

Postadresse
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresse
Torggata 18
3717 Skien

Kontakt
35 91 70 00
post@telemarkfylke.no

telemarkfylke.no



Tips til di matpakke!

Ha eit variert utval av pålegg, samt frukt, bær og grønt lett tilgjengeleg heime. Middagsrestar frå dagen før er også god nistemat.

Kosthald handlar om gode og regelmessig inntak av næringsrik mat gjennom heile dagen. Ved å vere litt bevisst på kva du et, kan du oppnå mange positive gevinstar for helsa di og for prestasjonar på skulen.

Et du dagleg mat frå dei tre punkta nedanfor, med fokus på meir plantebaserte val, får du riktig og smart mat heile dagen:

- Grønsaker, frukt, bær, nøtter og frø
- Poteter, grovt brød og grove kornprodukt. Vel gjerne fullkornsprodukter av pasta, ris og nudlar
- Fisk og annan sjømat, egg, ost, samt bønner, linser, erter og andre plantebaserte proteinkjelder. Det anbefalast at dette blir valt oftare enn rødt kjøtt. Et minst mogleg bearbeida kjøtt.

Matpakka

Liv og røre



Ungdomsskule

Foto: Getty Images

Kjære elev

Ei matpakke kan gjerast både spanande, god og næringsrik utan at det treng å vere vanskeleg eller mykje arbeid. Matpakka har mange variasjonsmoglegheitar, det er bare fantasien som set grenser.

Eksempel på smart matpakke

- Del opp frukt og grønsaker og legg det i ein tett boks
- Grovbrød med variert pålegg som fisk, kalkun, kylling, ost, egg og anna kjøttpålegg er eit godt val. Frukt og grønt kan også brukast som pålegg
- Middagsrestar, som for eksempel fullkornspita og havrelompe med forskjellig fyll
- Havregryn med frukt eller bær i ein boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsett sukker
- Omelett, eggerøre og koka egg
- Grove vaflar med pålegg
- Usalta nøtter i ein boks

Kva gjer smart mat med deg?

Ungdom i din alder treng regelmessig inntak av riktig og smart drivstoff, i form av **næringsrik** mat.

Rektig drivstoff gjev deg styrke, betre konsentrasjon og meir energi i kvardagen.



Begge foto: Getty Images

Eksempel som ikkje bør vere ein del av matpakka

- Bollar, kaker, muffins, lefser o.l.
- Ulike mellombarar
- Sukkerhaldig frokostblanding
- Sukkerhaldig yoghurt
- Sjokoladepålegg, syltetøy o.l.
- Energidrikk, brus, iste, saft og enkelte typer sjokolademjolk o.l.

Kvifor anbefalast ikkje dette?

Du blir fortare trøytt, sliten, ukonsentrera og får lite overskot til både skulen og andre kvardagssaktivitetar.

Tørst? Drikk vatn!

Vatn bør vere tørstedrikk nummer ein! Vatn er nødvendig for at kroppen skal oppretthalde normal funksjon, og dekkjer kroppens væskebehov utan å bidra med unødvendige kaloriar.

Vatn skadar ikkje tennene, slik som sukker, kunstig søtstoff og syrehaldig drikke som blant annet brus, juice og saft, gjer.

Kva gjer mjølk og meieriprodukt med kroppen?

Mjolk og meieriprodukt er viktige kjelder til næringsstoffa kalsium og jern. Tre porsjonar dagleg, for eksempel eit glas mjolk, yoghurt naturell og ei brødskeive med ost, dekkjer ditt daglege behov for kalsium.