



# Mat som gör gott

## Förskoleklass och årskurs 1

Foto: Stina Järperud

**Elevhälsan och  
mat och måltider**

# Hej! Bönan hälsar: Så mår kroppen toppen!



BRA MAT FÅR KROPPEN ATT MÅ TOPPEN.

I DENNA LILLA BOK FÅR DU SMARTA TIPS PÅ BRA MAT.

## CHECKLISTA BÄSTA MATEN

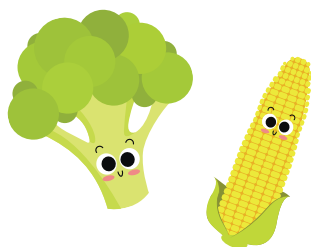
- Våga prova nytt
- Frukt är bra
- Alltid grönsaker på tallriken
- Vatten är bäst
- 2-3 glas mjölk eller berikad havredryck per dag
- Leta efter nyckelhål i affären

Ett annat smart tips är att äta efter tallriksmodellen, med en blandning av olika typer av livsmedel:





Foto: Hanna Maxstad



## Till dig som vårdnadshavare

Genom att ge barn möjlighet att lära sig tycka om många olika rätter och ge dem positiva attityder till mat ger du barnet grunden för ett rikt matliv.

Lär du barnet att uppskatta hälsosam mat är förutsättningarna för god hälsa under resten av livet större. Att äta mer hälsosamt behöver inte vara svårt. Titta efter Nyckelhålet när du handlar. Mat med Nyckelhålet är mat med mer fullkorn, fibrer och nyttigare fett, samt mindre socker och salt.

Ha alltid grönsaker hemma både i kylan och i frysen. Utforska nya sorter och tillagningsmetoder. Servera som en del av alla måltider.

## Låt barnen få vara med

Barn tycker om att få vara delaktiga. Låt de vara med och leta efter Nyckelhålet i brödhyllan eller bland flingorna. Be barnen välja någon frukt eller grönsak som de tycker ser spännande ut. Att barnen dessutom får hjälpa till vid matlagningen eller förberedelserna väcker deras nyfikenhet och matglädje ytterligare.

## Mat för en dag!

Här är ett exempel på mat för en dag. Det här är ungefär hur mycket mat du som är 6-7 år behöver under en dag. Kom ihåg att dricka också.



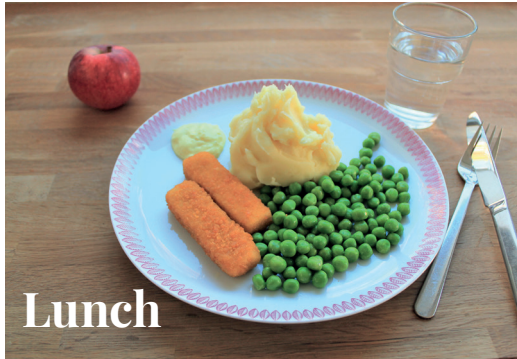
Att äta regelbundet ger dig energi till hela dagen.



**Frukost**



**Förmiddags-  
mellis**



Lunch



Eftermiddags-  
mellis



Middag



Foto: Maria Isaksson

## Grönt är skönt!

Barn mellan 4-10 år rekommenderas att äta 400 gram frukt och grönsaker per dag. Bilderna visar tre olika exempel på hur mycket 400 gram är.



Foto: Maria Isaksson

**Mellanmål för att orka med allt roligt!**

Vad gillar du?



**Smörgås**  
**Yoghurt och müsli**  
**Nötter och frön**  
**Hummus**  
**Ägg**  
**Grönsaker** **Frukt och bär**

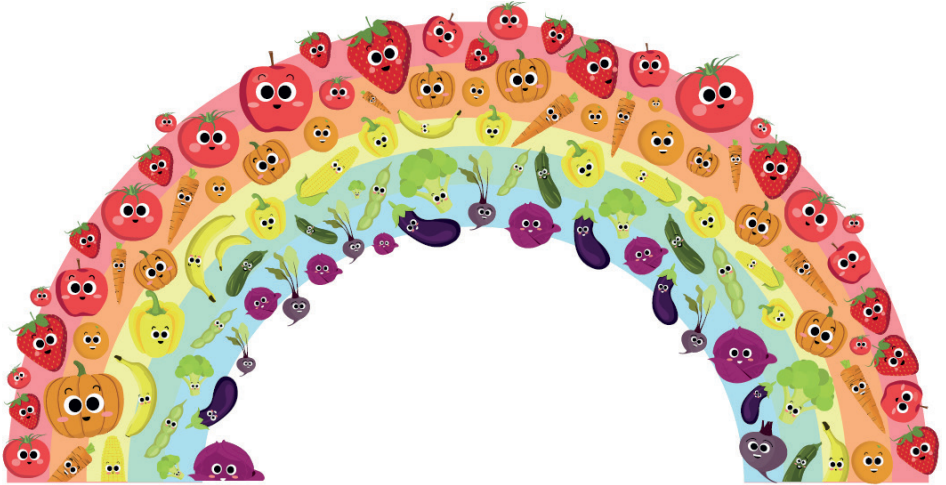
## **Till dig som vårdnadshavare**

Mellanmål ska ge mättnad och näring. Ett bra mellanmål består gärna av tre delar:

1. frukt eller grönsaker
2. fullkornskälla
3. mejeriprodukt eller berikat vegoalternativ

Sötsaker, snacks, kakor och bullar ger inte näring eller långvarig mättnad. Hjälp barnet att begränsa intaget av dessa livsmedel.

Att minska på socker och sötsaker kan minska risken att få karies, hål i tänderna.



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



## **Kontaktuppgifter barn- och elevhälsan**

Adress: Drottninggatan 10C, Katrineholm

Vid 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!