

Primärvårdens Dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2022-02-25

# Den viktiga maten

För att kroppen skall klara av att leva, växa och må bra behövs energi.  
Energi hittar du i mat och dryck.

För att din kropp och hjärna skall fungera, för att du skall kunna röra på dig och hålla dig frisk behöver du äta näringsrik mat. Mat behövs även för att orka med skolan, kunna koncentrera dig, lära dig nya saker, har roligt med vänner och familj, kunna röra på dig samt för att kunna återhämta dig efter en hel dag. Utan energi och näring kan till exempel inte hjärtat, hjärnan, tarmarna och lungorna fungera.

Om man inte äter näringsrik mat riskerar kroppen att urlakas på vitaminer och mineraler. Får man inte i sig tillräckligt med energi riskerar man att skada kroppen då den börjar bryta ned sig själv. Det innebär att muskler och ben bryts ned och ger minskad muskelmassa och skörare ben. Vilket i sin tur kan leda till att en skadar sig lättare.

Att äta rätt mat är extra viktigt när man är i tillväxtfas och tonåren. Kroppen gör då av med mycket energi för att skapa nya celler, växa och utvecklas. Genom att tillföra mat och näring av rätt kvalitet ger man kroppen alla förutsättningar och byggstenar för att utvecklas.

## Hur gör man då för att få i sig tillräckligt med energi och näring?

- Genom att äta 3 huvudmåltider samt 2 - 3 mellanmål vid behov.
- Är man fysiskt aktiv flera dagar veckan är det bra att mellanmål äts innan eller efter träning för att tillförse kroppen med energi så att du kan prestera under träning.
- Huvudmåltiderna kan fördelas som frukost, lunch och middag.
- Mellanmålen tas mellan huvudmåltiderna så att det inte går för många timmar mellan måltiderna.



Mellanmål



Mellanmål



## Exempel på måltidsordning:

**Frukost** – innan skolan eller på väg till skolan

**Mellanmål** - mellan frukost och lunch, exempelvis på rast i skolan

**Lunch** – maten som serveras i skolan eller hemmet

**Mellanmål** - mellan lunch och middag, exempelvis när man precis kommit hem från skolan eller är ska träna innan man kommer hem för att äta middag

**Middag** – mat som serveras i hemmet

**Mellanmål/kvällsmål** - sista målet innan läggdags, detta för att kroppen behöver energi även under natten för att reparerar sig och utvecklas.

## Vad bör maten bestå av?

För att få i sig tillräckligt med energi och näring bör en huvudmåltid bestå av:

- **Kolhydrater** (pasta, potatis, ris, matgryn, nudlar, bulgur, bröd med mera)
- **Protein** (fisk, ägg, ärter, bönor, linser, kött, kyckling, mjölk, kvarg, ost, quorn och tofu)
- **Fett** (sås, nötter/frön, dressing, olja i matlagningen)
- **Grönsaker/frukt**
- Valfri dryck till måltid, gärna energirik dryck som mjölk/juice/saft vid liten kroppsvikt och liten aptit.

Om du upplever att vissa maträtter i skolan inte är lika goda som andra, kolla skolans veckomatsedel så att du kan förbereda och ta med extra mellanmål den dagen. Det är viktigt att aldrig stå utan mat!



## Mellanmål

Vad gäller mellanmål så är alla personer olika när det kommer till önskad storlek på målet. För vissa räcker det med ett mindre mellanmål som till exempel en frukt. Andra behöver äta ett större mellanmål som en tallrik fil/yoghurt med flingor och en smörgås. Har du svårt att komma ihåg mellanmål så se till att ha lättillgängliga mellanmål färdiga som du lätt kan ha med dig i väskan till skolan. Exempel kan vara frukter/grönsaker, drickyoghurt/kvarg, proteinpudding/shake, smoothies, smörgås med pålägg eller liknande.

Mat från snabbmatskedjor/pizzeria/gatukök, godis/choklad, snacks, chips och fika (exempelvis bulle, kaka, tårta, bakelse, paj) från café brukar oftast ha högt energiinnehåll och lågt med näring.

Detta är sådan mat/fika man kan äta någon gång ibland som lite extra lyx i vardagen/till helgen. Varför man inte skall livsnära sig på denna sorts mat är för att de oftast innehåller lågt med näring och risken finns då att man får i sig för lite av de viktiga vitaminerna och mineralerna.

## Vad behöver man äta för att få i sig alla vitaminer och mineraler?

**Frukt och grönsaker** innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer. För barn över 10 år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram frukt och grönt per dag.

**Kyckling och fisk** är bra mat - rik på vitaminer och mineraler. Fet fisk som sill, lax och makrill innehåller det särskilda omega-3-fettet (DHA) som de flesta behöver äta mer av. Därför är det bra om en äter fisk ofta, gärna två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

**Fullkorn och fibrer** finns i bröd, flingor, gryn, fullkornspasta och fullkornsrís. Fibrer hjälper till att mätta längre, men också vitaminer och mineraler. Eftersom olika spannmål innehåller lite olika näringsämnen är det bra att variera sorterna, och inte bara äta exempelvis havregryn eller vete.

**Fett** - Livsmedelsverket rekommenderar matfetter med bra fettkvalitet, till exempel nyckelhålmärkta sorter främst används i maten och på smörgåsen.

Vi behöver omega-3 och omega-6-fett för att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler. De behövs också för immunförsvaret. Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6 utan man måste få i sig det via maten.

**Mjök, fil och yoghurt.** Kroppen behöver bland annat kalcium och D-vitamin, som är viktiga för skelett och tänder. Ett enkelt sätt att se till att få i sig det är att äta eller dricka ungefär en halv liter mjök eller andra mjökprodukter om dagen. Även mjök som finns i maten och ost räknas in. Det går även bra med berikade mjölkersättningsprodukter från havre, soja eller mandel. Andra bra källor till kalcium och D-vitamin är fisk, mörkgröna grönsaker samt frön.

Alla, också barn/ungdomar, rekommenderas att äta mindre mättat fett. Därför är det bra att välja lättmjök, lättfil och lättoghurt. Lättprodukter innehåller mindre fett men lika mycket av andra näringsämnen som fetare produkter. Behöver du däremot extra energi kan det vara bra att välja full fet yoghurt till flingorna.

## Tallriksmodellen



Denna modell är utformad för att du skall få i dig något av varje livsmedelsgrupp under en måltid. Läs mer om tallriksmodellen på Livsmedelsverkets hemsida. Där kan du även finna fler råd för hälsosamt kostintag.



**Kostpyramiden** beskriver hur kosten bör vara uppbyggd för att erhålla all näring som kroppen behöver. Grunden ligger i att äta mycket frukt och grönsaker, kolhydrater av olika sorter - gärna fullkornsprodukter, mejeriprodukter, fisk/skaldjur/kött/kyckling/bönor/linser/ärter/ägg och sista delen är att välja bra fetter som är baserade på exempelvis raps eller olivolja.

## Vatten

Utöver mat är det också viktigt att tillföra kroppen tillräckligt med vätska. Vatten är alltid att föredra som törstsläckare och mellan måltider. Till måltid kan du ta valfri dryck som mjölk, vatten eller valfri måltidsdryck som lingondricka.

Undvik koffeinrika drycker som energidryck. Detta då barn och ungdomar väger oftast mindre än vuxna och inte är vana vid att få i sig koffein. Det gör att unga lättare får negativa effekter av koffein än vuxna. Drycker med mycket hög koffeinhalt innebär risk för överdosering av koffein, vilket kan ge lätt eller medelsvår koffeinförgiftning.