

Bra mat för barn och ungdomar



Hälsosam mat för barn och ungdomar från 2 år.

Mat är viktigt!

Bra mat gör att du blir piggare och orkar mer. Det gör att du får lättare att hålla dig frisk, både nu och i framtiden! Det du äter är det som bygger upp din kropp.



Frukt och grönsaker hjälper dig att hålla dig frisk



Kolhydrater ger dig energi



Bra fetter hjälper hjärnan att utvecklas



Protein bygger upp din kropp och dina muskler

Du behöver äta flera gånger om dagen – frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. När brukar du äta?



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag

Ät mer:

- Grönsaker, frukt och bär
 - gärna 2–3 frukter och 2–3 portioner grönsaker om dagen
- Fisk och skaldjur
 - gärna 2–3 gånger i veckan
- Nötter och frön
 - ca 2 msk om dagen



Välj gärna:

- Grovt bröd, flingor, pasta och gryn med fullkorn
- Mjuka matfetter, t.ex. raps- och olivolja
- Mjölk, yoghurt och ost med låg fetthalt



Ät mindre:

- Sötsaker, godis och chips
- Läsk, saft och juice
- Korv och kött från ko, gris och lamm.



Visste du att?

Bra mat för dig är bra mat för planeten!

Visste du att?

Nyckelhålet visar vägen till hälsosam mat.



Ta hand om dina tänder!

- Borsta tänderna med fluor-tandkräm 2 gånger om dagen, i 2 minuter.
- Låt tänderna vila 2 timmar mellan måltiderna. Vatten kan du alltid dricka!



Rörelse varje dag

- Rör dig gärna minst 60 minuter om dagen!
- Rör dig minst 3 tillfällen i veckan så att du blir varm och svettig
- Sitt mindre – ta pauser och rör på dig

Om du önskar råd om mat kan du fråga personal på vårdcentral eller skolsköterska. Mer information kan du hitta på 1177.se/halsa och livsmedelsverket.se



Mo funderar på hur de äter i familjen.
Finns det något de borde äta mer eller mindre av?
Gör som Mo och svara på frågorna.
Räkna ihop symbolerna ● ◆ ■ □ .

Hur ofta äter du grönsaker?

- Två gånger per dag eller oftare
- ◆ En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan



Hur ofta äter du frukt eller bär?

- Två gånger per dag eller oftare
- ◆ En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan



Hur ofta äter du frukost?

- Varje dag
- ◆ Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan



Hur ofta äter du fisk till lunch eller middag?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- ◆ Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan



Hur ofta äter du godis, choklad, chips, läsk, saft eller fikabröd?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- ◆ Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan



Flest ● och ◆

Du får i dig energi och näring från bra mat. Det är jättebra! Att äta frukt, grönsaker och fisk är toppen. Frukost är viktigt för att du ska orka med dagen och lära dig saker. Kan du göra något för att få ännu fler ● ?

Flest ■ och □

Vad bra att du svarade på alla frågor tycker Mo! Det finns många saker man kan göra för att kroppen ska må bra och växa. Vilka är dina favoriter av grönsaker och frukt? Vill du prova några fler? Fundera på vad du kan göra för att få fler ● och ◆ .