

ÄT DIG PIGG OCH GLAD



VIKTIGT MED REGELBUNDNA MÅLTIDER

En regelbunden måltidsordning innebär att äta på fasta tider (ca 3 timmar mellan måltiderna). Det innebär frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål.

Fördelar:

- Jämnare blodsockernivå
- Energi och näring fördelas jämnt under dagen
- Kroppen får lättare att känna hunger och mättnad
- Risken för karies minskar
- Barn som äter frukost presterar bättre i skolan
- Minskar risken för småätande och att äta det som är onyttigt

ÄT DIG SLÖ OCH SUR



MELLANMÅL – INTE SMÅÄTANDE

Det är viktigt att mellanmålen innehåller näring och energi.

Bra mellanmål

Smörgås och mjölk
Frukt och bär
Hemmagjord smoothie
Naturell müsli, naturell yoghurt
Grönsaker
Ägg
Keso

Mindre nyttiga mellanmål

Söta drycker
Drickyoghurt
Söta flingor
Kakor och bullar
Glass

VÄND PÅ VANORNA! Köp hem bra livsmedel så de är lättillgängliga och låt de sämre stå kvar i butiken.