



Foto: Hanna Maxstad

Mat som gör gott

För dig som går i högstadiet

Må bättre & orka mer med bra mat!



Kroppen behöver olika typer av livsmedel för att fungera som den ska. De flesta livsmedel innehåller flera saker som kroppen behöver - här får du tips för att sätta ihop en balanserad måltid.

Ett nyckelord för framgång är variation. Variera vilka rätter du äter och vilka kombinationer du har på tallriken. Om du menstruerar regelbundet kan du tänka på att äta mer av järnrika livsmedel. För att få lite ordning går det att dela in livsmedlen i komponenter på tallriken:

Protein

Motsvarar cirka 20 procent av tallriken. Viktigt för både muskler, hormoner och immunförsvaret. Här hittar vi ägg, baljväxter*, fisk, kött, tofu och andra vegetariska produkter.

Kolhydrater

Motsvarar cirka 40 procent av tallriken. Ger energi till muskler och hjärna. För att få energi som håller längre är det bra med fullkorn. Då får du samtidigt mer vitaminer, mineraler och fibrer vilket är bra för magen. Livsmedel som passar in här är pasta, bulgur, potatis, ris, bröd och andra spannmål.

Grönsaker

Även här 40 procent av tallriken. Ger god mättnad, innehåller vitaminer, mineraler och goda fibrer för magen. Bra att variera salladsgrönsaker med grövre grönsaker så som broccoli, morot och ärtor.



Illustration tallriksmodell: Livsmedelsverket

Hitta nya smaker!

Utmana dig själv till att testa nya livsmedel och är du tveksam till något, testa att tillaga det på ett nytt sätt.

*Visste du att baljväxter är bönor, linser och ärtor? De är goda i röror, såser, rostade, marinerade och i grytor!

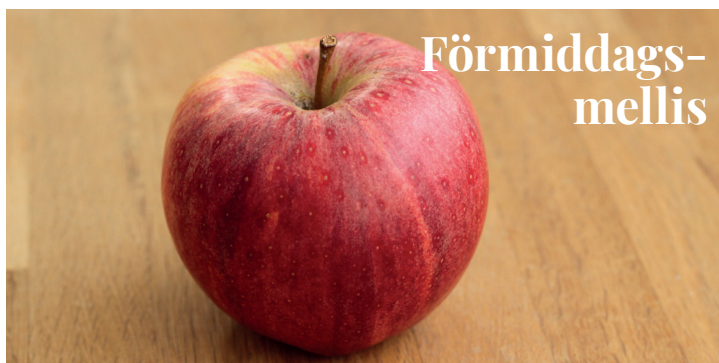
Kalcium och D- vitamin är viktigt för skelett och tänder. Ett enkelt sätt att få i sig behovet är att äta eller dricka ca 5 dl lättmjölk, lättfil, lättoghurt eller motsvarande berikat vegoalternativ per dag. Annars är vatten den bästa drycken!



Bra kolhydrater. Foto: Hanna Maxstad

Mat för en dag!

Hela kroppen fungerar bättre om du äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Här är ett exempel på mat för en dag. Portionsstorlekarna är baserade på flickors energibehov i 14-15 års åldern.





Lunch



Eftermiddagsmellis



Middag

Foto: Moa Malmsten

Frukt, grönt och bär

Från 10 års ålder rekommenderas att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag. Bilden visar ett exempel på hur mycket 500 gram är.



Tips! Grönsaker kan du äta: Stekta, råa, rostade, kokta, syrade. Det finns massvis med sätt att tillaga grönsaker. Våga testa nytt och hitta positiv inspiration på sociala medier.

Om du menstruerar - tänk på att äta mer av järnrika livsmedel. Det finns massor med järn i blodpudding. Det finns även i kött, ägg och skaldjur. I vegetabiliska livsmedel finns järn i fullkornsprodukter, nötter, frön, torkad frukt och baljväxter.

Bra mellanmål

Mellanmål ska ge mättnad och näring. Frukt, grov smörgås, keso, ägg samt yoghurt och müsli är exempel på bra mellanmål.

Hungrig? Kolla i kylen om det finns några rester. Ta en mindre portion mat eller använd som pålägg till en matig macka!

Mangolassi!

- 1 dl lättoghurt
- 1 dl mjölk/växtbaserad dryck
- 1 dl fryst mango
- 2 msk havregryn
- 1 krm kardemumma

Mixa allt slätt och njut!

Overnight oats!

Preppa dagen innan och ha redo när du kommer hem!

- 1 dl havregryn
- 1 tsk chiafrön
- 1 dl havredryck
- 1 krm malen kanel eller kardemumma
- ca 0,5–1 dl valfri frukt/bär

Blanda allt i en burk med lock och ställ in i kylen över natten.

Bra att veta:

Godis och snacks innehåller ofta mycket tillsatt socker eller salt, mättat fett och ibland transfett. Nötter som jordnötter och cashewnötter innehåller vitaminer, protein och fibrer och enkelomättat fett, som är bra för hälsan. Välj gärna osaltade sorter.

Till dig som vårdnadshavare

Mellanmål ska ge mättnad och näring. Sötsaker, snacks, kakor och bullar ger inte näring eller långvarig mättnad. Frukt, grov smörgås, yoghurt och müsli är exempel på bra mellanmål. Gör det lättillgängligt hemma så kan din tonåring äta rätt!





Tips på mellanmål.

Kontaktuppgifter barn- och elevhälsan

Adress: Drottninggatan 10C, Katrineholm

Har du frågor? Prata med din skolsköterska.

Telefonnummer växel Katrineholms kommun: 0150-570 00

Foldern är uppdaterad 2024-05-21

Har du svårt att läsa texten eller förstå informationen?

Hör av dig till oss!