



Mat som inspirerar & gör gott

För dig som går i gymnasiet

Må bättre & orka mer med bra mat!



Kroppen behöver olika typer av mat 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. För att få lite ordning går det att dela in livsmedlen i komponenter på tallriken:

Protein

Motsvarar ca 20 procent av tallriken. Viktigt för både muskler, hormoner och immunförsvaret.

Här hittar vi ägg, baljväxter (bönor, ärtor, linser), fisk, kyckling, kött, tofu och andra vegetariska produkter.

Kolhydrater

Motsvarar ca 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 såsom broccoli, morot och ärtor.

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.

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

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.



Illustration tallriksmodell: Livsmedelsverket



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 16-17 års åldern.



Förmiddags- mellis



Lunch



Eftermiddags- mellis



Middag



Goda recept och tips

Det finns massvis med sätt att tillaga grönsaker. Stekta, råa, rostade, syrade, mixade. Våga testa nytt och hitta inspiration på sociala medier.



Sallad med crunch

4 portioner

150 gram rödkål/vitkål

150 gram grönkål

1 stor morot

2 st salladslökar

Dressing:

2 msk vitvinsvinäger

2 msk rapsolja

1 krm salt

1 tsk socker

1 tsk dijonsenap

Så här gör du:

Strimla rödkålen

Ta bort stjälkarna på grönkålen och riv bladen i små bitar

Skala och riv moroten grovt

Finhacka salladslöken

Blanda alla ingredienser till

dressingen och häll över salladen

Hummusdipp

4 portioner

Mixa slätt:

1 förpackning färdigkokta kikärter
(kom ihåg att hälla bort spadet)

4 msk rapsolja

3 msk vatten

1 msk tahini

1 vitlöksklyfta

1 msk citronsaft

½ tsk salt

Dippa grönsaksstavar i hummusdippen, eller servera den på bröd.



Bra mellanmål

Energin du får från frukost, lunch och middag räcker långt men ofta inte hela vägen till nästa måltid. Mellanmålet blir räddaren i nöden för att orka med dagen. Ett bra mellanmål ger näring som håller dig mätt till nästa huvudmål. Frukt, grov smörgås, smoothie, ägg, yoghurt och müsli, nötter/fröer är exempel på bra mellanmål.



Sötsaker, snacks, kakor och bullar ger inte näring eller långvarig mättnad. 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.

Grön skön smoothie

1 portion

15 gram färsk spenat
50 gram fryst mango
½ banan
1 dl havredryck
1 dl kvarg med vanilj- eller citronsmak

Mixa alla ingredienser och häll upp i ett glas, färdigt!

Smoothiebowl med blåbär

1 portion

1 banan
1,5 dl frysta blåbär
1 dl naturell yoghurt eller soygurt
½ dl müsli
1,5 msk hackade nötter

Mixa banan, blåbär och yoghurt till en tjock smoothie. Lägg upp i en skål och toppa med müsli och nötter.





Grov smörgås med ägg och kaviar. Foto: Hanna Maxstad

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 2024-05-22

Har du svårt att läsa texten eller förstå informationen?

Hör av dig till oss!