

FAKTAARK

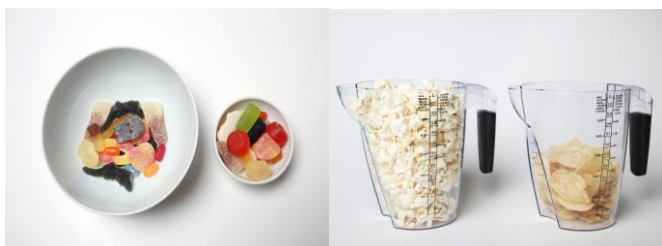


KOSEMAT

Sjokolade, potetgull, kaker, kjeks, godteri og nøtter er typisk kosemat, og inntaket av dette er noe av det første som bør vurderes ved overvekt og fedme hos barn.

TIPS:

- Tilby godteri/snacks kun en gang i uka, og server gjerne i små porsjonsskåler.
- Hjemmelaget popkorn inneholder mindre energi enn nøtter, ostepop og potetgull, og er et smartere valg.



- Unngå å ha godteri, kjeks og snacks liggende i skap og skuffer hjemme. Kjøp kun akkurat nok til lørdag.
- Begrens også inntaket av søte drikker tilsatt sukker

Godteri tilsvarende 100 g smågodt (eller 65 gram sjokolade), er passe mengde. Eller annet tilsvarende 400 kcal.



Se bildebanken for flere alternativer og bilder av kosemat.

TIPS til SUNN KOSEMAT:

Yoghurt uten tilsatt sukker med oppkuttet frukt og friske bær (fruktsalat)

Milkshake laget på frosne bær, frukt og mager melk

Små saftis eller hjemmelaget is laget på sukkerfri saft eller smoothie

Lag smoothie av frossen frukt eller bær, tynn juice eller lettsaft og eventuelt yoghurt med ingen eller lite tilsatt sukker

Naturlig tørket frukt

Bak epler i ovnen, med kanel, og server med vaniljekesam og litt finhakkede mandelflak

Frukt- og bærsalat med vaniljeyoghurt eller vaniljekesam

Bær med melk/yoghurt naturell

Godteri og snacks bør serveres kun en dag i uka, i begrenset porsjon