

Information om frukost och mellanmål inom förskolan och grundskolan



KARLSKOGA - DEGERFORS KOMMUNER



Barn och ungdomar behöver lika mycket näring som en vuxen

För att täcka energi - och näringsbehovet behöver intaget av mat fördelas över flera tillfällen under dagen. Vanligtvis frukost, två huvudmål (lunch, middag) samt två till tre mellanmål.

För mindre barn är mellanmålen viktigare än för vuxna och bidrar med större andel till barnets totala närings- och energiintag. Därför är det viktigt att även mellanmålen är näringsriktiga vid alla tillfällen. Frukosten kan energimässigt vara något större än ett mellanmål.

Tallriksmodellen vid frukost och mellanmål

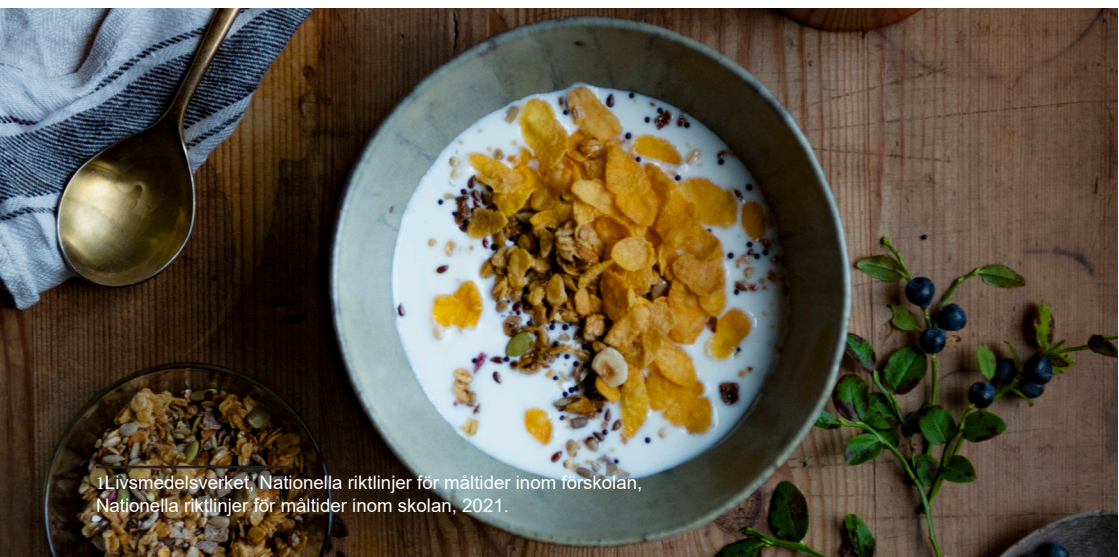
För att frukost och mellanmål ska ge den näring och energi som krävs, kan verksamheter med fördel planera utifrån Tallriksmodellens tre delar:

- Bröd och/eller flingor eller müsli (kolhydrater).
- Proteinrikt livsmedel exempelvis pålägg, mjölkprodukt eller vegetabilisk dryck/yoghurt (proteiner och fett).
- Grönsaker eller frukt (vitaminer, mineraler och lite kolhydrater).

Gröt, fil och smörgås passar bäst till frukost och mellanmål. Näringsmässigt är de inte tillräckliga som måltider för lunch och middag än för enstaka tillfällen.¹

Välj osötade och magra mejeriprodukter - berikade varianter med D-vitamin

För att minska intaget av socker och mättat fett rekommenderas osötade och magra mejeriprodukter. Naturell yoghurt och fil kan smaksättas med färska eller frysta frukter eller bär. Mager mjölk (lätt- och mellanmjölk) innehåller lika mycket näring som en fet mjölk (standardmjölk), men med mindre mättat fett.



Dagliga närings - och energiintaget

Frukost och mellanmål bidrar till det totala närings - och energiintaget. Därför är det viktigt att de är näringsriktiga när de serveras på förskolan, skolan, fritidshemmet eller i skolans eventuella kafeteria. Använd gärna livsmedel med nyckelhålsmärkning. Undvik söta och näringsfattiga livsmedel som ex sötade yoghurtar, fruktkrämer, nyponsoppa, saft, glass eller bakverk. De ger mycket energi och innehåller stora mängder socker.

Hur mycket energi ska en frukost respektive mellanmål innehålla?

Rekommenderat dagligt behov för barn och elever är:

Åldersgrupp	Totalt dagligt intag	15-20 E% för mellanmål och frukost
2-5 år	Ca 1267 kcal	190 – 253 kcal
6-9 år	Ca 1649 kcal	247 – 320 kcal
10-13 år	Ca 2139 kcal	320 – 428 kcal

Frukt och grönsaker ger väldigt lite energi (kcal) men en hel del vitaminer och mineraler. Energin kommer ifrån fett, protein och kolhydrater - därför är inte grönsaker medräknat i alternativen för frukostarna.

Mängden ris som serveras

Det finns rekommendationer att ris inte ska ätas fler än fyra gånger per vecka, då det finns spår av arsenik i denna produkt. Därför är det viktigt att risgrynsgröt inte serveras för ofta och att det stäms av mot matsedeln. Med rekommendationen fyra gånger per vecka avser det alla samlade måltiderna över veckans dagar.

Måltidsdryck

Vad som väljs som måltidsdryck bör avgöras utifrån vad som serveras i övrigt till måltiden. Vatten är en bra måltidsdryck. Mjök likaså, men används mjök eller andra mjökprodukter både till frukost och mellanmål blir det onödigt mycket mjök som måltidsdryck. Beroende på vad barnet och eleven äter vid övriga måltider, räcker det med 2-5 deciliter fil, yoghurt och mjök per dag för att få i sig det dagliga intaget av kalcium.

Måltidsmiljön

Vid frukost och mellanmål är det viktigt att måltiden serveras på ett trivsamt sätt. Att duka bordet fint och tilltalande visar betydelsen av dessa måltider.

A glass bottle of milk with a gold cap sits on a wooden surface. A white cloth is draped to the right. The background is dark.

Verksamhetschef Kost

Maria Sjödahl Nilsson

E-post

maria.sjodahnilsson@karlskoga.se