



# NESTLÉSPELEN



## Näringslära för barn

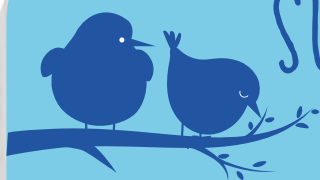
Scanna koden så hittar du lekar som lär dig om att äta bra. I häftet hittar du flera koder med lekar anpassade till de olika ämnena.

LEK OCH LÄR



NESTLÉSPELEN





## SUNDA BARN ÄR GLADA BARN

Sunda barn är glada barn, det är vi på Nestlé och Svensk Friidrott övertygade om. Därför arrangerar vi Nestléspelen.

Tillsammans med idrottsklubbar över hela Sverige vill vi hjälpa barn att tycka om fysisk aktivitet genom friidrott, och inspirera till en sund och balanserad kosthållning.

Detta häfte är framtaget av nutritionsutbildade personer i ett samarbete mellan Nestlé och Svensk Friidrott. Innehållet är baserat på Nordiska Näringsrekommendationer.

Med detta häfte vill vi ge goda råd om hur barn äter hälsosamt och får en positiv inställning till mat. Det är aldrig för tidigt att etablera sunda vanor, låt oss börja tillsammans idag.



# MAT ÄR BARA NYTTIG OM DEN ÄTS...

NESTLÉ SPELEN 

Mat är en stor del av livet för oss alla. Näringsrik mat gör oss friskare, starkare, snabbare och bättre i skolan. God mat ger oss glädje och gemenskap. Att maten är god är lika viktig som att den är näringsrik, för om man inte äter maten spelar det ingen roll hur nyttig den är.



Mat blir godare om man hjälpt till att laga den själv, med föräldrar eller en kompis.





## NÄRINGSÄMNEN

Det finns många olika näringsämnen i maten som kroppen behöver för att fungera och utvecklas. Bra mat innehåller många olika näringsämnen. Kolhydrater, fett, protein, fibrer, vitaminer och mineraler används i en mängd olika funktioner i kroppen. Exempelvis ger kolhydrater, protein och fett oss energi för rörelser och för att hålla vår kroppstemperatur.

Vitamin D gör att vi kan ta upp mineralet Kalcium, vilket i sin tur bygger upp skelettet. Järn binder syre i blodet så att det kan transporteras från lungor till musklerna när de arbetar.



## FRUKOST

En hälsosam frukost ger en bra start på dagen. Många gånger har man inte så mycket tid på morgonen, det kan därför vara bra att äta något som går snabbt. En bra frukost innehåller mycket fullkorn och lite socker.



Att äta tillsammans blir hälsosammare för hela familjen.

## REGELBUNDENHET

När man äter på bestämda tidpunkter utan för långa mellanrum blir man inte lika hungrig mellan måltiderna. Äter man oregelbundet ökar risken för okontrollerat ätande och småätande, vilket påfrestar tänderna och kan öka risken för övervikt.

Det är därför bra att äta 4 till 6 måltider om dagen; frukost, lunch, middag och något mellanmål.



## VARIATION

Att äta olika sorters mat är bra eftersom vi får i oss fler näringsämnen. Ibland kan det kännas enklare att äta något man vet är gott istället för att prova något nytt, men provar man något nytt flera gånger så börjar man ofta tycka om det efter ett tag.

### NÅGRA BRA TIPS:

- Smaka på allt, även om du bara tar en tugga.
- Ha många olika färger på tallriken, då äter du varierat och det ser roligare ut.
- Ät något vid sidan av tallriken, exempelvis nötter, grönsaker, ett glas mjölk eller ett ägg.



®

## NYCKELHÅLET

Ett snabbt och enkelt sätt att välja bättre mat är att välja produkter märkta med Nyckelhålet. Nyckelhålet markerar vilka produkter inom en viss kategori som är hälsosammare. Det innebär att produkten har en lägre mängd salt och socker, innehåller mer fullkorn och fibrer samt har en bättre sammansättning av fett.



# TALLRIKS- MODELLEN



Tallriksmodellen ger en bra bild av hur en balanserad måltid bör vara sammansatt. Den delar in mat i tre olika grupper beroende på vilka näringsämnen maten innehåller och visar hur stor del av tallriken varje grupp bör ha.

Tallriksmodellen säger inget om hur stor portion man bör äta, det beror främst på vilken kroppstyp man har och hur aktiv man är.

TALLRIKSMODELLEN FINNS I TVÅ OLIKA UTFÖRANDEN BEROENDE PÅ HUR AKTIV EN PERSON ÄR.

DE OLIKA DELARNA BESTÅR AV:

- Potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna.
- Grönsaker och rotfrukter.
- Kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.



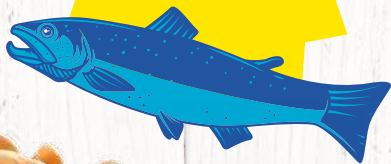
För en person som är aktiv är det viktigt att få i sig tillräckligt med energi, då bör man äta mer av potatis och spannmålstillbehör.



För en person som inte rör sig så mycket är det bättre att äta mer grönsaker.

Fisk och skaldjur är nyttigt och gott! Därför bör vi äta det ofta, gärna 2-3 gånger i veckan.

Ät gärna fet fisk, som tex. lax.



Nötter och frön är enkla och näringsrika mellanmål.

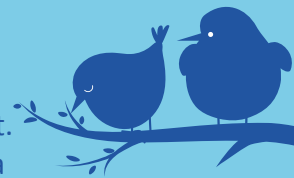
Välj hellre fett från växter än från djur, som till exempel olivolja framför grädde.



## MÅTLIGHET

Det finns väldigt många olika typer av mat. Den mat man huvudsakligen äter bör vara näringsrik och god, med mycket av exempelvis rotfrukter och fullkorn.

Men det finns även plats för mat som är god utan att vara näringsrik, som exempelvis chips, kakor, godis och läsk. Den typen av mat är det viktigt att äta måttligt av, äter man för mycket eller för ofta kan hälsan påverkas negativt.



# GRÖNSAKER OCH FRUKT



Att äta mycket grönsaker och frukt är bra för både hälsa och miljö. Barn bör äta 400-500 g frukt och grönsaker per dag vilket motsvarar ungefär två frukter och två nävar grönsaker. Grova grönsaker som broccoli, bönor, gröna bladgrönsaker, kål av olika sorter och rotfrukter är speciellt näringsrika och bör utgöra åtminstone hälften av grönsakerna.

Grönsaker, frukt eller bär bör ätas varje måltid.



# FULLKORN



## VAD?

När olika sädeslag används i livsmedel sorteras oftast delar av kornet bort, fullkorn innebär att alla delar finns med. Det hela kornet, det vill säga frövita, grodd och kli, kan vara intakt, krossat eller ha malts ner till fullkornsmjöl.

De vanligaste sädeslagen är vete, råg, havre, korn, majs och ris.

## VARFÖR?

De delar av kornet som vanligtvis sorteras bort, såsom grodd och kli, innehåller många olika näringsämnen. Det innebär att i fullkorn finns det mycket fibrer som mättar länge, samt vitaminer och mineraler. Både vuxna och barn bör äta mer fullkorn.

## VAR?

Fullkorn kan man hitta i livsmedel som vissa frukostflingor, grovt bröd, pasta, bulgur, couscous eller ris. Oftast finns det samma sorts produkt med och utan fullkorn, det är då bättre att välja den med fullkorn. Det står på förpackningen om produkten innehåller fullkorn.

**FRÖVITA**  
Innehåller  
kolhydrater och  
protein

**SKAL/KLI**  
Innehåller mycket fibrer

**GRODD**  
Full av näringsämnen



Barn i skolåldern rekommenderas att ha fysisk aktivitet i 1 till 2 timmar per dag, och skärm-tid max 2 timmar per dag.

# TRÄNING OCH TÄVLING

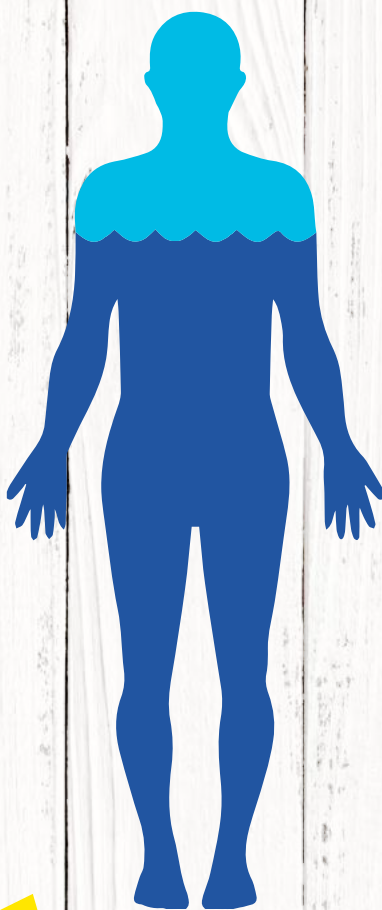


## VATTEN

Ungefär 60% av kroppsvikten består av vatten. Vatten utgör en stor del av blodet som transporterar näringsämnen och syre till arbetande muskler.

Vid träning har vatten en viktig funktion då den sänker kroppens temperatur genom att avge värme i form av svett.

Vid hård träning och i varmt klimat svettas vi mer. Om kroppen förlorar för mycket vatten orkar vi mindre, man blir tröttare och kan inte koncentrera sig. Det är därför viktigt att fylla på med ny vätska. Vatten svalkar även, något som känns extra skönt vid ett varmt träningspass.



## ENERGI

Vi får energi från den mat vi äter, energi behövs för att hålla igång kroppens funktioner och rörelser. Rör man mycket på sig, förbränner man mycket energi och behöver äta mer. En person som tränar mycket behöver alltså mer energi än någon som inte tränar.

Kroppen är väldigt bra på att reglera hunger efter hur mycket man rör sig, tränar man mycket ökar hungern. Trots det är det vanligt att vissa äter för lite eller för mycket vilket påverkar hälsan negativt om det pågår över en längre tid. Det är därför viktigt att tänka på att anpassa vad vi äter efter hur mycket vi rör oss. De två olika tallriksmodellerna visar på ett bra sätt hur en måltid kan anpassas.

LEK OCH LÄR video



VATTEN

Ungefär så här mycket vatten innehåller maten:

Gurka	96%
Paprika	93%
Mjök	90%
Korv	68%
Vitt bröd	40%
Russin	15%

RÖRELSE



MAT





Ta med en vattenflaska till träningen så att det är lätt att fylla på med vatten, men drick inte för mycket så du blir kissnödig.



NESTLÉ SPELEN 

## UNDER TRÄNING ELLER TÄVLING

Oftast räcker det med att dricka vatten under ett träningspass eller en tävling. Några munfullar (1-2 dl) med vatten var 15-20 min är ett bra riktmärke.

Det finns många olika upplägg på tävlingar vilket påverkar hur man bör äta. Ibland är det lång tid att vänta mellan övningarna du ska delta i. Det är därför viktigt att anpassa måltiden och att vara förberedd.

Ta med något som är enkelt att äta och inte är för mycket, exempelvis en frukt, smörgås, juice eller yoghurt.



Är det flera timmar mellan olika moment är det viktigt att försöka äta något mer. Ät inget starkt eller tungt under en tävling eftersom det kan göra en troligtvis redan nervös mage mer upprörd, undvik även att prova något nytt som du inte ätit förr.

## EFTER TRÄNING ELLER TÄVLING

Efter en uttömmande aktivitet är det bra att fylla på igen. Det är därför bra att ta med sig något litet, som en frukt eller yoghurt, att äta direkt efter passet. Sen kan man äta en hel måltid i lugn och ro när man kommit hem. Efter träning är det extra lämpligt med en måltid som är sammansatt enligt tallriksmodellen för en aktiv person. Efter en stark insats i en tävling kan det vara ett bra tillfälle för en god belöning.



## INFÖR TRÄNING ELLER TÄVLING

För att undvika att bli hungrig eller för mätt under träningen/tävlingen bör man äta ungefär 2-3 timmar före.

Det är lätt hänt att träningen krockar med måltiderna, försök då att planera in mellanmål och måltider så att inget skippas. Tänk även på att dricka vatten, fast inte för mycket så att man blir kissnödig när det gäller. Om det är ett morgonpass kan det vara svårt att äta tillräckligt innan, se då till att äta en rejäl middag dagen innan och ett kvällsmål.



# HÅLLBARHE

Att tänka på vad man äter och gör är viktigt för att kroppen ska må bra och inte bli sjuk, samma sak gäller för miljön och vår planet.

Ju fler människor vi blir på vår planet, desto mer mat äter vi och mer skräp slänger vi.

Det finns en del enkla knep som man kan tänka på i vardagen för att spara lite på jordens resurser och få den att må bättre.

## NEDBRYTNINGSTIDER

- Bananskal: 1 mån
- Tidningar: 6 veckor
- Tuggummi: 20-25 år
- Ballonger: 5-100tals år
- Plastpåsar: 50-100tals år
- PET flaska: 450-1000 år
- Glas: 1 miljon år

## SLÄNG SKRÄP

### I PAPPERSKORGEN

När löv hamnar på marken bryts de ner till näringsrik jord, sen kommer näringsämnena från lövet tas upp av nya växter. Mycket av det skräp som slängs i naturen idag är skapat för att inte brytas ner, det innebär att skräpet ligger kvar väldigt länge. Skräp i naturen är inte bara fult, det är också farligt för de djur som lever där.

## SOPSORTERA

Varje gång något nytt producerats går det åt energi och naturresurser, därför bör vi använda det som producerat så många gånger som möjligt. Vi slänger väldigt många olika saker, som exempelvis plastflaskor, tidningar, kartonger och metallburkar. Mycket av det vi slänger kan användas igen, men för att kunna återanvändas måste först de olika soporna sorteras. Olika material måste genomgå olika processer för att återvinnas, och vissa saker i våra sopor är skadliga för naturen och måste tas om hand om.



# ET



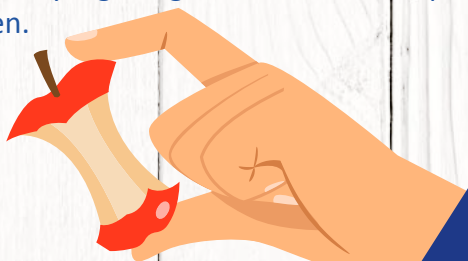
## VÄLJ MAT SOM ÄR BRA

En stor del av vår inverkan på klimatet kommer från den mat vi äter, men det går att påverka i vilken grad vi inverkar genom att välja viss typ av mat. Exempelvis kräver mat från växtriket ganska lite resurser att producera vilket är bra för vårt klimat. Många barn och vuxna bör därför välja mat från växtriket i större utsträckning.

## MATSVINN

Mycket av den mat som produceras idag äts inte utan slängs och blir till svinn, det uppskattas att ungefär en tredjedel blir matsvinn. Matsvinn är ett väldigt slöseri med jordens resurser, och många gånger sker det i onödan. Det finns en del saker man kan göra för att minska matsvinnet.

- Ät upp på tallriken.
- Ta mindre portioner, då blir det enklare att äta upp.
- Ät det som finns hemma innan du köper nytt. Annars är det lätt hänt att maten som finns hemma blir gammal och måste slängas.
- Spara maten som inte äts upp, frys in eller ät det nästa måltid. Det gäller även om det är en liten portion, många små portioner blir en lagom portion.
- Se, lukta och smaka innan du slänger mat som passerat bäst-före-datumet. Många gånger håller maten betydligt längre än vad som står på förpackningen.



## HYGIEN

För att sjukdomar inte ska spridas är det viktigt att tänka på att inte smitta sig själv och andra. Det kan man göra på flera olika sätt:

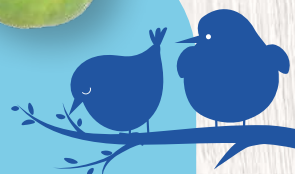
- Klipp naglarna, under naglar samlas bakterier och smuts lätt.
- Nys och hosta i armvecket, böj dig bort från andra.
- Bakterier och virus kan överleva i textilier, byt därför till rena kläder varje dag i infektionstider.
- Tvätta händerna.
- Tvätta händerna bör du göra i ljummet vatten med flytande tvål i minst 20 sekunder. Löddra rejält och tvätta hela händerna, mellan fingrar och baksida.

## HANDTVÄTT BÖR GÖRAS:

- Före alla måltider, även mellanmål, matlagning, dukning och servering.
- Efter toalettbesök.
- Efter att ha snutit näsan.
- Efter utevistelse.
- När händerna är smutsiga.
- Om inte tvål och vatten finns, kan man använda handsprit.



# FÖR FÖRÄLDRAR



Varje individ har ett unikt förhållande till mat. Vi skiljer oss i smak, intresse, njutning och i hur mycket mat vi äter och behöver. Förhållandet vi har till mat påverkar inte bara vår fysiska hälsa, utan även vår glädje och gemenskap.

Vår relation till mat följer oss dagligen genom hela livet. För vissa innebär det glädje och njutning, medan för andra innebär det stress och negativa känslor. Grunderna för vår relation till mat bestäms tidigt i livet. Barn med ohälsosamma matvanor löper en större risk att behålla dessa vanor som vuxna. På samma sätt kommer barn som äter mycket grönsaker troligtvis göra det som vuxna också. Som förälder är det därför viktigt att inte enbart se till att näringsbehovet täcks, utan även att skapa bra matvanor och få mat att bli en positiv del av barnets liv.

## TIPS:

- Försök att planera så att hela familjen kan äta tillsammans, även om det många gånger är svårt eftersom träningar eller andra aktiviteter kommer emellan.
- Det bästa med matlagning är att alla kan delta. De minsta barnen kan tugga på slevor eller hålla vatten, de äldre kan mäta upp ingredienser eller duka och de äldsta kan ansvara själva för matlagningen en dag i veckan.
- Se till att ha enkla och nyttiga snacks hemma, exempelvis nötter och frukter.
- Ge grönsaker som snacks innan måltiden, då minskar risken att de väljs bort. Hunger är bästa kryddan.
- Presentera roligt, t ex på spätt eller skär en rolig form.
- Låt barnet välja mat i affären, eller hjälpa till att hitta produkter med exempelvis fullkorn.
- Pröva nya grönsaker och frukter, även om en klassisk sallad med gurka, tomat och isbergssallad aldrig är fel, så finns det oändligt många fler möjligheter. Improvisera!
- Ha alltid frysta grönsaker hemma, de är enkla att ta fram och lika näringsrika som färska.
- Blanda i grönsaker i maten, t.ex. spenat i frukt/bär smoothie, puréade bönor, rivna morötter eller linser i köttfärssåsen.
- Det kan underlätta om ny mat introduceras med en smakbrygga, som exempelvis en omtyckt sås. Då känner barnet igen sig samtidigt som den nya smaken introduceras.
- Tillaga grönsakerna på olika sätt, puréa, stek eller råriv.
- Odlar grönsaker tillsammans, i kruka eller i trädgård.