

Kostförslag ungdomar

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 sid 3).
- Var sparsam med fett i matlagningen. Olja och flytande margarin är nyttigt fett, men är inte magrare än andra matlagningsfetter.
- 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 ungdomar

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
Te eller vatten

Mellanmål

1 banan
Vatten

Lunch

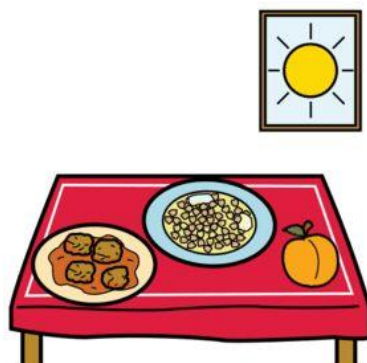
2,5 dl pasta, 1-1,5 dl köttfärsås
1-1,5 dl grönsaker
1 st knäckebröd med tunt lager lättmargarin
2 dl lättmjölk

Mellanmål

2 dl naturell lättyoghurt
2 dl nyckelhålmärkta flingor
½ banan
Lite hallon
1 äpple
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

2 dl naturell lättfil, 2 dl nyckelhålmärkta flingor, lite kanel, ½ rivet äpple

1 skiva nyckelhålmärkt bröd, leverpastej 10%

Inlagd gurka, te eller vatten

Mellanmål

1 päron, ½ apelsin

Vatten

Lunch

2 kokta potatisar, 4 st fiskpinnar

½ dl filsås, 1,5-2 dl grönsaker t.ex. kokta grönsaker och vitkålssallad

1 st knäckebröd med tunt lager lättmargarin

Vatten

Mellanmål

1 skiva nyckelhålmärkt bröd med tunt lager lättmargarin

1 skinkskiva, tomatkivor, 1 morot

Vatten

Middag

2 dl potatissos

3 skivor falukorv 15%

1,5 dl grönsaker, t.ex. broccoli och paprika, 1 st kiwi

1 st knäckebröd med tunt lager lättmargarin

2 dl lättmjölk



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

Aktiva tips

All rörelse räknas som fysisk aktivitet

Den dagliga rörelsen som du inte tänker på utan bara gör, brukar kallas vardagsmotion eller vardagsaktivitet.

Du är vardagsaktiv när du till exempel:

- promenerar eller cyklar till skolan, kompisar och olika fritidsaktiviteter.
- går i trapporna istället för att ta hissen eller rulltrappan.
- går på stan, städar ditt rum eller går ut med hunden.

Var aktiv minst en timme varje dag!



Du bör röra dig mer utöver vardagsaktiviteterna.

- Passa på att röra dig mycket på skolgymnastiken och på rasterna.
- Motionera eller träna regelbundet minst en gång, helst flera gånger i veckan.
- Välj något som du tycker verkar roligt och som du gör tillsammans med familjen eller med kompisar, till exempel promenera, simma, spela basket eller dansa.
- Begränsa skärmtiden.

