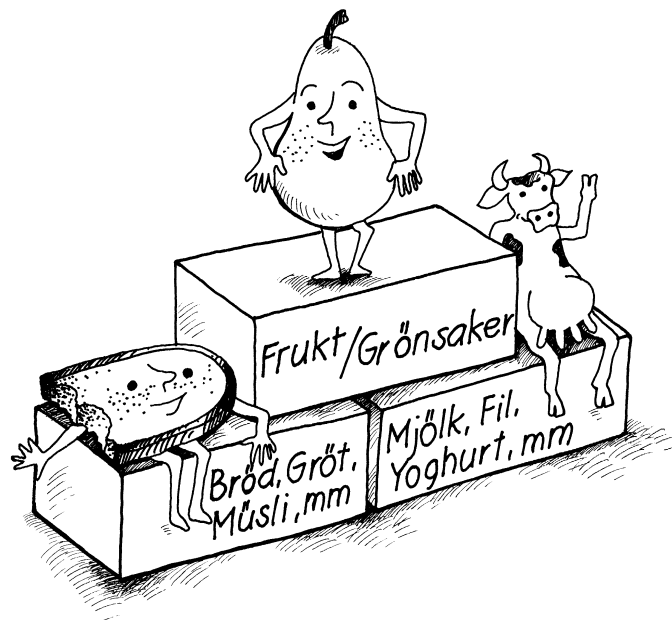




Hälsomålets Mellanmålsguide

Mellanmål till barn på fritids i åldern 6-12 år
baserade på Svenska Näringsrekommendationer 2005



Varför mellanmål?

Energi

Mellanmålet ger ett viktigt energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Mellanmålet ska vara mätande utan att konkurrera ut lunch eller middag.

Näring

Om vi sprider ut näringsintaget på flera måltider ökar chansen att vi får i oss alla näringsämnen. Varje enskild måltid utgör en del av en helhet, vilket kan symboliseras som en bit i ett pussel. Alla måltider bidrar med olika vitaminer och mineraler.

Mättnad

Det är ofta långt mellan skollunchen och middagen. Ett bra mellanmål kan minska risken för småätande. Med riktiga mellanmål blir man heller aldrig så hungrig att man äter för mycket vid nästa måltid.

Uppladdning

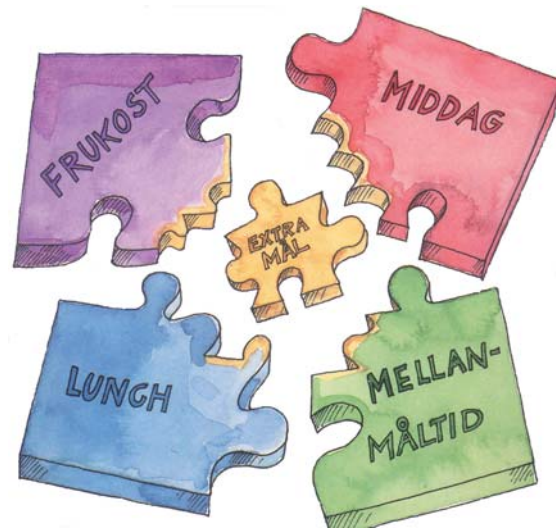
Många barn håller på med olika idrottsaktiviteter efter skolan. För dessa barn spelar mellanmålet en viktig roll för orken - att sätta igång på tom mage gör att man presterar sämre. Även läsläsning fungerar bättre när man är mätt. Både kroppen och hjärnan behöver bränsle för att den ska orka hålla igång.

Paus

Mellanmålet är inte bara mat utan också en chans till en välbehövlig paus och vila.

Pedagogik

Mellanmålet är för många barn den första måltid som de själva får ta ansvar för. Fritids har goda möjligheter att visa hur ett bra mellanmål ser ut och kan varieras. Goda förebilder och ett positivt förhållningssätt till mat och måltider smittar av sig och kan stimulera barnen att pröva nya smaker. Fundera gärna över hur du kan använda måltiden som en del av den övriga pedagogiska verksamheten.

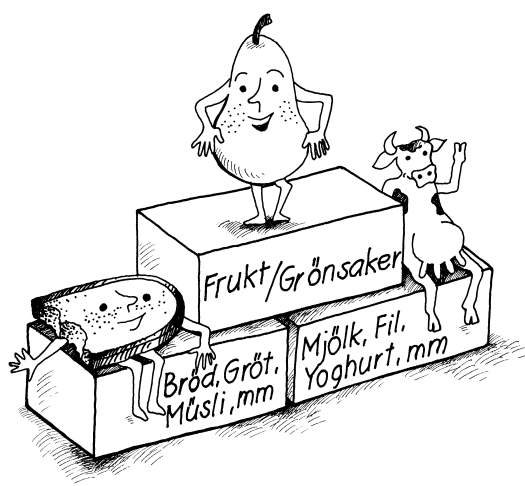


Fritids har goda
möjligheter att visa hur
ett bra mellanmål ser
ut och kan varieras.

STEG 1: Måltidstyper och serveringsfrekvenser

Ett mellanmål för barn mellan 6 och 9 år bör ge ca 275-375 kcal. Denna guide innehåller förslag som motsvarar denna nivå och täcker även behovet av de näringsämnen som bör ingå i mellanmålet. Mellanmål till barn mellan 10 och 12 år byggs upp på samma sätt, men pojkarnas portioner blir något större (se steg 3). Om du vill veta mer eller kanske sätta ihop egna menyer kan du ta hjälp av fördjupningen sist i denna guide.

Näringsmässigt är det bra att planera såväl mellanmål som frukost utifrån tre livsmedelsgrupper eller ”byggstenar”. Ett komplett mellanmål består av något från varje byggsten:



- smörgås med pålägg samt gärna gröt, müsli/flingor
- mjölk, fil, yoghurt
- frukt, råa grönsaker

De tre byggstenarna kan sedan varieras i olika måltidstyper. På nästa sida presenteras olika typer av mellanmål och hur ofta det passar att servera dem på fyra veckor. Lite variation i form av festmellanmål kan också få plats.

Ett komplett mellanmål innehåller något från alla byggstenarna!

Måltidstyper

I listan nedan finns förslag på olika typer av mellanmål för en period om fyra veckor. Alla förslagen bygger på olika kombinationer av de tre byggstenarna. Mängderna är beräknade för flickor och pojkar 6-9 år.

MÅLTIDSTYP	Antal gånger under 4 veckor
<p>Mjök och smörgåsmåltid</p> <p>1 glas lättmjölk (1,75 dl), 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak, 1 knäcke med bredbart pålägg inkl grönsak, 1 frukt</p>	8
<p>Grötmåltid</p> <p>1 port havregrynsgröt (ca 1,9 dl), 1 dl lättmjölk, 1,5 msk mos/sylt, 1 smörgås med lättmargarin och grönsak, 1 frukt</p>	4
<p>Filmåltid</p> <p>1,5 dl mellanfil (1,5% fett), ½ frukt, 2 dl flingor/0,75 dl müsli, 1 smörgås med lättmargarin och grönsak</p>	4
<p>Chokladmåltid</p> <p>1,75 dl mjölkchoklad (gjord på lättmjölk), 1 dubbelsmörgås* med lättmargarin och pålägg inkl grönsaker, 1 liten frukt t ex kiwi/clementin</p>	1
<p>Medelhavsmellanmål</p> <p>Ca 1 dl hummus, 75 g grönsaker (morot, blomkål, paprika, gurka), ½ pitabröd, 1 glas mild lättyoghurt (1,75 dl)</p>	1
<p>Festmellanmål – välj ett av alternativen</p> <p>(1) 1,75 dl juice, 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak, 1 skiva vetelängd,</p> <p>eller</p> <p>(2) 1,5 dl glass, 0,5 dl bär, 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak</p>	1
<p>Matigt mellanmål – välj ett av alternativen</p> <p>(1) 2 st pannkakor, 1,5 msk sylt eller mos, 50 g grönsaker (morot, gurka), 1 glas lättmjölk (1,75 dl),</p> <p>eller</p> <p>(2) 125 g ostkaka, 0,5 dl bär, 50 g grönsaker (morot, gurka), 1 glas lättmjölk (1,75 dl)</p>	1

* Med dubbelsmörgås menas en brödbulle eller två skivor bröd med en portion matfett och pålägg mellan. Pålägg på båda skivorna gör att mellanmålet ger för mycket energi och fett!

Så här kan det se ut under fyra veckor:

Vecka 1

Mjök- och smörgåsmåltid	2 dagar
Gröt/filmåltid	2 dagar
Chokladmåltid	1 dag

Vecka 2

Mjök- och smörgåsmåltid	2 dagar
Gröt/filmåltid	2 dagar
Medelhavsmellanmål	1 dag

Vecka 3

Mjök- och smörgåsmåltid	2 dagar
Gröt/filmåltid	2 dagar
Matigt mellanmål	1 dag

Vecka 4

Mjök- och smörgåsmåltid	2 dagar
Gröt/filmåltid	2 dagar
Festmellanmål	1 dag

STEG 2: Livsmedelsval

Mjök och mjökprodukter



Mjök och mjökprodukter är livsmedel som innehåller mycket kalcium och vitamin D. Välj naturella lätt- och mellanprodukter (0,5 - 1,5% fetthalt) som är berikade och ger mer vitamin D än standardprodukterna (3% fetthalt). Mjök innehåller samma fullvärdiga protein som kött, fisk och ägg. Mjök saknar däremot nästan helt järn. Ytterligare en nackdel är att fett i mjökprodukter till stor del är mättat. För att dra nytta av mjökprodukternas innehåll av kalcium, vitamin D och andra nyttiga näringsämnen, men undvika det mättade fett, är det lämpligt att

använda magra mjökprodukter. Mjökprodukterna ska också vara naturella och inte sötade med vare sig socker eller sötningsmedel.

Kan eller vill inte dricka mjök?

Mjök innehåller laktos, som sönderdelas i tunntarmen. Vissa saknar eller har låg aktivitet hos det enzym som spjälkar laktos och kan då få besvär med ont i magen och gaser. Laktosintolerans är ärftligt och är vanligare hos individer med utomnordisk bakgrund. Många tål fermenterade mjökprodukter något bättre genom att bakterier som tillförts i t ex yoghurt kan bryta ned laktos. Hårdast är i regel helt laktosfri. Vanligtvis tål man omkring 5 g laktos per måltid. Det motsvarar ungefär 1 dl lättmjök.

Mjölkens bidrag med kalcium och vitamin D är inte lätt att ersätta. Till de barn som inte vill eller klarar att dricka mjök bör mjölk i första hand ersättas med naturell yoghurt. I andra hand används låglaktosmjök/låglaktosfilmjök eller kalciumberikad havredryck, sojadryck eller risdryck. I sista hand bör mager ost erbjudas som pålägg. Två skivor ost á 10 g ger ungefär samma mängd kalcium som ett glas mjök eller yoghurt. Juice kan inte ersätta mjölk näringsmässigt och ger för mycket energi.

Varma drycker kan behövas under vintermånaderna. Mjök kan serveras varm naturell eller som mjölkchoklad (ca en gång i månaden). Te eller örtte är andra bra varma drycker.

Välj osötad lättmjök,
lätt- eller mellanfil,
eller naturell mild
lättyoghurt.

Grönsaker och frukt



Grönsaker och frukt innehåller bland annat vitamin C, som underlättar kroppens upptag av järn och behövs därför vid alla måltider.


Till mellanmål passar en hel frukt eller fruktbitar på gröten eller i filen. Paprikaringar, purjolöksringar och tomat passar på smörgåsen medan morot, blomkål eller vitkål kan serveras i bitar.



Bröd, gryn och flingor

Bröd, gryn och flingor är kolhydratrika livsmedel som ger lättillgänglig och mättande energi. De ger också mineraler som järn, zink och magnesium, B-vitaminer samt kostfiber. Fullkornsbröd och grovt bröd är bäst ur näringssynpunkt, men vitt bröd och limpa är också OK och bättre än inget bröd alls. Variera gärna mellan olika brödsorter. En bra "brödmix" för ett barn på fritids under fyra veckor kan vara:

Brödtyp	Antal / 4 veckor
Fullkornsbröd 	2 skivor
Grovt bröd 	4 skivor
Knäckebröd	8 skivor
Limpa	5 skivor
Vitt bröd	8 skivor
Pitabröd	0,5 st



Variera gärna mellan olika typer av flingor och müsli. Välj nyckelhålmärkta produkter med låg socker- och fetthalt.

Matfett

Fett är det mest energirika näringsämnet. Därför finns risk att energiintaget blir för stort om fettkonsumtionen är för stor. Men fett behövs som energikälla, för upptaget av fettlösliga vitaminer samt för de livsnödvändiga fettsyrorna. Välj ett mjukt (omättat) fett framför det hårda (mättade) fett. Ett lättmargarin med 40% fett är lämpligt för både skolbarn och vuxna. Välj en margarinsort med hög andel omättat fett.

Lättmargarin bidrar med viktiga fleromättade fettsyror och lagom med energi

Pålägg

Påläggen bör varieras då de bidrar med olika näringsämnen. När mjölk eller mjölkprodukt inte serveras bör pålägget vara ost för att målet ska ge tillräckligt med kalcium. I andra fall bör ett mer järnrikt pålägg som tex leverpastej eller skinka serveras. Välj magra varianter för att minska mängden hårt (mättat) fett. Under bredbara pålägg behövs inget matfett. Till vegetarianer bör alternativa pålägg erbjudas som tex tofu, tartex, hummus eller bönpasta. Här nedan är förslag på en bra fördelning av pålägg under fyra veckor.

Magra varianter av leverpastej och ost är bra val för både skolbarn och vuxna.

Pålägg	Antal / 4 veckor
Bredbart pålägg <i>t ex leverpastej, böcklingpastej och kaviar</i>	8 gånger
Ost eller mjukost, max 17% fett	5 gånger
Magert köttpålägg <i>t ex kokt/rökt skinka, saltkött kalvsylta, hamburgerkött, rostbiff, kalkon</i>	4 gånger
Annat <i>t ex ägghalva, makrill, sardiner, färskost (max 8% fett)</i>	2 gånger

STEG 3: Portionsstorlekar

Näringsbehovet och därmed även portionsstorlekarna kan variera mellan individer och påverkas också av graden av fysisk aktivitet. Här följer en lista på lämpliga, genomsnittliga portionsstorlekar till barn mellan sex och nio år. För äldre barn (10-12 år) blir mellanmålen något större, men skillnaden blir mycket liten för flickorna. Pojkar 10-12 år behöver något större portionsstorlekar (se nedan). De kan också lägga till en extra smörgås någon gång ibland.

PORTIONSSTORLEKAR		
Livsmedel	Pojkar och flickor 6-9 år samt flickor 10-12 år	Pojkar 10-12 år
Bröd		
Fullkornsbröd, 1 skiva	35 g	35 g
Grovt bröd/Limpa, 1 skiva	30 g	30 g
Vitt bröd, 1 skiva	25 g	25 g
Knäcke, 1 skiva	12 g	12 g
Fingor och gryn		
Havregryn, till gröt	30 g, knappt 1 dl	35 g, 1 dl
Flingor	2 dl	2,5 dl
Müsli	0,75 dl	1 dl
Mjölk, fil, yoghurt		
Lättmjölk, ett glas	1,75 dl	2 dl
Lättmjölk, till gröt	1 dl	1,25 dl
Mellanfil, yoghurt	1,5 dl	1,9 dl
Pålägg		
Smörgåsmargarin (40%)	5 g	5 g
Ost, 1 skiva	10 g	10 g
Leverpastej, 1 port	15 g, ca 1 msk	15 g
Magert köttpålägg, en skiva	15 g	15 g
Frukt/grönsak		
Frukt 1 st	ca 100 g	100 g
Bär, 1 port	0,5 dl, ca 50 g	0,5 dl, ca 50 g
Grönsak, 1 port	50-75 g	65-100 g
Sylt, mos, 1 port	1,5 msk	2 msk
Påläggsgrönsak	10-15 g	10-15 g
Hummus	1 dl	1,25 dl
Övrigt		
Juice, 1 glas	1,75 dl	2 dl
Vetelängd, 1 skiva	ca 35 g	ca 35 g
Pannkaka, 1 port	2 x 60 g	3 x 60 g
Ostkaka, 1 port	125 g	175 g
Glass, 1 port	1,5 dl, ca 75 g	2 dl, ca 100 g

STEG 4 Servering

Mellanmålet är komplett om barnen äter något ur varje byggsten. Illustrera gärna hur mellanmålet ska se ut genom att lägga upp en referensportion av ”dagens mellanmål” eller gör en menytafla. Tänk också på din egen roll som pedagog och förebild, barnen gör som bekant inte som vi vuxna säger utan som vi gör! Precis som vid skollunchen gäller även här att det finns individuella behov som kan påverka mellanmålets storlek. Till exempel kan ett barn som är mycket fysiskt aktivt behöva ett större mål.

Mellanmålet passar bra att äta utomhus som matsäck eller picnic. Då kan utelekarna enkelt fortsätta efter måltiden.

Mellanmålet passar
bra att äta utomhus.

Schemaläggning av mellanmålet

Dagens måltider bör fördelas jämnt över dagen. Mellanmålet bör därför inte serveras alltför tätt in på lunchen och heller inte alltför sent på eftermiddagen. Detta för att inte konkurrera ut lunch och middag. Avsätt tillräckligt med tid för att mellanmålet ska kunna ätas i lugn och ro.

Mat och miljö

Allt fler skolor väljer att köpa ekologiskt odlade livsmedel. Det är ett sätt att värna om den miljö vi lämnar efter oss till kommande generationer. Ekologiska livsmedel är ofta lite dyrare vilket kan vara ett problem för en redan stram matbudget. Andra, ofta billigare sätt att värna om miljön är att välja miljövänligt på andra sätt:



- Närproducerat bröd
- Frilandsodlade grönsaker (ej odlade i växthus) t ex morot, palsternacka, vitkål, blomkål, broccoli
- Närodlade grönsaker
- Säsongsanpassat val av frukt och grönsaker

Läs mer om mat och miljö
på www.halsomalet.se eller
ladda ned materialet "Ät
S.M.A.R.T." på
www.folkhalsoguiden.se.

FÖRDJUPNING: Energi och näringsämnen

Näringsrekommendationer ger det vetenskapliga underlaget för att planera en kost som ger god hälsa. Näringsrekommendationerna anger referensvärden för energi och rekommenderat dagligt intag av en rad näringsämnen. De anger även en rekommenderad fördelning av energin över dagens måltider. Mellanmålet för 6-9 åringar bör bidra med mellan 15 och 20 % av barnets dagliga intag av energi och näringsämnen. En lämplig nivå för planering av mellanmålet är därför för elever i år 0-3 (6-9 år) cirka 1,2-1,6 megajoule (275-375 kcal). I denna guide innehåller en genomsnittsportion 325 kcal (17,5% av dagens energi). För äldre barn (10-12 år) är energi-behovet i genomsnitt 25 kcal högre för flickor och 75 kcal högre för pojkar.

Om du vill sätta ihop en egen mellanmålsmeny med näringsberäkning kan du utgå från de mängder näringsämnen som visas i tabell 1 och 2 (gäller flickor och pojkar 6-9 år, 325 kcal). Mellanmålets innehåll av dessa näringsämnen kan variera dag från dag, men i snitt över en vecka bör de planerade mellanmålen innehålla dessa mängder. Kalcium och vitamin D är näringsämnen som är särskilt viktiga i mellanmålet. Mängden tillsatt socker i några utvalda livsmedel finner du i tabell 3. För fler exempel på sockerinnehåll, se vårt underlag för sockerutställningar på www.halsomalet.se/vetamera.

Tabell 1. Mängden energigivande näringsämnen i en genomsnittsportion.

Näringsämne	Mängd per portion	Energiprocent/Näringsstäthet
Protein	Max 14 g	Max 15 E%
Fett	Max 9 g	Max 30 E%
Mättat fett	Max 3 g	Max 10 E%
Kolhydrater	Min 45 g	Min 55 E%
Tillsatt socker	Max 4 g	Max 5 E%
Kostfiber	Min 4 g	Min 3 g/MJ

Tabell 2. Mängden av vissa utvalda näringsämnen i en genomsnittsportion.

Näringsämne	Mängd per portion	Andel av dagligt intag
Kalcium	210 mg	Ca 30%
Järn	1,4 mg	Ca 15%
Zink	0,7 mg	Ca 10%
Vitamin C	10 mg	Ca 25%
Vitamin D	0,8 µg	Ca 10%
Folat	30 µg	Ca 25%

Tabell 3. Mängden tillsatt socker i några vanliga produkter

Livsmedel	Tillsatt socker	Livsmedel	Tillsatt socker
Kräm (2 dl)	35 g	Lättyoghurt jordgubb (1,5 dl)	13 g
Nyponsoppa (2,5 dl)	24,5 g	Lingonsylt (1,5 msk)	8 g
Saft (2 dl)	17,5 g	Mild lättyoghurt vanilj (1,5 dl)	8 g
Vaniljglass (1,5 dl)	16 g	O'boy (1,5 dl)	6 g

Hälsomålets Mellanmålsguide

- skolbarn 6-12 år

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka gå i skolan, leka och idrotta. Genom att servera skolbarn bra och hälsosam mat grundlägger man goda vanor senare i livet. Denna guide kan ses som ett hjälpmedel för det arbetet. Om rekommendationerna följs kan både skola, fritidshem och föräldrar vara trygga i förvisningen om att eleverna varje dag erbjuds ett bra och balanserat mellanmål.

Hur ska Mellanmålsguiden användas?

Hälsomålets mellanmålsguide baseras på svenska näringsrekommendationer 2005. Guiden innehåller praktiska råd om hur mellanmålen kan komponeras för att rekommendationerna ska uppfyllas. Mellanmålsguiden kan användas som komplement till eller istället för näringsvärdesberäkning.

Användningsområden:

- planering av mellanmål
- upphandling av livsmedel
- kvalitetssäkring av mellanmålen

Mellanmålsguidens väg till bra mellanmål

Steg 1: Byggstenar och typmåltider

Steg 2: Livsmedelsval

Steg 3: Portionsstorlekar

Steg 4: Servering

Mellanmålsguiden ger också information om varför mellanmålet är viktigt och den intresserade kan läsa mer om energi och näringsämnen i den avslutande fördjupningsdelen.

Detta material kan laddas ned gratis på www.folkhalsoguiden.se