



En deig - mange muligheter!

Kan brukes til pizza, pizzasnurrer, piroger, rundstykker og baguetter

½ pakke gjær

3 ½ dl vann/melk - lunken

3 ss olje

½ ts salt (mineralsalt)

3 dl havregryn

3 dl sammalt hvetegrovt /fin

ca. 3dl hvetemel



Forslag til fyll:

1 glass ferdig pizzasaus

300 gram kyllingkjøttdeig stekt i olje

Paprika, mais, ananas, løk

eller andre grønnsaker

1-3 dl halvfet ost



Steking

Stekeovn: 225 °C på nederste rille.

Tid: ca. 20 minutter.

mmmm...



Velg sunn mat



Hvitt kjøtt og egg



Fisk og skolldyr



Melk og meieriprodukter



Pølegg



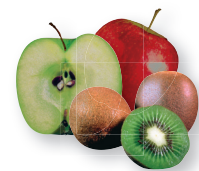
Korn



Åktivitet



Vann



Frukt



Bær



Grønnsaker



Belgvekster



Sunn mat er viktig for helse og trivsel



Sunn mat er viktig for vekst og utvikling



Sunn mat forebygger bl.a overvekt, type 2 diabetes og hjerte - og karsykdommer

Utarbeidet av en gruppe bestående av ernæringsfysiolog, helsesøster, heimkunnskapslærer, folkehelsekoordinator samt fra rådmannens stab i samarbeid med NKS og God Helse.

Grafisk design: Hustrykkeriet, Ålesund kommune.
Foto: Ålesund kommune, Opplysningskontoret for meieriprodukter,
Tine mediabank, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker, Nora Kirkbak.
Trykk: Nordvesttrykk AS



ÅLESUND KOMMUNE

Kosthold og tannhelse for skolebarn



God Helse

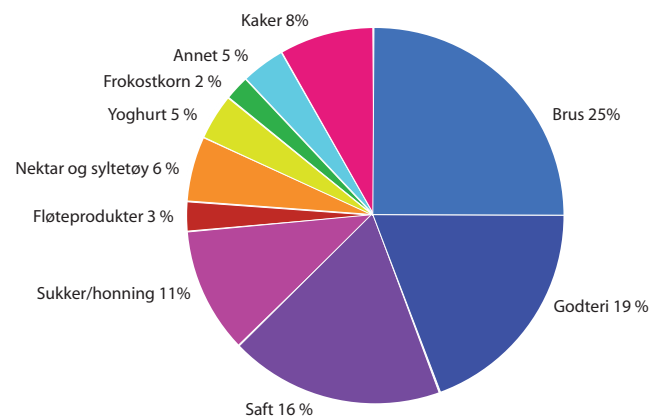


Hvorfor bør vi spise mindre sukker?

- Ni av ti barn spiser for mye sukker
- For mye sukker gjør oss ukonsentrerte og urolige
- Sukker gjør oss veldig sultne
- Sukker gir kun energi, ingen næringsstoffer
- Et høyt inntak av sukker kan fortrenge næringsrike matvarer fra kosten
- Sukker tærer på tennene og øker risikoen for hull i tennene, spesielt hvis man småspiser/drikker sukkerrike matvarer mellom måltidene



Hvor kommer sukkeret fra?



* Kilde www.melk.no



Måltidene



- Måltidene gir oss næring for å vokse, lære og trives. Dette er viktig:
- Faste måltider, og ikke mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid
 - Grovt brød og fiberrike kornvarer
 - Grønnsaker, frukt og bær
 - Vann når vi er tørste
 - God tid til å spise
 - Trivelige måltider

Lag mat sammen
- dobbelt så gøy,
dobbelt så godt!

Tips: Ved middagsmåltidet, bruk lite salt og stek i olje fremfor smør



Matpakke

En sunn matpakke består av:



- Grovt brød, grove knekkebrød og lignende
- Bruk plantemargarin
- Oppskåret frukt og grønnsaker
- Hvitost og smøreoster
- Leverpostei/ kyllingpostei
- Kjøttpålegg
- Makrell i tomat, fiskepudding
- Egg
- Kaviar
- Hjemmelaget syltetøy med lite sukker

Sjokoladepålegg anbefales ikke.



Drikke



Vann er tingen
- rett fra springen!

Velg vann når du er tørst og som drikke til middagsmåltidet. Skummet melk eller lettmelk til brødmåltidene.



Visste du at 0,5 ltr. sukret brus inneholder 25 sukkerbiter
Ett glass husholdningssaft inneholder 7 sukkerbiter
Sukkerfri brus gir like store tannskader som vanlig brus.



Mellommåltidene

- Et mellommåltid kan være svært enkelt:
- Frisk frukt og grønnsaker
 - Bær av alle slag
 - Et glass fruktjuice
 - Knekkebrød eller usøtet kjeks med ost



Sunne alternativer til fest og selskap

- Fruktfat/ fruktsalat av forskjellige friske frukter



- Pizzahorn med grovt mel
- Ferske rundstykker med noe ekstra godt pålegg, pyntet med paprika, tomater, salatblad og lignende
- Boller, sveler eller vafler med grovt mel og lite sukker
- Smoothie av frukt og bær
- Drikke servert i stetteglass og sugerør
- Popkorn
- Grønnsaker med dip
- Varme ostemørbrød
- Kanapeer med frukt og grønt
- Fiskekaker i grove hamburgerbrød med salat og potetmos
- Kylling-/kalkunpølser, gjerne i grove pølsebrød



Smoothies



En smoothie kan varieres med mange frukter og frosne bær. Banan er et godt bindemiddel og gir god og søt smak. Alt legges i en kraftig hurtigmixer og røres til en jevn masse. Serveres i glass direkte, eller kan leddfryses 1-2 timer før bruk. Prøv disse:

½ liter vaniljeyoghurt
3 bananer
½ kg frosne bringebær

½ liter skogsbær yoghurt
3 bananer
½ kg frosne blåbær



Tønnhelse

Det som er sunt for kroppen er også sunt for tennene. Tannpuss anbefales etter frokosten og om kvelden før leggetid. Det er lurt å skylle med fluor hver kveld.

