

6-12  
ÅR

# HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH RÖRELSE

VILKEN ÄR DIN FAVORITRÄTT?

VILKEN ÄR DIN FAVORITAKTIVITET?



Har du funderat över vad är det som gör att det är din favoriträtt och din favoritaktivitet?

## HÄLSOSAMMA MATVANOR

### MÅLTIDER UNDER DAGEN

Börja dagen med frukost så orkar du med skoldagen bättre. Har du svårt att äta direkt på morgonen kan du ta med något att äta på rasten, tex smörgås och en frukt. De flesta mår bra av att äta regelbundet. Frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål. Då blir det lättare att äta lagom mycket och tänderna får vila mellan måltiderna.

Om du lägger undan mobilen eller surfplattan och tar det lugnt när du äter kommer du att uppleva mer smak, hinna prata och ha trevligt med familjen och med kompisarna. Du kommer att känna när du är lagom mätt. Det är lätt att äta och dricka mer än vad kroppen behöver om man äter och dricker samtidigt som man fokuserar på mobil, surfplatta, dator eller tv.

### DRYCK

Vatten är den bästa drycken när du är törstig och som måltidsdryck. Mjölk eller havrebaserad dryck kan användas som måltidsdryck och det är lagom med ett par glas om dagen. I mjölk finns kalcium som ger dig ett starkt skelett och starka tänder. Saft och läsk innehåller mycket socker och är inte bra för dina tänder eller din kropp. Saft och läsk ger ingen mättnad och det är lätt att dricka för stora mängder.

### FRUKT, BÄR OCH GRÖNT

Ät någon grönsak till varje måltid. Blanda gärna grönsaker i olika färger. I färgerna finns vitaminer, mineraler och antioxidanter. Våga smaka nya grönsaker och frukter. Vissa smaker tycker man genast om och andra måste man smaka flera gånger innan de blir en favorit. Frukt är lätt att ha med sig och är ett bra mellanmål. Två-tre frukter per dag är lagom.



## BRÖD, PASTA OCH SPANNMÅL

Det är bra att välja fullkornsprodukter av bröd och pasta, men det behöver inte vara bröd med hela korn. Kornet kan vara malet och ha en slät konsistens. Om man jämför vittmjöl med fullkornsmjöl, så innehåller fullkornsmjölet mer näring och ger en längre mättnadskänsla. Exempel på livsmedel som i stort sett är 100 % fullkorn är havregryn, basmussli och knäckebröd.

## LAGOM PORTION

Använd tallriksmodellen vid lunch och middag, med dina händer som mått, blir det lättare att äta lagom mycket mat samtidigt som du får en bra näringssammansättning på din mat. Olika livsmedel innehåller olika



näringsämnen som kroppen behöver. Därför är det bra med variation. En del grönsaker, en del potatis/ris/pasta/bulgur och en del fågel/fisk/vegetabiliskt protein/kött. Hur ser din tallriksmodell ut?

## VARDAG, FREDAGSMYS OCH LÖRDAGSGODIS

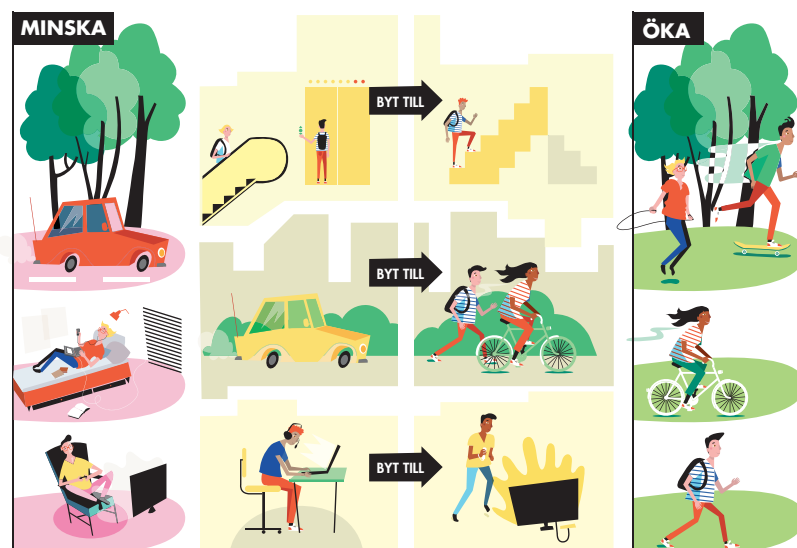
Det är bra att göra skillnad på vardag och helg. Att äta godis eller chips/snacks en dag i veckan är en bra regel. Om du planerar att äta godis eller chips, drick inte läsk eller saft den dagen.

## MAT MILJÖ OCH KLIMAT

Hälsosamma matvanor och rörelse är också bra för planetens hälsa. Något som alla kan göra som är betydelsefullt är att inte ta till sig mer mat än man äter upp.

## RÖRELSE OCH STILLASITTANDE

När man rör på sig och är aktiv på dagarna känner man sig piggare, starkare och snabbare. Du kan också märka att det blir lättare att koncentrera dig i skolan. Fysisk aktivitet gör också att man sover bättre. All form av rörelse är bra! Lek och vardagsaktiviteter som att gå, cykla, springa, klättra ihop med skolidrott och träning på fritiden, gör det som du tycker är roligt. Det är värdefullt för din kropp att du är aktiv minst en timme varje dag, det behöver inte vara en timme i sträck, och att aktiviteterna några gånger i veckan gör att du får upp pulsen ordentligt.



## TILL FÖRÄLDRAR

Att äta tillsammans med barnet gör måltiden till mer än att bara äta. Det stärker också barnets sociala identitet och välbefinnande. Som förälder är du barnets främsta förebild, och barnet kommer att ta efter det du gör både bra och mindre bra vanor. Om du har hälsosamma matvanor och begränsar ditt stillasittande så kommer barnet att ta efter detta. Som vuxen är det du som bestämmer vilken mat och dryck som serveras hemma.