

Angereds
HJÄLTAR
presenterar:

MINA MELLANMÅL



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

ANGEREDS HJÄLTAR



Angereds hjältar, barnens beskyddare, är gänget som presenterar läckra förslag på nyttiga mellanmål i den här boken. Du kan följa recepten som de står här, eller lägga till och ta bort ingredienser som du själv tycker passar bra.

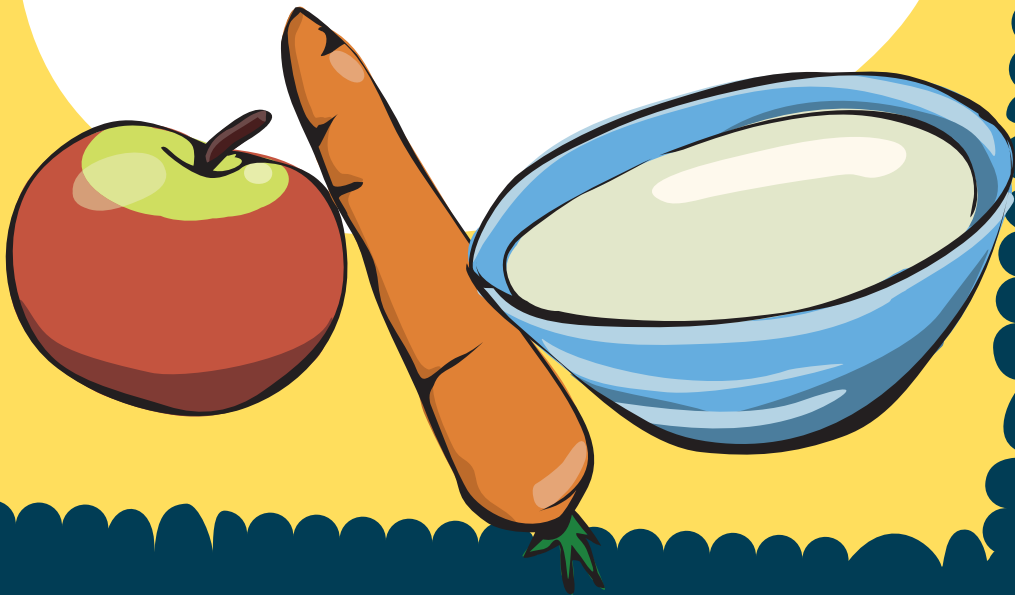
Angereds hjältar säger:

Glöm inte att alltid lägga till en pigg grönsak!

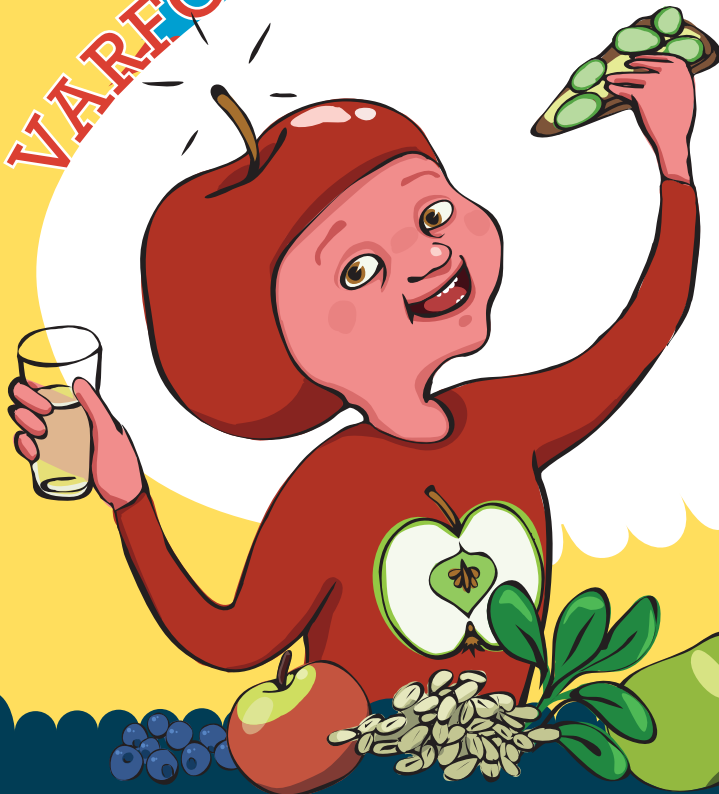
VAD ÄR ETT MELLANMÅL?

Ett mellanmål ska fylla på med energi så att du klarar dig fram till nästa huvudmål, som kan vara lunch eller middag.

Ett bra mellanmål kan bestå av olika slags mat, som exempelvis frukt, grönsak, smörgås och mjölk/fil/yoghurt.



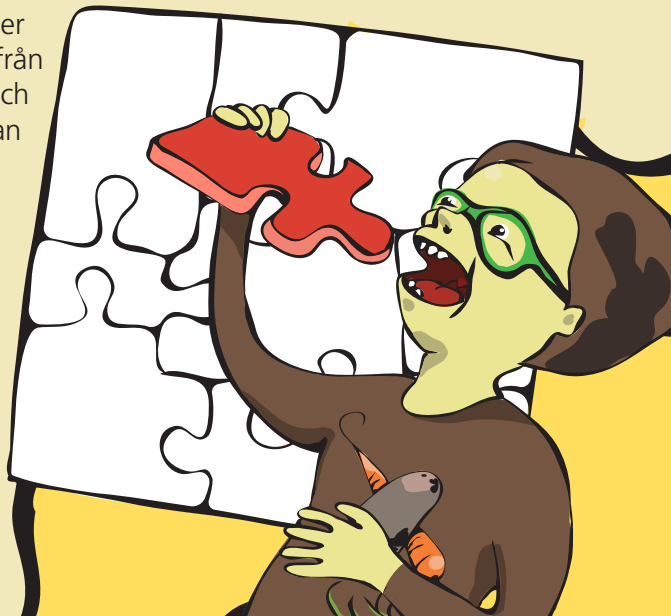
VÄRFÖR MELLANMÅL?

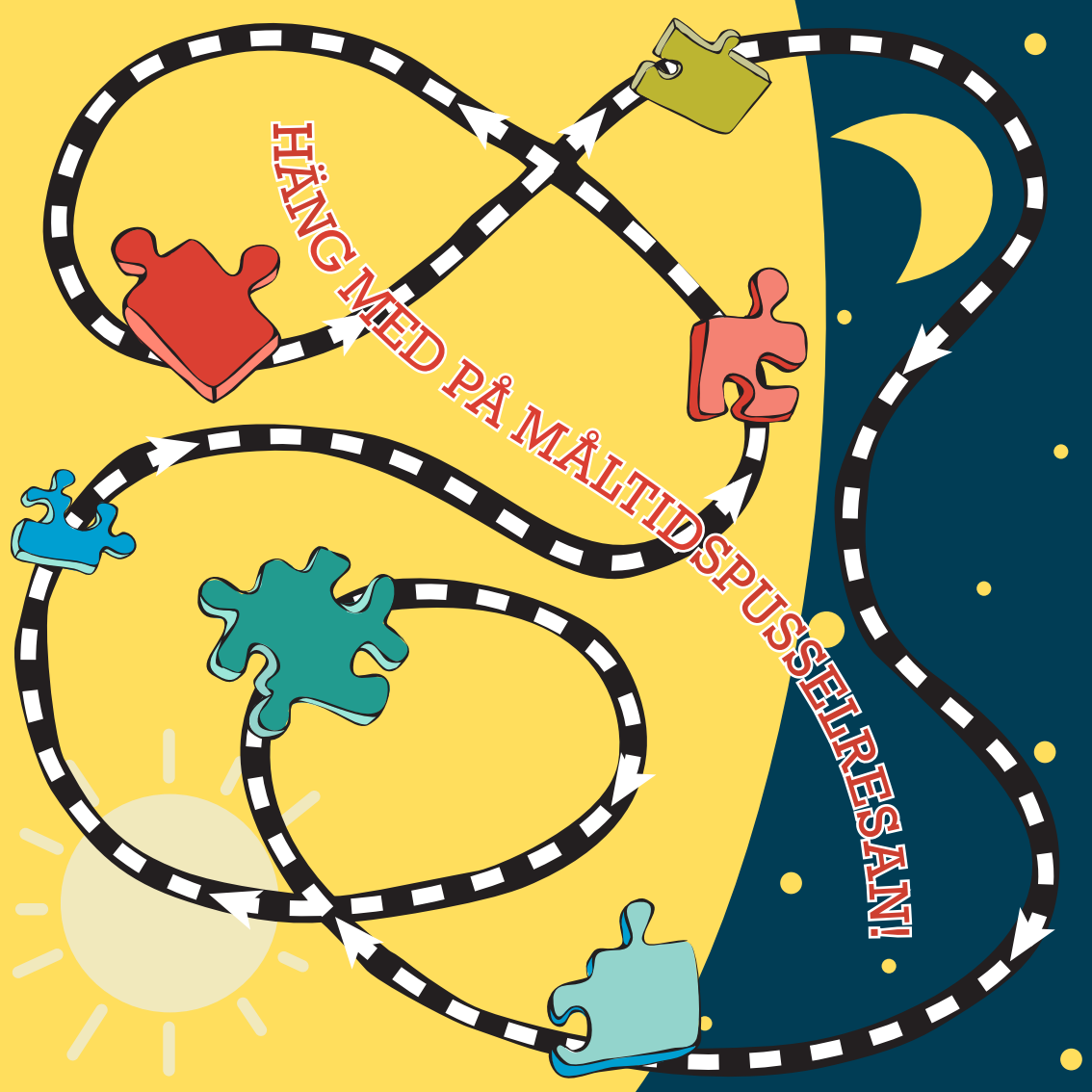


I varje stund, dygnet runt, arbetar din kropp och behöver energi. Du som är barn växer och rör på dig och behöver därför fylla på med mat regelbundet för att fungera och må bra.

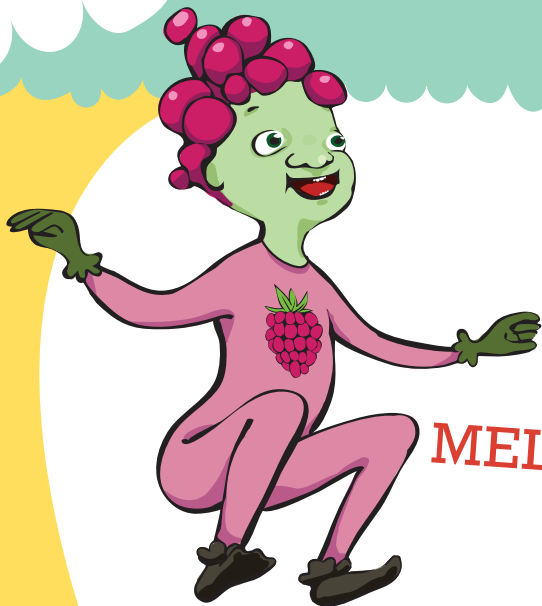
MÅLTIDSPUSSLET

Föreställ dig hela dagens måltider som ett pussel, där varje pusselbit är en måltid. Ditt pussel kan bestå av 5–6 pusselbitar beroende på om du gör av med mycket eller lite energi under dagen. Tar man bort en måltid så blir inte pusslet helt. Du bygger ditt måltidspussel utifrån vad som passar dig och din vardag bäst. Sedan är det väldigt bra om tänderna får vila lite mellan måltiderna.





HÄNG MED PÅ MÅLTIDSPUSSELRRESÄNI!



VILKEN
MELLANMÅLSTYP
ÄR DU?





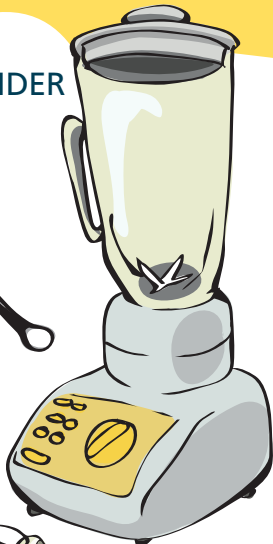
HUR STORT BEHÖVER DITT MELLANMÅL VARA?

Halla är en aktiv hjälte med mycket spring i benen som gör av med mycket energi. Hen behöver kanske ett lite större mellanmål, som en smörgås, en frukt och ett glas mjölk.

Bata gillar att spela, rita och bygga modeller, så hen kan sitta stilla i flera timmar efter skolan. Därför räcker det kanske med en frukt som mellanmål.

VAD KAN BEHÖVAS FÖR ATT GÖRA DITT MELLANMÅL?

BLENDER



SLICKEPOTT



SAX



BUNKE



VISP



SKED



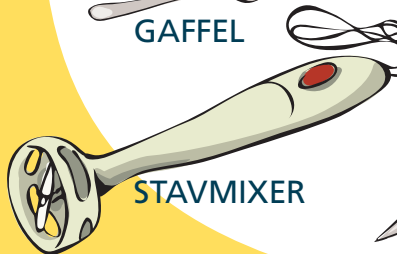
POTATISSKALARE



GAFFEL



STAVMIXER



KNIV



MÅTT



Ingredienser

Du behöver:



+



+



Havregryn

Vatten

Solrosfrön

Sylt

verktyg

Du behöver:



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 0,5 dl havregryn med 1 dl vatten i en skål och sätt in i micron i ca 30 sek.
2. Ta ut och rör om (försiktigt, det är varmt!). Micra igen om det behövs.
3. Ät med en skvätt mjölk, 1 msk sylt och 1 tsk **knapriga** solrosfrön på!

RÖRIS



Grovt
bröd

Leverpastej

Smör

Paprika

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+





HEJ-MACKAN

GÖR SÅ HÄR!

1. Smör en skiva bröd och lägg på två skivor leverpastej.
2. Dekorera smörgåsen med en **grönsak eller frukt**, t.ex. päron, gurka, paprika eller något annat krispigt och gott.

Ingredienser

Du behöver:



Grovt
bröd

Smör

Tomat

Skinka



GÖR SÅ HÄR:

1. Smöra en skiva bröd och lägg på en skiva skinka (eller t.ex. kalkon!).
2. Färglägg smörgåsen med en grönsak t.ex. tomat, paprika eller något annat **smarrigt**.
3. Ät med t.ex. ett glas mjölk.

SKINKMACKA

En halv
avocado

Smörgås-
krasse

Lite keso

En skiva
knäckebröd

Ingredienser
Du behöver:



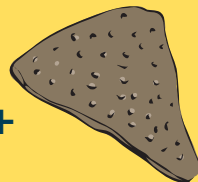
+



+



+



verktyg

Du behöver:



+



+



AVOCADOKNÄCKIS



1. Lägg 2–3 matskedar keso på ett knäckebröd.

2. Ta en halv avokado, gröp ut innehållet med en sked och skär den i skivor.

3. Dekorera gärna med lite färg, kanske smörgåskrasse eller någon frukt eller grönsak som du gillar!

GÖR SÅ HÄR!

Granatäpple



Banan



Lite keso



Ingredienser
Du behöver:



+



+



verktyg

Du behöver:



+



BANANPROPP

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär en skåra i skalet i mitten på en banan.
2. Öppna upp skalet lite och lägg i en klick kesö.
3. Strösla kärnor från ett granatäpple och ät med sked. **Voila!**

Yoghurt

Blåbär

Flingor

En halv banan

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



FLINGELING

verktyg

Du behöver:



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Häll 2 dl fil eller yoghurt i en skål.
2. Dela en halv banan i bitar och lägg i yoghurten.
3. Strö över osötade flingor, blåbär och gärna lite **knappiga** solrosfrön.



Ingredienser
Du behöver:



+



+



En klutt
yoghurt



En skiva
knäckebröd



Blåbär och
hallon





HALLÅ-MELLIS

GÖR SÅ HÄR:

1. Krossa ett knäckebröd och lägg lite i ett högt glas.
2. Häll på en skvätt yoghurt, sedan lite bär, och upprepa tills du har en snyggt **randig och knaprig** mellis!

Apelsin-
juice

Banan

Kanel

Linfrö

Yoghurt

Torkad
aprikos

Havregryn

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



DÄVOSGRÖT



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 0,5 dl havregryn, 1 dl yoghurt, en skvätt apelsinjuice, 0,5 tsk linfrön och lite kanel i en skål.
2. Skär aprikoserna i små bitar och lägg dem i skålen. Rör om och låt stå över en natt.
3. Tillsätt någon **god frukt** till gröten när du ska äta den!

Hallon

Mjök

Yoghurt

Vetekli

En halv banan

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



verktyg

Du behöver:



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 1 dl yoghurt eller fil med 1 dl mjölk.
2. Tillsätt 1 dl frysta hallon och en halv banan (eller päron).
3. Lägg gärna till 1 tsk vetekli.
4. Blanda allt i en blender eller mixer (eller med en gaffel om du vill!)
5. **Dekorera** gärna snyggt med sugrör och citronmeliss!



**HALLON-
SMOOTHIE**

En skiva
knäckebröd



Kaviar



En skivad
kokt potatis



Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



POTKAKNÄCKIS



1. Smöra en skiva knäckebröd eller grovt mjukt bröd.
2. Skär en mellanstor kokt potatis i skivor och lägg på brödet.

3. Ringla en sträng kaviar på smörgåsen.
4. Lägg till någon **god grönsak**, till exempel tomat, och gärna en liten persiljekvist eller basilika på!

GÖR SÅ HÄR!

En skiva
knäckebröd

Pepparrotsvisp

PEPPARROTSVISP
65g

Paprika

En halv burk
makrillfilé

Persilja

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



MAKRILLKNÄCKIS



GÖR SÅ HÄR!

1. Bred ut en halv burk makrillfilé över en skiva knäckbröd.
2. Ringla lite pepparrotsvisp över.
3. Dekorera med en god krydda, till exempel persilja, och lägg gärna till några skivor paprika eller tomat också. **Mums!**

Mjök



Mango



Yoghurt



Torkad
aprikos



Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



verktyg

Du behöver:



+



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa 2 torkade aprikoser med 1 dl mjölk i en blender eller med en mixer.
2. Häll i 1 dl lättyoghurt och 1 dl mango.
3. Mixa tills smoothien är slät och läskande.
4. Sätt gärna till ett **snyggt sugrör!**



MANGO-TANGO



En skiva
knäckebröd

Korv

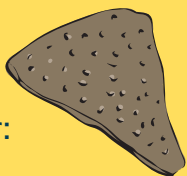
Tomat

Ost

Spenat

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



KNÄCKESMÄLTIS



GÖR SÅ HÄR!

1. Lägg en skiva korv, skinka eller kalkon på en skiva knäckebröd.
2. Täck mackan med två skivor ost och kör i micron tills osten har smält.
3. Lägg till någon krydda, t.ex. persilja, och en **pigg grönsak** som t.ex. bladspenat!

Knäckebröd

Kokt ägg

Kaviar

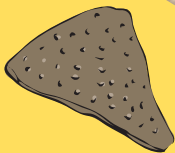
Tomat

Smörgås-
krasse

Kesella

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



ÄGGKNÄCKIS



verktyg

Du behöver:



+



+



1. Skala och skär 1 kokt ägg i bitar.
2. Lägg ägget, en klick Kesella (eller yoghurt eller gräddfil) och lite kaviar i en bunke och mosa ihop allt med en gaffel.
3. Krydda med t.ex. salt, peppar och smörgåskrasse.
4. Sprid ut röran på ett knäckebröd.
5. Lägg gärna till någon **frisk grönsak!**

GÖR SÅ HÄR!

Grovt
bröd

Ost

Smör

Päron

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+





BARONEN

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg två skivor ost på en smörad skiva grovt bröd.
2. Skär ett halvt päron i skivor (och kanske lite banan också?) och lägg på smörgåsen. **Smaskens!**

100%
mellis!

ger
superkrafter!



100%
nyttigt

MINA MELLANMÅL

Det här är en **bok för alla** som vill ha tips på smaskiga mellanmål som är lätta och roliga att laga själv, oavsett om du är 7 år gammal – eller 77! **Angereds** egna supervnyttiga **hjältar** har valt ut sina **favoritrecept** och vill dela dem med dig, så att du också kan få **superkraft**.

Vilken blir din favorit?

Gjord 2016 av **Angereds Närsjukhus** för ett friskare nordöstra Göteborg.

Boken finns digitalt och är gratis att ladda ner på www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

För fler tryckta ex.: ans@vgregion.se eller vår **Facebook**.

Maria Magnusson
Projektledare Jämvikt
Med. dr., dietist, sjuksköterska
maria.b.magnusson@vgregion.se

www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal
www.facebook.com/angeredsnarsjukhus



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

Minst
100%
smaskigt!