

**Postadresse**

Postboks 2844  
3702 Skien

**Besøksadresse**

Torggata 18  
3717 Skien

**Kontakt**

35 91 70 00  
post@telemarkfylke.no

telemarkfylke.no



### Matpakketips!

Det er viktig å ha et variert utvalg av pålegg, hvor fiskepålegg og grønnsaker er inkludert. Barn liker ofte best rå grønnsaker. Sørg for at frukt, bær og andre sunne alternativer er lett tilgjengelig hjemme.

Middagsrester fra dagen før er også god nistemat. La gjerne barnet ditt være med på å lage matpakken.

Spiser hele familien daglig mat fra de tre punktene nedenfor, med fokus på mer plantebaserte valg, får alle et fullverdig og bærekraftig kosthold.

- Grønnsaker, frukt, bær, nøtter og frø
- Poteter, grovt brød og grove kornprodukter. Velg gjerne fullkornsprodukter av pasta, ris og nudler
- Fisk og annen sjømat, egg, ost, samt bønner, linser, erter og andre plantebaserte proteinkilder. Det anbefales at dette velges oftere enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

Foto: Getty Images

# Matpakka

## Liv og røre



Barnehage

Foto: Getty Images

# Kjære foreldre og foresatte

En matpakke kan gjøres både spennende, god og næringsrik uten at det trenger å være vanskelig eller mye jobb. Matpakken har mange variasjonsmuligheter, det er bare fantasien som setter grenser.

## Eksempler på smart matpakke

- Del opp frukt og grønnsaker og legg det i en tett boks
- Grovbrød med variert pålegg som fisk, kalkun, kylling, ost, egg og annet kjøttpålegg er et godt valg. Frukt og grønnsaker kan også brukes som pålegg
- Havregryn med frukt eller bær i en boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsatt sukker
- Omelett, eggerøre og kokt egg
- Grove vafler med pålegg
- Rester fra dagen før, som for eksempel fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll

## Hvorfor anbefales denne typen matvarer?

Et godt kosthold fremmer vekst, utvikling, styrker immunforsvaret, konsentrasjon og hukommelse. Barnet ditt vil være mett over lengre tid og vil få mer energi, bedre humør og overskudd i hverdagen.



Begge foto: Getty Images

## Eksempler som ikke bør være en del av matpakka

- Ulike typer desserter og sukkerholdige drikker, som for eksempel saft og juice/nektar
- Mellombarer, med mye sukker
- Sjokoladepålegg, syltetøy o.l.
- Boller, kaker, muffins, lefser o.l.
- Sukkerholdig frokostblanding/ yoghurt

## Hvorfor anbefales ikke dette?

Ulempene ved denne typen mat er at den inneholder lite av de nødvendige næringsstoffene barnet ditt trenger for optimal vekst og utvikling. Barnet ditt blir fort trøtt, ukonsentrert, sulten igjen, og får lite energi og overskudd i hverdagen.

## Tørst? Drikk vann!

Vann bør være tørstedrikk nummer én! Vann er nødvendig for at kroppen skal opprettholde normal funksjon, og dekker kroppens væskebehov uten å bidra med unødvendige kalorier.

Vann skader ikke tennene, slik som sukker, kunstig søtstoff og syreholdig drikke som blant annet brus, juice og saft, gjør.

## Hva gjør melk og meieriprodukter med kroppen?

Melk og meieriprodukter er viktige kilder til næringsstoffene kalsium og jern. Tre porsjoner daglig, for eksempel ett glass melk, yoghurt naturell og en brødslike med ost, dekker barnets daglige behov for kalsium.