

Mellanmål och matsäck

Bra matvanor är en förutsättning för att utvecklas och må bra och behövs för att växa, orka gå i skolan, leka och vara fysiskt aktiv. Skolan har tillsammans med vårdnadshavare ett ansvar för att ge barn och unga bra matvanor. Bra och hälsosam mat i unga år skapar förutsättningar för goda vanor senare i livet.

Mellanmål en vanlig skoldag

För de allra flesta passar en frukt bäst på förmiddagen, variera gärna frukten med grönsaksstavar. Under längre skoldagar kan det även vara bra att ha en extra frukt eller grönsak med sig.

Matsäck till utflykten eller friluftsdagen

När det är dags för utflykt eller friluftsdag är barnen och eleverna ofta mer fysiskt aktiva jämfört med en vanlig skoldag och mellanmålet behöver vara lite mer mättande samt även innehålla dryck. Här kommer tips på vad ditt barns matsäck kan innehålla. Genom att servera något alternativ från denna lista skapar vi även en gemenskap bland barn och elever och undviker eventuell avundsjuka.

Tips kring mellanmål under skoldagen och för utflykten

Ett bra mellanmål ger energi och innehåller mycket näring. För att skapa ett bra mellanmål är det bra att utgå från "Mellanmålets tre byggstenar":

- Fullkorn – Bröd, flingor, müsli, gröt och gryner
- Mejeri eller ägg – Mjök, fil, yoghurt, Keso och kvarg, eller ett vegetabiliskt berikat alternativ till dessa
- Grönt – Frukt, grönsaker och bär

- Fullkornssmörgåsar/tunnbröd med pålägg och grönsak
- Grönsaksstavar med dipp
- Frukt, hel eller i bitar
- En liten portion pastasallad
- Smoothie, en liten termos hjälper till att hålla drycken kall
- Kall pannkaka eller plättar med Keso och hackad frukt
- Kall gröt blandat med yoghurt och hackad frukt
- Kokt eller stekt ägg
- Osötad yoghurt med nyckelhålmärkta flingor eller müsli
- Vatten är bästa drycken, smaksätt gärna med citrusfrukt.



Viktigt att tänka på

Mellanmål och matsäck som skickas med till skolan får aldrig innehålla någon form av nötter, jordnötter, mandel eller sesamfrö då dessa livsmedel kan orsaka kraftiga allergiska reaktioner hos dem med allergi. Tänk även på att andra allergier kan förekomma i barngruppen eller klassen ditt barn går i.

Ett bra mellanmål ger bra näring och mättnad. Det ska inte innehålla söta eller feta livsmedel. Därför ska inte matsäcken innehålla följande:

Kakor, bullar och andra bakverk, godis, snacks, choklad, saft och läsk, ris- eller majskakor.