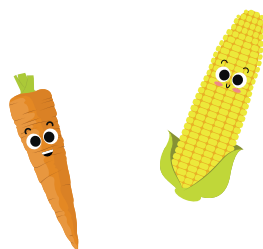
Här hittar vi ägg, baljväxter\*, fisk, kött, tofu och andra vegetariska produkter.

## Kolhydrater

Livsmedel som passar in här är pasta, bulgur, potatis, ris, bröd och andra spannmål.

## Grönsaker

Ju fler olika sorter desto bättre! Morot, broccoli, vitkål, gurka, majs, tomat, sallad, ärtor, paprika. Läs mer om olika grönsaker på sida 6.



**\*Vad är då baljväxter?**  
Det är bönor, linser och ärtor. De kan du använda i röror, såser, rostade eller marinerade.

Kom också ihåg att dricka under dagen! Utöver cirka 5 dl lättmjölk eller motsvarande berikat vegoalternativ är vatten den bästa drycken!

## **Till dig som vårdnadshavare**

Att äta mer hälsosamt behöver inte vara svårt. Titta efter Nyckelhålet när du handlar. Mat med Nyckelhålet betyder mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.

Grönsaker ska alltid finnas hemma, i kylan och i frysen. Utforska nya sorter och tillagningsmetoder. Servera som en del av alla huvudmål.

## Mat för en dag!

Hela kroppen fungerar bättre om du äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Här är ett exempel på mat för en dag för dig som 10-åring.



Frukost



Förmiddags-  
mellis



Lunch



Eftermiddags-  
mellis



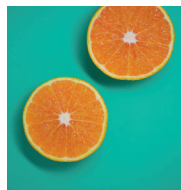
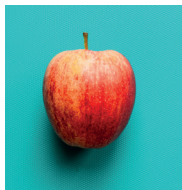
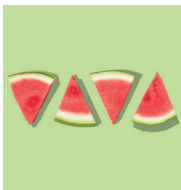
Middag

Foto: Maria Isaksson



## Frukt, grönt och bär - grönsaksbingo!

Hur många olika kan du äta under en vecka? Sätt ett kryss över varje ny grönsak eller frukt som du provar!



### Till dig som vårdnadshavare

Barn som är 10 år rekommenderas att äta 400 gram frukt och grönsaker per dag. För barn över 10 år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram frukt och grönt per dag.

## Mellanmål för att orka med allt roligt!



Tips på bra mellanmål:

- Frukt och bär
- Yoghurt med müsli eller fullkornsflingor
- Havregrynsgröt med mjölk och nötter eller frön
- Smörgås med hummus, ost, skinka eller kalkon
- Knäckemacka med skivat ägg
- Grönsaksstavar med bönröra eller hummus
- Smoothie på yoghurt, banan och frysta jordgubbar eller mango
- Pizzabullar med tomat, ost och ananas
- Lite rester från gårdagens middag

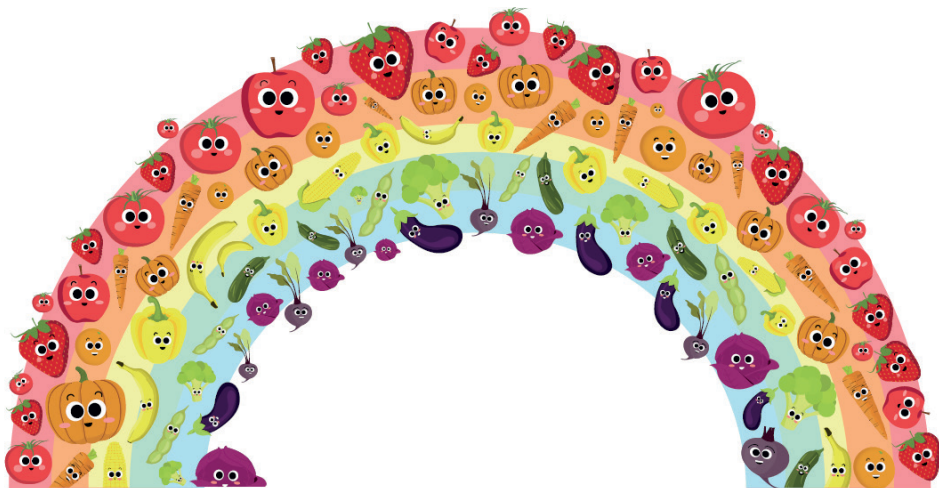
## Till dig som vårdnadshavare

Mellanmål ska ge mättnad och näring. Se förslag på bra mellanmål här ovanför.

Gör det lättillgängligt hemma, förbered och skicka med bra alternativ till skola och fritidsaktiviteter.

Sötsaker, snacks, kakor och bullar ger inte näring eller långvarig mättnad. Sätt en gräns för hur ofta och mycket som erbjuds.





# En regnbåge om dagen är bra för magen hälsar grönsakerna!



## **Kontaktuppgifter barn- och elevhälsan**

Adress: Drottninggatan 10C, Katrineholm

Har du frågor? Ta kontakt med din skolsköterska

Telefonnummer växel Katrineholms kommun: 0150-570 00

Foldern är uppdaterad 2023-02-24

Har du svårt att läsa texten eller förstå informationen?

Hör av dig till oss!