



Mellommåltider

Regelmessig påfyll av sunn mat og drikke gjennom dagen gir god metthetsfølelse, stabilt blodsukker, bedret konsentrasjon og prestasjon. En god måltidsrytme kan gjøre det enklere å kontrollere porsjonsstørrelsene, og er derfor gunstig ved overvekt.

Anbefalt måltidsrytme: Barn og unge anbefales å spise 3-4 hovedmåltider (frokost, lunsj, middag og eventuelt kvelds) og 1-2 mellommåltider etter behov. Ikke la det gå mer enn 4 timer mellom måltidene.

Et mellommåltid er et lite måltid som er passe stort til å holde kroppen gående til neste hovedmåltid. Det skal ikke stjele appetitten fra neste måltid. Størrelsen på mellommåltidet bør justeres ut i fra tidspunkt for neste måltid.

Er det kort tid (< 1 time) til neste hovedmåltid, kan et lite mellommåltid (50-100 kcal) være nok. Gjerne vann, grønnsaker eller frukt.

Dersom det er et par timer til neste måltid, kan et mellommåltid som metter mer (150-200 kcal) være greit. Se eksempler på neste side. Det er heller ikke farlig å være litt sulten mens man venter på at middagen skal bli ferdig.

Etter skolen kan det være lurt å legge inn et fast mellommåltid dersom tiden mellom lunsj og middag er mer enn fire timer. Da minsker sjansen for å snoke i skapene, og det blir enklere å begrense mengden til middag.

Praktiske tips

- Ha alltid sunne alternativer tilgjengelig hjemme.
- Mellommåltider til barnet/ungdommen kommer hjem fra skolen kan for eksempel tilberedes kvelden i forveien eller samtidig med smøringen av dagens matpakker.
- Barna/ungdommene bør selv være med på å tilberede sine måltider!

Planlegg mellommåltidene

Unngå småspising og uplanlagte måltider, da det fort blir for mye energi.

Ved å spise få måltider er det lett å bli sugen på noe godt og ty til lettvinde løsninger og/eller spise for mye til neste måltid. Det er ikke farlig å være sulten!

Rå grønnsaker er perfekt ventemat.

FAKTAARK



Eksempler på mellommåltider

Lite mellommåltid (50-100 kcal)

Brødmat

- 1 grovt knekkebrød/ grov kavring uten margarin, med magert pålegg

Grønnsaker, frukt, bær

- 1 frukt eller grønnsak á 100 gram (eks. eple, appelsin, pære, gulrot, kålrot, sukkererter)
- ½ eple, ½ dl mager vanilje Kesam + 5 hasselnøtter evt. litt kanel over

Yoghurt**

- Yoplait Double 0 % med eller uten ekstra tilsatt proteiner
- 1 Skyr yoghurt u/kornblanding

Nøtter

- 17 mandler, peanøtter eller cashewnøtter
- 15 hasselnøtter
- 7 valnøtter eller pekannøtter

* Se oppskrifter til høyre

** Produkter med kunstig søtning frarådes til barn under 3 år.

Ønsker du et mindre mellommåltid kan du halvere mengden som står under «stort mellommåltid».

Stort mellommåltid (150-200 kcal)

Brødmat

- 2 grove knekkebrød/skorper uten margarin, med pålegg
- 1 skive grovbrød eller 1/2 grovt rundstykke med margarin og pålegg
- 1 dl grov kornblanding, 1 dl skummet melk eller 1 beger Yoplait Double 0%
- 10 Tynne speltkjeks eller 13 Fine rugkjeks fra Sætre med «strøket» lag mager ost.

Grønnsaker, frukt og bær

- ½ avokado med 1 dl reker
- 1 frukt + 15 mandler/hasselnøtter
- Grønnsaker og dip*
- Salat*
- Smoothie*

Yoghurt**

- 1 Skyr yoghurt m/2 ss havregryn
- God Morgen Zero

Omelett*

Oppskrifter

Smoothie (grunnoppskrift)

1 dl frossen frukt eller bær
Ca 1 dl lettsaft eller utvannet juice (skal dekke frukt/bær)
Ca. 1 dl meieriprodukt (eks. lettyoghurt, Cultura)
2 ss havregryn.

Omelett

1 egg – piskes lett.
4 skiver skinke – skjæres i biter/strimler og blandes i eggeløsningen før den stekes. Smak til med pepper og salt evt. andre krydder .
Server grønnsaker ved siden av.

Grønnsaker og dip

1 gulrot, blomkål og agurk (på størrelsen med gulroten), ½ paprika og 1 dl sukkererter + 1 dl smaksatt mager Kesam. Bruk krydder etter eget ønske eller litt ferdig «dip-pulver».

Salat

2 dl grønn salat, ½ dl mais, agurk, paprika, 1 tomat. 1 dl reker, 70 gram skinke eller 1 egg. To spiseskjeer dressing med 3 % fett.

Inneholder måltidet både proteiner og fiber vil du oppleve at det metter godt. Husk å les varedeklarasjonen. Energimengden (kcal) oppgis også ofte per enhet.