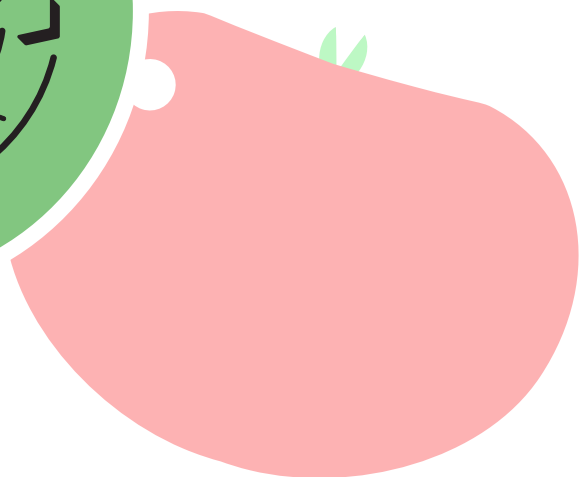


RECEPT PEP FÖRSKOLA

MELLANMÅL



INFORMATION

I Generation Pep Förskolas mellanmålstema får du recept som är utvalda för att ge tips och inspiration på hälsosamma, näringsrika och varierade mellanmål för barn i förskolan.

Recepten kommer från Matkassen vregion.se/matkassen, ett koncept som syftar till att främja hälsosamma matvanor, framtaget av legitimerade dietister i Västra Götalandsregionen, och med utgångspunkt i de Nordiska Näringsrekommendationerna.

MELLANMÅL

Mellanmål är särskilt viktiga för små barn, eftersom de inte alltid orkar äta så mycket vid varje måltid. De behöver äta oftare för att kunna täcka sitt energi- och näringsintag. Utöver frukost, lunch och middag behöver barn två till tre näringsrika mellanmål per dag. Eftersom mellanmålen bidrar med en stor andel av barnets totala närings- och energiintag är det viktigt att de är av god näringsmässig kvalitet, men även ger lagom med energi. Hur stort ett mellanmål behöver vara varierar beroende på hur lång tid det är mellan huvudmålen och hur mycket barnet äter. Ibland räcker det med frukt och ibland behövs lite mer. Ett större mellanmål kan likna en bra frukostmåltid.

BYGGSTENAR FÖR MELLANMÅL

Ett bra mellanmål kan sättas samman från grupperna nedan:

- Frukt, bär och/eller grönsaker
- Mjolk, fil eller yoghurt
- Gröt, flingor och/eller bröd
- Matfett och pålägg till smörgås

Servera gärna ägg ibland eller ett vegetariskt alternativ som bön- eller linsröra.

GRÖNA NYCKELHÅLET

Att välja nyckelhålmärkt bröd, flingor, yoghurt, mjölk, smörgåsfett, pålägg och liknande är ett enkelt sätt att göra mellanmålet mer hälsosamt.

Väljer man nyckelhålmärkt får man:

- Mindre socker
- Mer fibrer och fullkorn
- Mindre och/eller hälsosammare fett
- Mindre socker

MAT OCH MILJÖ

Recepten är klimatsmarta. Ytterligare klimatanpassningar kan göras genom att välja recept och ingredienser efter vad som är i säsong och prisvärt för tillfället. Du kan också ta hjälp av exempelvis WWF:s vegoguide www.wwf.se/vegoguide för att avgöra vilket livsmedelsval som blir mest hållbart.

För mer recept se vregion.se/matkassen.



ROSTAD CRUNCHY MÜSLI (GRANOLA) MED NATURELL LÄTTYOGHURT

INGREDIENSER

- 1 dl vatten (värm till ljummet)
- 2 msk rapsolja
- 1-2 msk flytande honung (alternativt sirap) OBS! Undvik honung till barn under 1 år
- 2,5 dl havregryn
- 2,5 dl rågflingor
- 1 dl pumpafrö och/eller solrosfrö
- 0,75 dl psylliumfrö (=loppfrö), linfrö och/eller havre-/vetekli
- ½-1 dl hackad mandel eller nötter
- 1-2 dl torkad frukt i bitar, t ex aprikos, russin, katrinplommon eller äpple
- Smaksättning om önskas: ca 1 msk kanel, kardemumma, kakao eller pepparkakskrydda
- Olja
- Lättyoghurt som tillbehör

TILLAGNINGSMETOD

Sätt ugnen på 200 °C. Blanda vatten, olja och honung i en bunke. Blanda ner alla de torra ingredienserna utom den torkade frukten. Bred ut blandningen i en långpanna. Ställ in i ugnen och rosta 10-15 minuter. Rör runt några gånger under tiden. Låt svalna, blanda sedan i den torkade frukten. Servera med lättyoghurt.

ALLERGENER

Mjök (yoghurt).

Nötter.

Gluten (om vetekli).

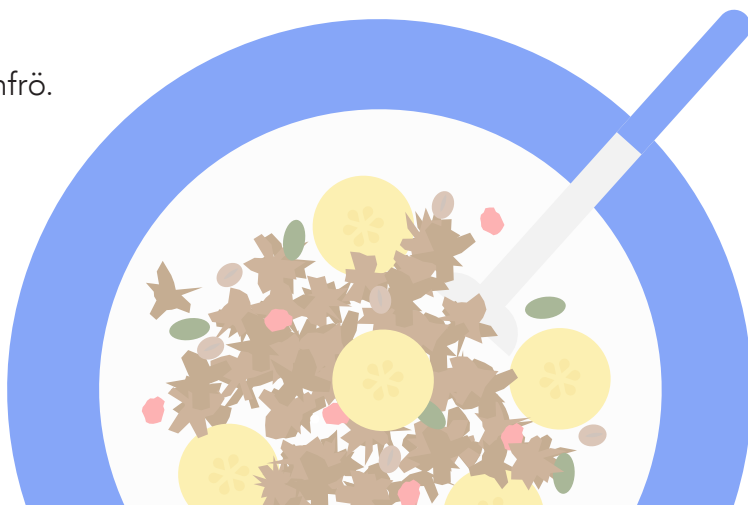
SPECIALKOST

Mjök/laktos: Växtbaserat alternativ till yoghurt, t.ex. havregurt, soygurt (om ej sojaallergi).

Gluten: Byt havregryn till glutenfria havregryn. Ersätt vetekli med linfrö eller annat frö, t.ex. psylliumfrö (loppfrö).

Veg: Se mjök.

Nötter: Byt till solrosfrö, pumpafrö eller melonfrö.



SMOOTHIE, 1 PORTION

INGREDIENSER

- ½ banan
- 1 dl bär, färska eller frysta
- 1 dl naturell lättyoghurt eller vegetabiliskt alternativ
- 1 dl lättmjölk eller vegetabilisk dryck

TILLAGNINGSMETOD

Mixa allt med en stavmixer eller blender. För en matigare smoothie, kan någon matsked havregryn mixas med eller lite solrosfrön. Komplettera gärna med en fiberrik smörgås.

Smoothies kan varieras med olika frukter, bär och grönsaker. Prova er fram till era favoriter och välj gärna efter säsong.

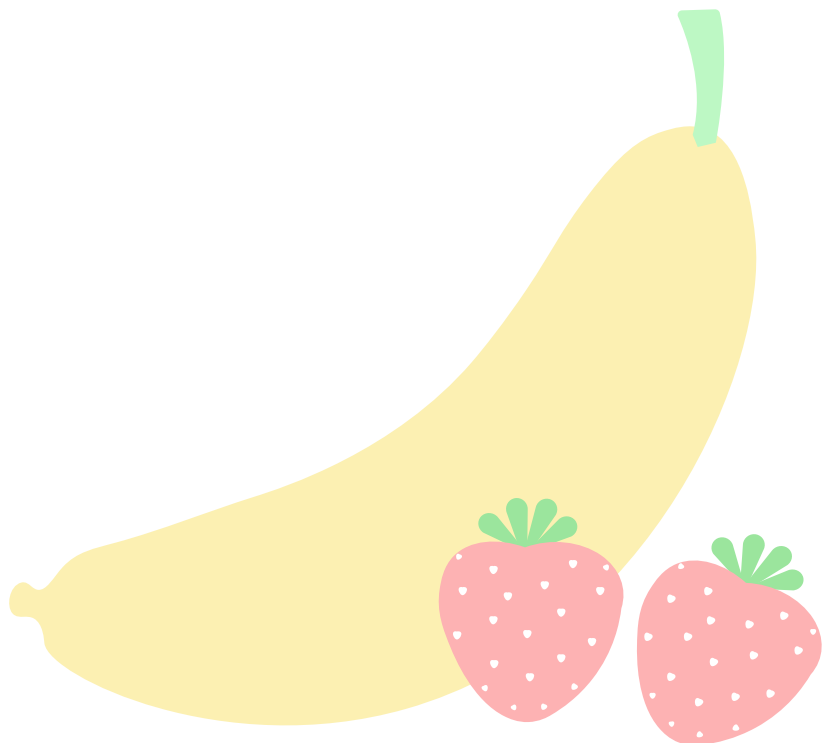
ALLERGENER

Mjök.

SPECIALKOST

Mjök/laktos: Ersätt yoghurt och fil med växtbaserat alternativ, t.ex. havredryck.

Veg: Se mjök.



GRÖNSAKSSTAVAR MED DIPP

INGREDIENSER

Valfria grönsaker, exempelvis:

- Morötter
- Gurka
- Rädisor
- Paprika
- Blomkål
- Broccoli
- Lättfil eller yoghurt
- Chilisås

TILLAGNINGSMETOD

Skär stavar och munsbitar av valfria grönsaker.

Dipp:

1. Gör så här: blanda 2 dl lättfil eller yoghurt med lite chilisås. Smaksätt eventuellt med lite salt & peppar.
2. Hummus, se recept nedan.

ALLERGENER

Mjölk.

Om hummus väljs som dipp: Baljväxter (kikärtor)

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: Växtbaserat alternativ till yoghurt, t.ex. havregurt, soygurt (om ej sojaallergi).

Veg: Se mjölk.

Om hummus väljs som dipp, se recept: Hummus som dipp eller spread.



HUMMUS SOM DIPP ELLER SPREAD

INGREDIENSER

- 1 förpackning kikärter, färdigkokta (ca 400 g)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk spiskummin
- 1 msk citronsaft
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 1/2 tsk salt
- Späd eventuellt med 0,5 dl vatten
- 1 krm paprikapulver eller kajennpeppar
- Ca 1 msk hackad persilja

TILLAGNINGSMETOD

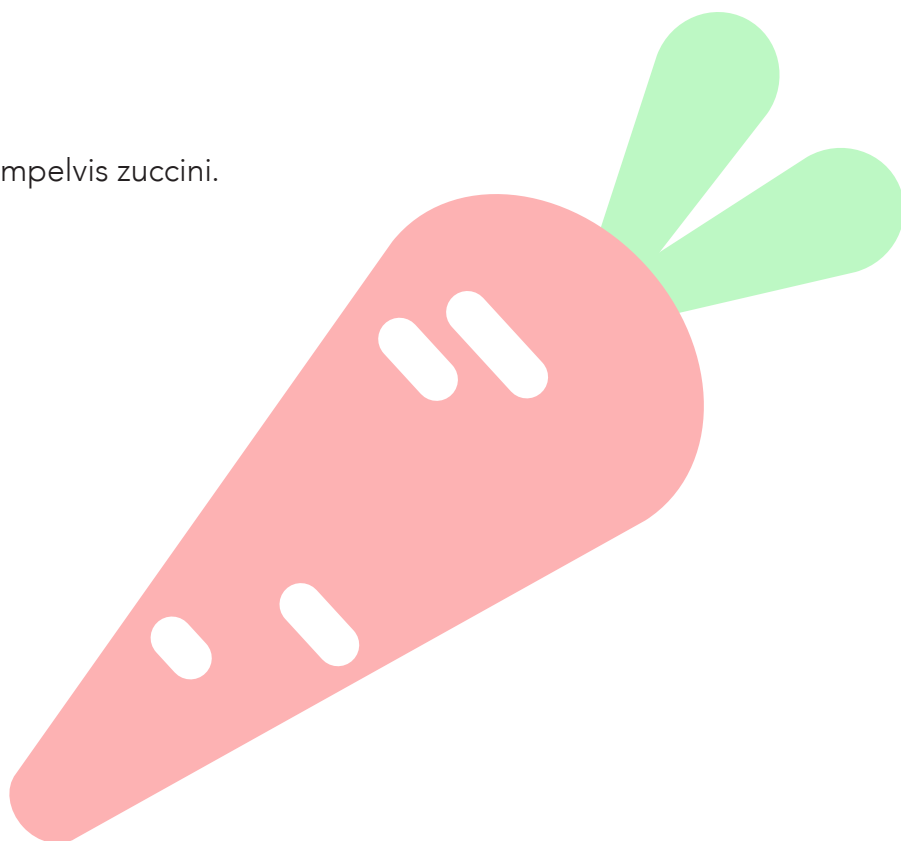
Skölj av kikärterna i vatten. Sätt på matberedaren och släpp ner vitlöken. Lägg i kikärterna och därefter spiskummin, citronsaft, persilja, olja och salt. Mixa till slät konsistens. Tillsätt eventuellt lite vatten om röran är för tjock. Lägg upp röran i en skål och strö över lite paprikapulver eller kajennpeppar. Jättegott både som pålägg, tillbehör till maten och som grönsaksdipp!

ALLERGENER

Baljväxter (kikärter).

SPECIALKOST

Baljväxter: Ersätt kikärter med exempelvis zucchini.



GRÖN SPREAD PÅ ÄRTOR – BREDBART PÅLÄGG ELLER SOM DIPP

INGREDIENSER

- 3 dl frysta ärtor, lätt upptinade
- 1 msk rapsolja
- ½ vitlöksklyfta, riven
- 1-2 tsk pressad saft av citron
- 1 krm salt

TILLAGNINGSMETOD

Mixa alla ingredienser och låt gärna röran stå i kylan en stund så att smakerna blandas.

ALLERGENER

Baljväxter (gröna ärtor).

SPECIALKOST

Baljväxter: Ersätt med annan lämplig grönsak, exempelvis kokt avrunnen broccoli eller grillad inlagd paprika.



FRÖKNÄCKE

INGREDIENSER

- 2 dl dinkelmjöl (eller 1 dl majsmjöl och 1 dl havremjöl för glutenfritt)
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl solrosfrön
- ½ dl hela linfrön
- 1 krm salt eller flingsalt
- 2 dl kokande vatten
- 1/2 dl rapsolja

TILLAGNINGSMETOD

Blanda alla torra ingredienser. Häll därefter i vattnet och oljan och rör ihop till en kletig deg. Tryck ut till ett tunt lager på en plåt med bakplåtspapper. Grädda strax under mitten av ugnen i 150 °C ca 60 min. Titta till brödet så att det inte blir bränt. Kan med fördel stå kvar i ugnen över natten.

Tips! Om du lägger ett extra bakplåtspapper på smeten blir det lättare att kavla ut.

ALLERGENER

Gluten.

Sesamfrön.

SPECIALKOST

Gluten: Byt ut dinkelmjöl till glutenfritt alternativ, exempelvis glutenfritt havremjöl och majsmjöl.

Sesamfrön: Uteslut och ersätt enligt önskemål med mer av solrosfrö eller exempelvis bovetefrö, havrekärnor eller liknande.

