

Kostförslag för barn 4 - 6 år

Lätta tips

Ät varje dag frukost, lunch, middag och ett par små mellanmål, också på helgen. Det gör det lättare att undvika småätande.

- Vatten är den bästa törstsläckaren. Andra drycker kan innehålla mycket socker.
- Mjölk innehåller bra näring, men det räcker med 2–3 glas om dagen (inklusive yoghurt och fil). Välj lättprodukter med naturell smak.
- Lägg upp en portion. Ta inte om.
- Ät långsamt. Mättnaden känns först efter cirka 10 minuter.
- Ät mycket av grönsaker och frukt i samband med måltid (se tallriksmodellen s. 3).
- Var sparsam med fett i matlagningen. Olja och flytande margarin är nyttigt fett, men är inte magrare än andra matlagingsfetter.
- Använd lättmargarin. Bred tunt med matfett på smörgåsen.
- Titta efter nyckelhålssymbolen då ni köper matvaror. Nyckelhålet visar fett- och sockersnåla och/eller fiberrika produkter.
- Godis, chips och choklad behöver inte helt undvikas, men ät det bara en gång i veckan.
- Glass, bullar och kakor innehåller mycket energi men lite näring. Försök därför äta så lite som möjligt av detta.

Tänk på att även små förändringar kan betyda mycket om de sker varje dag. Börja där det känns lättast och låt varje ny förändring bli en vana innan du går vidare.



Förslag på två dagars måltider för 4–6-åringar

Dag 1

Frukost

1 portion havregrynsgröt enligt förpackningen
1,5 dl lättmjölk, 1 msk sylt
1 skiva nyckelhålmärkt bröd med tunt lager lättmargarin
2 skivor ost 17%, paprika, ½ apelsin, vatten

Mellanmål

1 banan
Vatten

Lunch

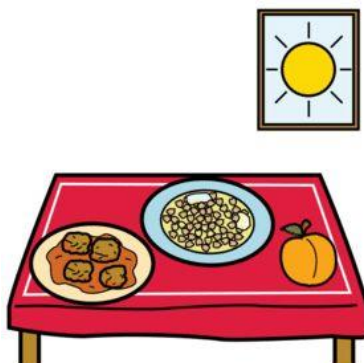
2 dl pasta, 1 dl köttfärssås
1-1,5 dl grönsaker
1,5 dl lättmjölk

Mellanmål

1,5 dl naturell lättyoghurt
2 dl nyckelhålmärkta flingor
½ banan
Lite hallon
Vatten

Middag

2 skivor nyckelhålmärkt bröd med tunt lager lättmargarin
Köttbullar och gurka
½ kokt ägg och kaviar
Grönsaksstavar med lättfils-dip
Vatten



Dag 2

Frukost

1,5 dl naturell lättfil, 2 dl nyckelhålmärkta flingor, lite kanel, 1/2 st rivet äpple
1 skiva nyckelhålmärkt bröd, leverpastej 10%
Inlagd gurka, vatten

Mellanmål

1 päron
Vatten

Lunch

2 kokta potatisar, 3 st fiskpinnar
½ dl filsås, 1,5 dl grönsaker t.ex. kokta grönsaker och vitkålssallad
Vatten

Mellanmål

1 skiva nyckelhålmärkt bröd med tunt lager lättmargarin
1 skinkskiva, tomatskivor, 1 morot
1,5 dl lättmjölk

Middag

2 dl potatismos
3 skivor falukorv 15%
1,5 dl grönsaker, t.ex. broccoli och paprika, 1 st kiwi
1,5 dl lättmjölk



**Tallriksmodellen –
Underlättar att få en bra balans på tallriken**

Aktiva tips

All rörelse räknas som fysisk aktivitet

Barn är gjorda för att röra på sig och har en naturlig rörelseglädje som gärna kan uppmuntras. Den dagliga rörelseglädjen och leken hos barn kan vi jämföra med vuxnas vardagsmotion eller vardagsaktivitet.

Barns vardagsaktivitet är till exempel att:

- gå och cykla så mycket som möjligt och inte bli skjutsade till förskola eller andra aktiviteter om det inte är nödvändigt.
- leka med kompisar ute eller inne.



Barn bör röra sig mer utöver vardagsaktiviteterna.

- Uppmuntra gärna till utelekar.
- Hitta roliga aktiviteter som besök på badhus, spela fotboll, innebandy, barngymnastik, dans, mm.
- Välj något som barnet verkar tycka är roligt och som ni gör tillsammans med familjen eller med kompisar.
- Begränsa skärmtiden.

