

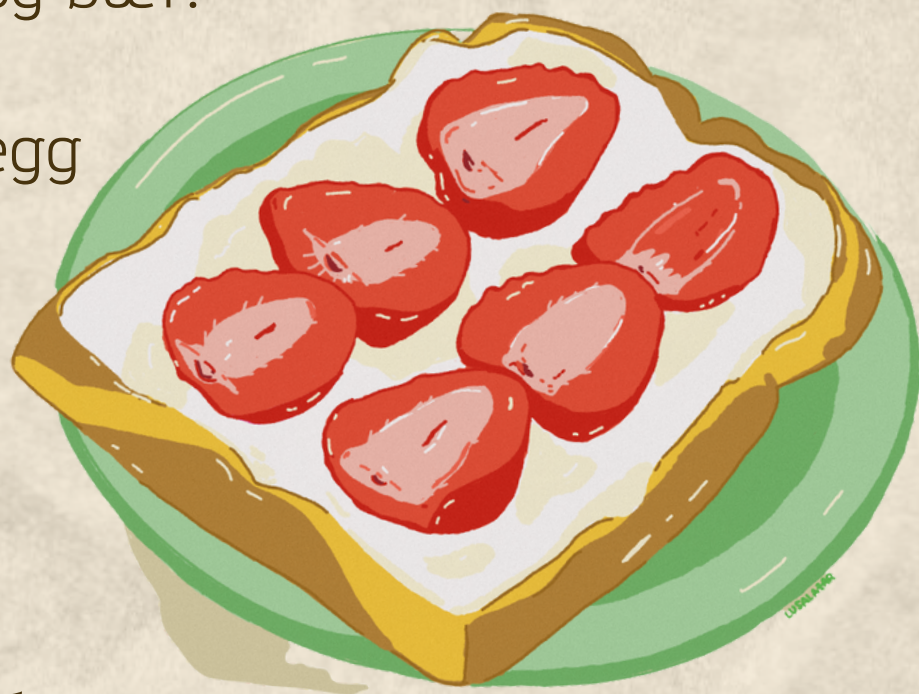


BRØDMÅLTID TIPS

Brødmåltidet er næringsrikt og passer fint til smøremåltid og matpakke. Brødmåltidet er en viktig pedagogisk arena for både sosial samhandling og språkutvikling.

Hva bør matpakken bestå av?

- Grovt brød eller grove knekkebrød
- Grønnsaker, frukt og bær.
- Pålegg som sjømat, meieriprodukter, egg og renere kjøtt.

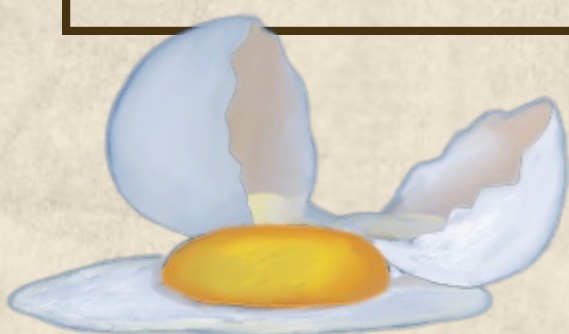
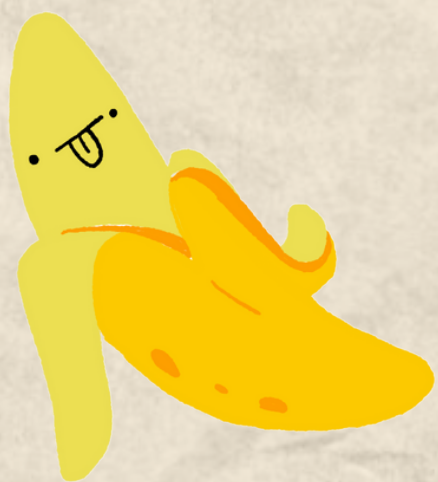


Tips til pålegg

Eksempelvis er makrell, fiskekaker, banan, pesto, nøttepålegg, kalkun- og kyllingpålegg gode alternativer. For variasjon og smaksutvikling kan det være lurt å la barna velge mellom 3-5 påleggsslag per måltid og bytte på valgmulighetene

Frukt og grønt i matpakken.

Matpakken bør alltid inneholde en til to porsjoner frukt, bær og grønnsaker, en porsjon er omtrent barnets håndfull.

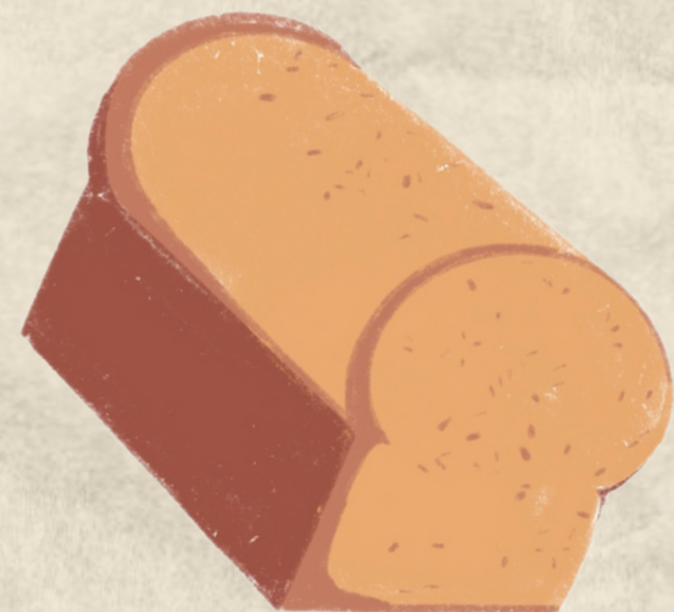
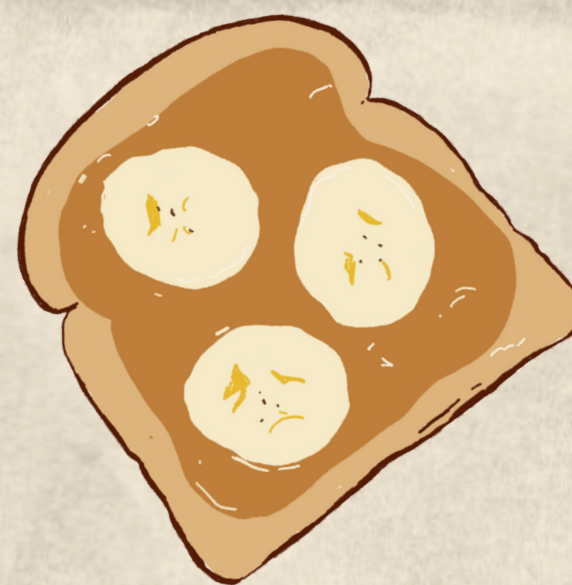


Velg grovt brød



Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Når du velger brød og knekkebrød i butikken bør du se etter Brødskalaen og Nøkkelhullmerket.



Brødskalen

Velg brød merket med grovt eller ekstra grovt på Brødskalen for å sikre et høyt nok inntak av fiber og fullkorn, og lavere innhold av fett, sukker og salt.

Brødskalen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total melmengde

Nøkkelhullmerket



Nøkkelhullet er et hjelpemiddel for å gjøre det enklere å finne frem til de sunneste matvarene.

Produkter med Nøkkelhullet inneholder mer fiber, mindre fett, salt og sukker i samme matvaregruppe.

Alle friske grønnsaker, poteter, belgvekster, frukter og fersk fisk er naturlige nøkkelhullesprodukter selv og det er ikke merket med Nøkkelhullet.