



MATPAKKE- REGLENE

1. PLANLEGG DAGEN - ALDRI EN DAG UTEN EN SKIKKELIG MATPAKKE

Enten du skal på skolen, på jobb, gå en tur, eller gjøre noen ærender, er det lurt å ha med matpakke eller et lite mellommåltid, slik at du ikke går tom for energi.

2. TILPASS MATPAKKEN ETTER DIN DAG

Er du mye i bevegelse trenger du litt mer mat enn når du sitter mye stille. Skal du treffe noen, så ta med litt ekstra mat. Det er hyggelig å dele.

3. TA HENSYN TIL KOSTRÅDENE OG NØKKELHULLET

Lær deg kostrådene, de er laget av erfarne folk. Det finnes mange gode og sunne pålegg å velge mellom, som fisk, magert kjøttpålegg, ost, egg eller vegetariske alternativer. Se etter nøkkelhullet. Frukt og grønnsaker er godt som pålegg eller tilbehør.

4. VÆR FORBEREDT - TA MED DRIKKE

Lettmelk 1,2 %, Lettmelk 0,5 % fett (med vitamin D) eller skummet melk er et godt følge til matpakken, men det kan være litt utfordrende å holde kaldt. Fyll en flaske halvfull med vann og legg den i fryseren på kvelden.

Fyll på med mer vann på morgenen før du går. Da har du både kaldt vann hele dagen og et godt kjøleelement.

5. VÆR RUSTET MOT KJEDELIGE MATPAKKER - BRUK KREATIVITETEN

Hva med å lage en salat med masse grønnsaker, kylling eller fisk, fullkornspasta og ost i terninger og ta med i en boks? Eller ta med rester fra gårsdagens middag?

6. TA TRYGGE OG FARGERIKE VALG

Ta alltid med grønnsaker, frukt eller bær i matpakken. Kutt opp grønnsaker og frukt som agurk, paprika, gulrot, epler eller bær. Ta det med i en boks eller pakk det i plastfolie. Avocado, tomat, banan, druer m.m. kan tas med hele. Husk redskap til å dele opp!

7. BRUK GROVE KORNPRODUKTER

Tenk grovt på brødskalaen når du skal velge brød, rundstykker, pitabrød, knekkebrød, wraps m.m. Grove kornprodukter holder deg mett lengre.

8. SPIS I TIDE - GJERNE HVER 3.- 4 TIME

En jevn måltidsrytme er viktig. Du bør heller spise små måltider ofte enn å spise få, store måltider sjelden. Husk at en frukt eller grønnsak eller litt nøtter også er et mellommåltid.

9. SPAR PÅ KREFTENE OM MORGENEN - LAG MATPAKKEN KVELDEN FØR

Er du litt for trøtt om morgenen? Lag matpakken kvelden før, og legg den i kjøleskapet til dagen etter.

10. HYGG DEG MED MATEN!

Spis sammen med andre, da smaker matpakken enda bedre.

