

Velg gjerne

Nøkkelhullsmerket
matvarer

Brød med full
skala grovt mel



Les gjerne mer på

 helsenorge.no/kosthold-og-ernaring
 melk.no/3omdagen

.....
**Ønsker du/dere veiledning eller er interessert i
mer informasjon. Ta kontakt med:**

 Stasjonsvegen 12 C, 2340 Løten (2. etasje over Europris)
Ekspedisjonen åpen kl. 09.00-14.00, onsdag kl. 08.00 -15.30

 62 56 41 60 (Sentralbordet man-fre kl. 09.00 - 14.00)

 Postboks 113, 2341 Løten  post@loten.kommune.no

www.loten.kommune.no/helsefamilietjenesten



FOTO: melk.no



Løten kommune

MATPAKKA

SUNN MAT FOR BARN I LØTEN



FOTO: Lise van Krogh



FOTO: REMA 1000

Kjære foreldre og foresatte

En matpakke kan gjøres både spennende, god og næringsrik uten at det trenger å være mye jobb.

Eksempler på ulike matpakker

- Del opp frukt eller grønnsaker og legg det i en tett boks. Det kan være biter av agurk, paprika, gulrot, cherytomater, blomkål og pære. Barn er glade i rå grønnsaker.
- Grovbrød med pålegg. Fisk, kjøttpålegg som leverpostei eller kalkun, ost eller egg. Frukt og grønnsaker kan og være pålegg. Rester fra middagen.
- Havregryn med naturell yoghurt, frukt eller bær gir smak og sødme.
- Grove vaffler med pålegg.

Matpakketips

Har dere det travelt på morgenen, kan det være lurt å lage matpakken ettermiddagen før. Ta med barnet når matpakka lages. Kaldt vann på en termos holder seg utover dagen.

Barna får i seg det de trenger ved å spise:

- Grønnsaker, frukt og bær, nøtter og frø.
- Grovt brød, grove kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsrís og poteter.
- Fisk, sjømat, kjøtt, egg, bønner, erter og andre belgfrukter.
- 3 porsjoner meieriprodukter f eks et glass melk, en porsjon naturell yoghurt og en brødskeive med ost.

Hvorfor anbefales denne typen matvarer?

Dette er mat som holder blodsukkeret på et jevnt nivå og gir de næringsstoffene barnet ditt trenger for å vokse og utvikle seg godt.

Riktig mat gjør at barnet ditt holder seg mett lenge, beholder konsentrasjonen og styrker immunforsvaret. Barnet ditt får godt humør og energi.

Hvorfor skal vi drikke vann?

Vann bør være tørstedrikk nummer en! Vann er nødvendig for at kroppen skal fungere. Rent vann tilfører ingen ekstra kalorier og skader ikke tennene.



HOPP

helsefremmende oppvekst i Løten