

Frukt og grønnsaker

Hvordan få i seg 5 om dagen

5 om dagen

Mye frukt, bær, poteter og grønnsaker er sunt og godt. Alle bør spise minst 5 om dagen, som vil si 3 porsjoner med grønnsaker og 2 porsjoner med frukt hver dag. En porsjon kan f.eks være to gulrøtter, en middels stor frukt, en liten bolle med blandet salat eller 1-2 dl bær. Hvis du spiser fem om dagen får du i deg mange vitaminer og mineraler. Vitaminer og mineraler trenger kroppen for å kunne fungere som den skal. Ved å spise frukt og grønnsaker får du også i deg fiber. Tarmen trenger fiber for å dytte maten videre. Spiser du mye frukt og grønnsaker kan du forebygge mange sykdommer. Du bør helst spise forskjellige typer med frukt og grønnsaker hver dag. Her er noen forslag til hvordan du lett kan få i deg 5 om dagen.

Frokost

- Et glass appelsinjuice
- Frokostblanding eller havregrøt med oppkuttet banan
- En skive brød med banan

Lunsj

- Agurk og tomat på brødskeive
- En gulrot

Middag

- Poteter og blandet salat
- Kokt blomkål, brokkoli eller revne gulrøtter
- Kokte gulrøtter
- Fruktsalat til dessert
- Bær med vaniljesaus til dessert

Mellommåltider

- En appelsin eller eple etter skolen
- 8 cherry-tomater etter lunsj
- Grønnsaker med dipp etter skolen

[Kilde: Helsedirektoratet]

Frokost

Dagens viktigste måltid

Kroppen trenger starthjelp

Etter en natts søvn trenger kroppen påfyll av energi; for at både hjernen og musklene dine skal være klare for dagens aktiviteter og utfordringer. Uten frokost kan du fort bli trøtt, sliten og ha problemer med å følge med i timene på skolen. Det kan hende du ikke er sulten så tidlig på morgenen, og du trenger ikke spise mye, men kroppen trenger noe. Frokost er derfor dagens viktigste måltid. Til frokost bør du drikke ett glass juice eller lettmelk, ekstra lettmelk eller skummet melk.

Velg mat som gir god energi

Frokosten bør bestå av kornprodukter som en skive grovt brød, et knekkebrød, havregrøt eller kornblanding. Dette er mat som vil gi deg masse energi helt frem til du skal spise lunsj. Velger du en hvetebolle, kanelsnurr eller muffins er dette matvarer som vil gi kroppen mye sukker, lite fiber, mye av det ugunstige fettene og lite av den riktige energien som holder utover dagen. Dette er også matvarer som raskt vil gjøre deg sulten igjen.

Godt og sunt pålegg

Det er mye å velge mellom, og noen valg er sunnere enn andre. Fiskepålegg som makrell i tomat, sardiner eller røkt makrell er bra for kroppen din. Du kan også ha en skive med mager ost, eller kjøttpålegg som kokt skinke, hamburgerrygg, leverpostei eller kylling- og kalkunpålegg. Pynt skiven med grønnsaker eller frukt. En skive gulost smaker mye bedre med et par skiver agurk eller paprika. Prøv også en grovbrødsstykke med banan og eple.

I stedet for brødmat

Hvis du ikke vil spise brødmat kan du spise en bolle med kornblanding eller havregrøt til frokost. Da kan du ha i yoghurt eller helle lett, ekstra lett eller skummetmelk på. Ha i rosiner, bær og oppkuttet banan, det smaker kjempegodt.

[Kilde: Helsedirektoratet]

Matpakke og mellommåltid

Matpakke

Å få i seg mat midt på dagen gir kroppen nye krefter og energi til å drive aktivitet utover ettermiddagen. I Norge er det vanlig at vi spiser matpakke til lunsj, og dette er både sunt og godt. I matpakken bør du velge blant de samme matvarene som du spiser til frokost. Det vil si at du har grovbrød, knekkebrød eller en kornblanding. Husk å pynte skiven eller knekkebrødet med frukt eller grønnsaker, det gjør at maten smaker og ser bedre ut. Hva med å lage et ansikt med en skive paprika som munn, en liten tomat som nese og to agurkskiver som øyne? Eller et hjerte med paprika? Prøv å lage et spennende motiv selv.

Du bør drikke vann, lettmelk, ekstra lettmelk, skummetmelk eller et glass ekte juice til matpakken. De aller fleste skoler har skolemilk, og dette er både sunt og godt til lunsj.

Mellommåltid

Det er lett at man blir litt småsulten etter skolen. Da er det ikke så lenge til middag og du bør ikke spise deg stappmett. Derfor skal ikke et mellommåltid være for mye mat, men noe som gjør at magen ikke rumler. Det er viktig å velge mat som er sunn, god og som ligger i magen helt frem til middagen står på bordet. Frukt eller grønnsaker er et sunt og kjempegodt alternativ. Du kan også gjerne spise et knekkebrød med pålegg eller en yoghurt.

[Kilde: Helsedirektoratet]

Drikkevett

Hva bør man drikke til måltider, når man er tørst og etter trening?

Drikk mye vann

Kroppen trenger mye vann i løpet av en dag for å holde seg i gang. En god del av vannet du trenger får du gjennom maten du spiser, men det er viktig at du drikker vann ved siden av også. Blir du tørst mellom frokost, lunsj, middag og kveldsmaten er vann den beste drikken kroppen din kan få. I løpet av en dag har du sikkert vært aktiv. Du har kanskje spilt fotball, hoppet strikk, klatret i trærne eller gjort en annen aktivitet hvor du har blitt varm og tørst. Det beste du kan drikke etter å ha gjort forskjellige aktiviteter er vann. Da hjelper du kroppen til å holde seg i gang.

Lettmelk og juice til måltidene

Til både frokost og lunsj anbefaler vi at du drikker lettmelk, ekstra lettmelk, skummetmelk eller et glass juice. Dette gir deg masse som kroppen trenger for å vokse og klare å gjøre alt den skal. Til mellommåltider og middag er vann den beste drikken du kan få.

Brus og saft - bare av og til

Brus og saft inneholder lite av det kroppen trenger for å holde seg i gang i løpet av en hel dag. De inneholder mye sukker som er ugunstig for kroppen i store mengder, og de gir deg ingen vitaminer eller mineraler som er de stoffene kroppen hele tiden trenger påfyll av. Derfor bør du ikke drikke brus og saft ofte.

[Kilde Helsedirektoratet]