

Frukost

–dagens viktigaste måltid!



Handledning

Kellogg's

Overheadmaterial

”Frukost – Dagens viktigaste måltid!”

Overheadmaterialet är tänkt att användas till barn i fjärde och femte klass med tanke på att de ofta har slutat på fritids och ska börja klara sig själva lite mer hemma. Beroende på familjesituationen äter de kanske ensamma hemma, eller fixar frukosten på egen hand.

Texterna till bilderna är enbart en hjälp på vägen. Naturligtvis kan du använda bilderna till andra åldersgrupper, men var observant på att energibehovet och mängden mat varierar i olika åldrar.

I handledningen får du också praktiska tips som du kanske inte behöver använda när du pratar om frukost, eller bra mat, men som du kan se som bakgrundsinformation. Mer information om mat och näring finns på livsmedelsverkets hemsida: www.slv.se

Frukost – dagens viktigaste måltid!

När du pratar med barnen:

Frukosten ger en god start på dagen, efter en lång natts fasta. Mat ger energi och är kroppens bränsle, precis som bilen som behöver bensin för att kunna köras. Därför behöver du äta flera gånger per dag för att må bra. Dessutom ger mat energi så att du kan växa och bli större och starkare.

Frukosten ska ge ca 20–25 procent av dagens energi. Vi har olika energibehov, behöver du mer energi, kan du ta ytterligare en smörgås. Lunchen och middagen ska vardera ge 25–35 procent, dessutom rekommenderas 2–3 bra mellanmål. Man behöver äta flera gånger under dagen för att få en bra balans i kroppen. Tidpunkten för måltiderna blir ofta beroende av skoltid och andra aktiviteter.

Fråga barnen om de har ätit frukost idag eller låt dem skriva ner vad de har ätit. Vilken är favoritfrukosten?



Foto: Pernilla Wästberg

Värt att veta:

- I genomsnitt räknar man att flickor som är mellan 10 och 13 år behöver ca 2 050 kcal (8,6 MJ) per dag. Pojkar i samma ålder behöver ca 2 350 kcal (9,8 MJ).
- Hur mycket energi olika individer behöver är svårt att säga exakt, eftersom det beror på många olika faktorer, såsom ålder, kön, tillväxt, kroppsstorlek och fysisk aktivitet.
- Basalmetabolismen är den energi som behövs för att hålla kroppstemperaturen och för att kroppens inre organ ska fungera. För en vuxen utgör basalmetabolismen grovt sett ca 65 procent av energiförbrukningen för en måttligt aktiv person. För barn, behövs dessutom extra energi för tillväxt.

Orka ha kul!

När du pratar med barnen:

Frukosten gör att du orkar cykla till skolan, gå, eller åka skateboard. Om du äter bra är det också lättare att orka med träningen och idrotten i skolan. Att röra sig och äta bra mat gör det lättare att hålla kroppen sund.

Vad många inte vet är att man blir på bättre humör och klarar skolan bättre. Det blir mindre bråk och stöj i skolan om alla får en bra frukost. Frukosten gör också att man håller sig mätt fram till nästa måltid. Sammanfattningsvis har du användning för energi för att leva, växa och röra på dig!

Värt att veta:

Barn rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag..



Foto: Nordic Photos

Slarva inte med frukosten!

När du pratar med barnen:

Frukosten ska ge 20–25 procent av dagens energi och mycket kolhydrater. Då får du en bra start på dagen. Ge dig tillräckligt med tid på morgonen, så att du hinner äta den frukost du behöver för att du ska hålla dig mätt och orka fram till nästa måltid.

Äter du ingenting, eller för lite orkar varken kroppen eller hjärnan. Bara ett glas vatten eller en läsk är inget bra, varken för kroppen, eller för hjärnan. Du blir trött och okoncentrerad och blir riktigt hungrig innan du får mat nästa gång. Men, det är bättre att äta eller t ex dricka ett glas mjölk än att inte äta alls.

Värt att veta:

- Frukostflingor, müsli, gröt och bröd innehåller många vitaminer och järn som kroppen behöver.
- Apelsinjuice innehåller vitamin C, samt även nyttiga mineralämnen.
- Lite fett behöver du också ha. Det finns bl a i bordsmargarin, ost, leverpastej, korn, mjölk, fil och yoghurt.
- Protein används som kroppens och musklernas byggnadsmaterial och finns bl a i mjölk, ost, kött- och fiskpålugg, ägg, frukostflingor och bröd.



Foto: Pernilla Wästberg

Exempel på bra frukost

- Corn Flakes eller andra flingor med skivad frukt eller bär
- Mjölk, fil eller yoghurt
- Fullkornsbröd med ost och grönsak
- Ett litet glas apelsinjuice

eller

- En tallrik havregrynsgrot med skivad frukt och bär
- Mjölk
- Fullkornsbröd med ost och grönsak

eller

- Fullkornsbröd med köttpålugg och grönsak
- Knäckebröd med ost och grönsak
- Ett glas mjölk
- En frukt



Foto: Martin Gustavsson

Använd din energi!

När du pratar med barnen:

Kroppen är gjord för att röra sig. När du rör på dig stärks skelettet och konditionen förbättras. Du blir både starkare och smidigare.

Rör dig på rasterna! Då är det lättare att sitta still under lektionerna.

Våga prova på många idrotter, så hittar du något som passar just dig! Ha roligt under tiden. Därigenom kan du också få många nya vänner. Dessutom mår du bra och kan få mer energi, så att du orkar göra en massa annat!

Träning och rörelse stärker skelettet tillsammans med kalcium och vitamin D som finns i mjölk, fil, yoghurt och ost, livsmedel som är bra att äta till frukost.

Fråga barnen hur de har kommit till skolan, om de har cyklat, gått, eller blivit körda.

Fråga också vad de gör på rasterna.

Fråga om det är någon som idrottar på fritiden och vad de i så fall gör.

Värt att veta:

- Om man rör sig regelbundet som barn är det större chans att leva ett friskt liv som vuxen. Kommer man igång att motionera på olika sätt som barn, förs ofta intresset för motion vidare till vuxen ålder.
- Varför svettas du? Det är kroppens sätt att göra sig av med den värme som bildas när man tar i ordentligt. Därför är det viktigt att dricka extra vatten när du har tränat.



Foto: Pernilla Wästberg

Massor av kolhydrater!

När du pratar med barnen:

Mat innehåller kolhydrater, fett och protein som är nödvändigt för att du ska växa och få tillräckligt med energi. Det mesta av energin ska komma från kolhydrater. Så mycket som 50–60 procent av matens energi ska komma från kolhydrater. Stärkelse, fibrer och socker är alla kolhydrater. Hjärnan behöver kolhydrater för att fungera. Kroppen i övrigt behöver energi från kolhydrater för att hålla värmen, hålla sig pigg och vaken. Ett överskott av kolhydrater kan lagras i muskler och lever som reserv när man behöver extra mycket energi, t ex när man rör sig.

Under natten när man inte äter något förbrukar kroppen också energi. Mycket av den energi kroppen behöver går åt för att kunna hålla en jämn temperatur på vanligtvis 37° C. Dessutom behövs energi för att kroppens olika organ, såsom hjärta och lungor ska fungera. Lagret räcker inte så länge, därför kan orken ta slut. Kroppen behöver få tillskott av energi från maten med jämna mellanrum. Bra mat innehåller mycket kolhydrater och bara lite fett. Mycket kolhydrater finns i massor av olika livsmedel, såsom i pasta, ris, frukostflingor, bröd, gryn, potatis, rotfrukter, frukt och grönsaker.

Värt att veta:

Barn som är mellan fyra och 10 år rekommenderas att äta 400 g frukt eller grönsaker per dag, vilket motsvarar 4 portioner. Från 11 års ålder rekommenderas samma mängd som för vuxna, 500 g per dag eller 5 portioner. Kroppen behöver inte bara kolhydrater, protein och fett som ger energi, även vitaminer, mineraler och vatten behövs för att kroppen ska fungera. Rekommenderad mängd fett är högst 35 procent av matens energi, men vi äter något mer än så. Proteinet ska helst användas som byggnadsmaterial, men man räknar med att 10–20 procent av matens energi ska komma från protein.