

Mine matpakke-favoritter

KRYSS AV!

Hva liker du å ha i matpakka?



GRØNT

- ☐ Agurk
- ☐ Paprika
- ☐ Tomat
- ☐ Sukkererter
- ☐ Eple
- ☐ Gulrot
- ☐ Bringebær
- ☐ Appelsin
- ☐ Drue
- ☐ Kiwi
- ☐ Vannmelon
- ☐ Banan
- ☐ Blåbær
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GROVT

- ☐ Brødskive
- ☐ Rundstykke
- ☐ Pitabrød
- ☐ Wrap
- ☐ Müsli
- ☐ Knekkebrød
- ☐ Lompe
- ☐ Havregryn
- ☐ Fullkornpasta
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PÅLEGG

- ☐ Ost
- ☐ Egg
- ☐ Fiskepålegg
- ☐ Kjøttpålegg
- ☐ Fiskekaker
- ☐ Leverpostei
- ☐ Peanøttsmør
- ☐ Hummus
- ☐ Middagsrester
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mmmatpakke!



Tre gode hjelpere for matpakke med superkrefter

GRØNT

GROVT

PÅLEGG

Matpakka har superkrefter!

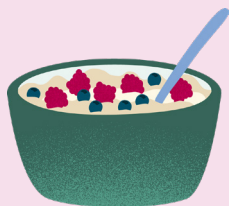
Matpakka gir energi til læring og lek igjennom hele dagen. Derfor er det viktig at den inneholder mat som er bra for kropp og hode.

Drivstoff for hjernen

I løpet av en skoledag bruker hjernen og kroppen energi på å lære ny kunnskap, forstå en historie, eller regne mattestykker. Hjernen bruker til og med energi på å sitte stille å konsentrere seg! Da er det viktig med en matpakke som gir påfyll i løpet av skoledagen.

Krefter til å leke

Når vi spiser sunn og næringsrik mat, får vi krefter til å løpe, hoppe og ha det gøy. Uten mat blir vi fort slitne og ukonsentrerte.



Sosialt påfyll

Å sette seg ned å spise sammen med andre, bli kjent og prate om det man vil, er en viktig del av det å gå på skolen. Skolen skal sørge for at elevene har nok tid til å spise. Spisetiden bør være minst 20 minutter slik at elevene rekker å spise hele matpakka, også frukten.

Spisetiden bør brukes til å gi elevene tid til å prate sammen istedenfor å se på skjerm. Bruk av skjerm forstyrrer ofte det sosiale aspektet ved matpausen.

Se opp for småskurkene!

Noen matvarer er småskurker som jobber mot superkreftene. Småskurkene kan virke som de gir energi, men de mister fort kraften sin. Da blir vi fort slitne og det blir vanskeligere å konsentrere seg.

Unngå brus, saft og energidrikk

Brus, saft, energidrikk og annen drikk med sukker hører ikke hjemme i matpakka.

Bytt det heller ut med vann eller melk. Har du lyst på mer smak og farge på vannet, kan du for eksempel putte i noen biter sitron eller appelsin.

Mellommåltidsbarer kan lure deg

Det finnes flere varianter av ulike «barer» i butikken som ofte ser sunne ut, uten at de er det. Disse kan inneholde mye sukker, og minner mer om kjeks og sjokolade enn brødskeer.

Ha heller en frukt eller noen usaltede nøtter med i matpakka.

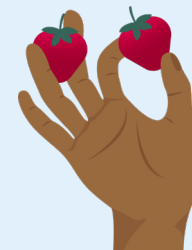
Spar søtpålegg til helgen

Sjokoladepålegg, syltetøy, honning og annet søtpålegg er ikke nyttig påfyll for hjerner som skal lære.

Bær, eller annen frukt passer bedre som snacks i hverdagen.

Kjeks, bakst, kaker og godteri – av og til

Dette er for spesielle anledninger. Skolen har ofte egne retningslinjer for når dette eventuelt er greit å ha med.



Tre gode hjelpere – kommer i mange former

For å gi matpakka best mulig superkrefter, trenger den tre hjelpere:



GRØNT

Frukt, bær og grønnsaker inneholder viktige **vitaminer og mineraler** som kroppen trenger for å fungere godt og holde seg frisk.

Frukt, bær og grønnsaker inneholder også fiber som hjelper fordøyelsen og gjør at man føler seg mett lenger. De fleste barn og unge spiser for lite frukt og grønt. Det er anbefalt å spise minst fem porsjoner hver dag. For barn er en håndfull én porsjon.

Pålegg: Frukt, bær og grønnsaker kan brukes sammen med pålegg på brødskiva, eller som pålegg i seg selv.

Tilbehør: Det er også lurt å ha med en frukt eller grønnsak i matpakka.

Middagsrester: Rester fra gårsdagens salat kan blandes sammen med fullkornspasta for en topp lunsj.



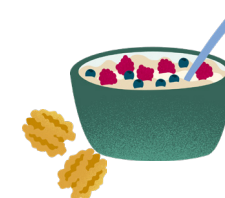
GROVT

Grove brød- og kornprodukter inneholder næringsstoffer som kroppen trenger hver dag, som **fiber, vitaminer, og jern**. Fiber er bra for fordøyelsen og holder oss mette lenger, mens jern bidrar til å frakte oksygen til kroppens celler. For lite jern i kroppen kan gjøre at vi blir fortere slitne.

Brød og knekkebrød: Grovt brød og andre fullkornsprodukter holder seg bra i matpakka. Se etter Brødskala'n for å velge de groveste variantene.

Havregrøt eller müsli med yoghurt er gode alternativer til den klassiske brødskiva.

Fullkornswrap med pålegg eller middagsrester er også en god måte å spise fullkorn på.



TIPS!

Du finner eksempler på ulike typer grønt, grovt og pålegg bakpå denne brosjyren.

PÅLEGG

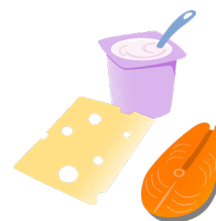
Pålegg inneholder ofte protein. Proteiner er **viktig for vekst og utvikling**, og er **byggesteiner for muskler og skjelett**. Når vi leker, løper og hopper, bruker kroppen muskelkraft som trenger påfyll etterpå.

Pålegg eller annen proteinkilde kan være mye forskjellig! Noen liker å spise det samme hver dag, mens andre gjerne vil variere.

Middagsrester: Pålegg trenger ikke alltid være vanlig pålegg, middagsrester kan også gjøre seg godt i en sandwich, i en wrap eller som salat.

Nøttesmør som peanøtt- eller mandelsmør passer bra på toppen av en kjøleskapsgrøt.

Fiskekaker er også gode i matboksen.



Lag en super matpakke!

TIPS!

Husk vannflaske til maten.



Brødskive på 1-2-3

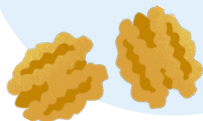
Brødskiver fungerer alltid i matpakka. Hvor mange brødskiver eller forskjellige pålegg du vil ha velger du selv så klart, men det kan gjøres så lett som 1-2-3.

Du trenger

- 1 pålegg
- 2 grove brødskiver
- 3 biter grønnsaker eller frukt per brødskive

TIPS!

En liten håndfull nøtter i matpakka er ordentlig bra mat for hjernen.



Kjøleskapsgrøt om natten, helt om dagen!

Du trenger

- 1 dl havregryn
- 1,5 dl melk eller plantedrikk
- Frukt eller bær til topping
- Hakkeede nøtter, eller nøttesmør (eks. peanøtt- eller mandelsmør)

Bland sammen havregryn og melk i en beholder som har lokk. Sett i kjøleskapet over natten. Topp grøten med oppkuttet frukt, eller bær, hakkeede nøtter eller nøttesmør neste morgen.



TIPS!

På matjungelen.no finner du enda flere oppskrifter.



Vips så var det wrap!

Du trenger

- Fullkornwrap
- Smøreost
- Pålegg som ost, kalkunskinke, eller middagsrester
- Salatblader og grønnsaker

Smør smøreost på wrapen, legg på pålegg, salat og grønnsaker. Rull sammen og vips så har du en wrap!