

Bra mellanmål för ditt barn!

Tips och recept på
smarta och roliga
mellanmål



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

På eftermiddagen
behöver de flesta
barn ett mer rejält
mellanmål.

Servera
mellanmålet ett par
timmar innan huvud-
måltiden. Blir väntan
på maten för lång är
en frukt bra som
"extramellanmål".

På förmiddagen
räcker det med
en frukt som
mellanmål



Mellanmål som ger goda matvanor



Ett mellanmål är en liten planerad måltid. Med dessa mellanmålstips vill vi visa hur man kan bjuda på planerade, genomtänkta mellanmål, som lägger grunden för goda matvanor och god hälsa.

Det blir lätt mycket socker i mellanmål, inte minst i färdiga produkter som nyponsoppa, kräm och bullar. Eftersom det är viktigt att inte ge barn smak för onödigt söta produkter har vi valt att visa på osötade eller naturligt sötade mellanmål.

Vi har valt mellanmål som man fixar snabbt och enkelt och som barnet så småningom kan lära sig att laga själv. Barn som inte får mellanmål småäter gärna och kan då lätt tappa aptiten till middagen på kvällen.

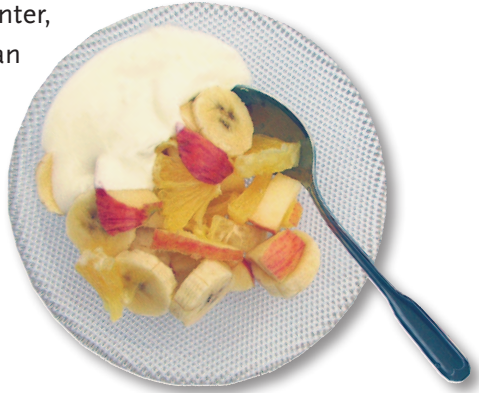
För många barn går det lång tid mellan lunchen och middagen/kvällsmaten. Mellanmålsförslagen på de följande sidorna är särskilt tänkta som ett rejält mellanmål på eftermiddagen.

Använd den mindre angivna mängden i recepten för de minsta barnen från 2 år och den större för de större barnen upp till 10 år.

FRUKTSALLAD MED KESELLA

Frukt innehåller mycket nyttigt – antioxidanter, vitaminer, mineraler och fibrer. Kesellan kan bytas ut mot keso. Till de större barnen kan man komplettera med en smörgås.

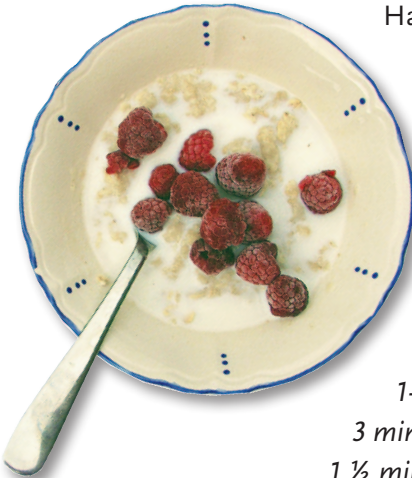
GÖR SÅ HÄR: Dela $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ banan, $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ äpple och $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ apelsin i en tallrik. Toppa med en klick 10 % naturell kesella och lite kanel.



HAVREGRYNSGRÖT MED MJÖLK OCH BÄR

Havregryns- eller rågflingegröt är fiberrikt och bra för magen. Mannagrynsgröt eller risgrynsgröt är fiberläga men kan vara bra att börja med för de minsta barnen. Till gröten serveras lättmjölk och osockrade bär eller annan frukt. Frukten/bären kan också serveras vid sidan om gröten.

GÖR SÅ HÄR: Blanda $\frac{1}{2}$ -1 dl havregryn, 1-2 dl vatten och $\frac{1}{2}$ kryddmått salt. Koka 3 minuter på spisen eller i en djup tallrik i mikron 1 $\frac{1}{2}$ minut. Häll på 1-2 dl lättmjölk och 1 dl bär (frysta går utmärkt) eller skivad frukt.



FIL OCH MÜSLI MED SKIVAD FRUKT

Müsli innehåller mycket fibrer. Vi har en valt en osötad bas müsli och naturell lättfil/ yoghurt. För att förstärka näringsinnehållet kan frukt skivas över eller ätas vid sidan av. Alternativ till bas müsli kan vara flingor som är nyckelhålmärkta.

GÖR SÅ HÄR: Häll upp 1-2 dl lättfil i en djup tallrik. Lägg på ½-1 dl müsli, ½ banan och ½-1 kiwi.



SMÖRGÅS MED LEVERPASTEJ OCH ETT GLAS MJÖLK

Smörgås gillar de flesta och det finns många goda och nyttiga bröd att välja på. Titta efter nyckelhålmärkningen. Som pålägg har vi valt leverpastej. Andra bra pålägg är skinka, makrill, böcklingpastej, ost eller mjukost.

Ett par paprikaringar eller annan skivad grönsak ger extra näring. Servera ett glas lättmjölk till.

GÖR SÅ HÄR: 1-1 ½ skiva nyckelhålmärkt bröd + 1-1 ½ msk leverpastej + 2-3 ringar paprika + 1-2 dl lättmjölk.



SMOOTHIE MED NATURELL YOGHURT OCH FRUKT

Detta är ett mellanmål som många barn tycker är kul att laga själv. Vi har gjort en smoothie på frusna bär, banan och naturell lättyoghurt. Toppa gärna med några bär eller bananskivor. Man kan också använda lättmjölk, men får då en något lösare konsistens.

GÖR SÅ HÄR: *Mixa (med mixerstav eller i mixer) 1-2 dl naturell lättyoghurt med ½-1 banan i bitar och 1 dl bär.*



Sammanfattningsvis...

Ett bra mellanmål bör de flesta dagar innehålla

- bröd med pålägg eller gröt eller flingor
- mjölk eller fil eller yoghurt
- frukt/bär och lägg alltid en grönsak på smörgåsen

Om de flesta mellanmål ser ut som i denna broschyr finns det utrymme för att äta något festligt ibland.



Vuxna ansvarar för
vad barnen ska äta.

Barnen bestämmer själva
hur mycket de ska äta.



Denna broschyr är framtagen av Region Halland för att främja goda mellanmålsvanor hos små och stora barn i Halland.

Underlag till broschyren har tagits fram av Anna Melin, leg dietist och Eva Hessel, hushållslärare/matkonsult på uppdrag av Region Halland.

Broschyren riktar sig till friska barn och:

- innehåller fiberrika, vitamin/mineralrika och sockerläga livsmedel
- är avsedda att vara enkla och lättlagade
- inriktas speciellt på 15.00 målet som ofta ligger mellan lunch och kvällsmat/middag
- är beräknat för barn 2-5 år samt till barn mellan 6-10 år



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

Box 517, 301 80 Halmstad • regionen@regionhalland.se • www.regionhalland.se