

## Eksempler på smart matpakke:

- Del opp frukt og grønnsaker og legg det i en tett boks. Biter av agurk, paprika, gulrot, cherrytomater, blomkål, pære, eple, appelsin, bær etc.
- Grovbrød med pålegg (fisk, kylling, ost, leverpostei, egg og liknende). Frukt og grønt kan også være pålegg
- Rester som for eksempel fullkorns-pita og havrelomper med forskjellig fyll
- Havregryn med frukt eller bær i en liten boks, med for eksempel yoghurt naturell eller yoghurt med mindre tilsatt sukker
- Omelett, eggerøre og kokt egg
- Grove vafler med for eksempel ost og tomat
- Usaltede nøtter i en liten boks, som for eksempel mandler, hasselnøtter, cashewnøtter, macadamianøtter, pinjekjerner og peanøtter

## Hva gjør smart mat med deg?

Når du er ung skjer det mye hormonelt med kroppen din, derfor trenger du regelmessig inntak av riktig og smart drivstoff i form av næringsrik mat. Riktig drivstoff gir deg styrke, mer energi, bedre konsentrasjon og overskudd til både skole og andre hverdagsaktiviteter.



## Eksempler på mindre smart matpakke:

- Boller, kaker, muffins, lefser og lignende
- Sukkerholdig frokostblanding
- Sukkerholdig yoghurt og ulike typer desserter
- Sjokoladepålegg, syltetøy og lignende
- Energidrikk, brus, iste, saft, sjokolademelk og lignende

## Hva gjør mindre smart mat med deg?

Du blir fortere trett, sliten, ukonsentrert og får lite overskudd til både skolen og andre hverdagsaktiviteter.

# Matpakke

## Helsefremmende kosthold i Horten kommune



HORTEN  
KOMMUNE



# Spis smart mat!



En matpakke kan gjøres både spennende, god og næringsrik uten at det trenger å være vanskelig eller mye jobb. Matpakken har mange variasjonsmuligheter og det er bare fantasien som setter grenser.

## Tips til din matpakke

Det er en god idé å ha variert pålegg samt frukt, bær og grønt lett tilgjengelig hjemme. Middagsrester fra dagen før er god nistemat. Har du dårlig tid på morgen kan du lage matpakken kvelden før og la den ligge i kjøleskapet til dagen etter.

**Kosthold** handler om gode og regelmessig inntak av næringsrik mat gjennom hele dagen. Ved å være litt bevisst på hva du spiser, kan du oppnå mange positive gevinster for helsen din og for prestasjoner på skolen og i fritiden.

Om du daglig spiser mat fra de tre punktene nedenfor, får du riktig og **smart mat hele dagen**:



- Grønnsaker, frukt og bær
- Nøtter og frø
- Grovt brød, grove kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsrís og poteter.
- Fisk og annen sjømat
- Magert kjøtt
- Ost og egg
- Bønner, linser, erter og lignende



- Fullkornsrundstykke med ost, skinke og grønnsaker

Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark

- Jordbærsmoothie med syrnet melk



Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no)

Noen nyttige lenker:

[helsenorge.no/kosthold-og-ernaring](https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring)

[melk.no/3omdagen](https://melk.no/3omdagen)



## Hvorfor melk?

Melk og meieriprodukter er viktige kilder til næringsstoffene kalsium og jod. Tre porsjoner daglig, for eksempel et glass melk, yoghurt naturell og en brødskive med ost, dekker ditt daglige behov for kalsium og jod.



## Vann bør være tørstedrikk nummer en!

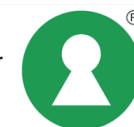
Vann er nødvendig for at kroppen skal opprettholde normal funksjon, og dekker kroppens væskebehov uten å bidra med **unødvendige kalorier**.

**Vann skader ikke tennene**, men det gjør sukker, kunstig søtstoff og syreholdige drikke som blant annet brus, juice, saft, iste og energidrikk.



## Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer og brød med full skala

- Mindre mettet fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn



- Velg fortrinnsvis ekstra grov - 75-100 prosent - på brødskala'n

