

Bra måltidsordning

Måltid	Cirkatider	Energiprocent
Frukost	7.00	20–25 %
Mellanmål (frukt)	9.30	5–10 %
Lunch	12.00	25–30 %
Mellanmål	15.00	15–20 %
Middag	17.30	20–25 %
Eventuell kvällsmål	19.00	5–10 %

Välj bra mellanmål

Samma mängd kalorier fast man kan äta olika mycket

En chokladkaka (100g) motsvarar cirka tre frukter

1,5 hg godis motsvarar två smörgåsar med skinka, ett glas mjölk och tre frukter

½ liter Cola och en chokladboll motsvarar fem smörgåsar med pålägg

Bra mat – läs på förpackningarna

Bra bröd = minst 5 g kostfibrer/100 g, mindre än 5 g socker/100 g

Bra flingor = nyckelhålmärkt samt mindre än 10 % sockerarter

Bra fil/yoghurt = mindre än 10 % kolhydrater

Sällanmat

Godis chips kakor saft läsk glass med mera är sällanmat.

Lördagsgodis är en bra regel. Men se upp så det inte blir helg både fredag, lördag och söndag. Tänk igenom hur mycket godis som är okej på lördagen.

Till föräldrar/vårdnadshavare till barn i årskurs 4

Nya tänder är känsliga!

I den här åldern börjar det hända mycket i ditt barns mun. Barnen får många nya tänder som det är viktigt att sköta om noga. Vi på Folktandvården vill uppmärksamma er föräldrar på att risken för att få hål i tänderna kan öka.

Orsaker till att karies/hål i tänderna kan öka är att barnen

- börjar gå hem själv efter skolan och kanske småäter mer
- börjar sköta tandborstningen själva
- får nya tänder som kan vara svårt att komma åt med tandborsten

Tillsammans kan vi hjälpa barnen till friska tänder. Det är bra om du som förälder fortsätter ha koll på att tandborstningen sköts morgon och kväll. Hjälp också ditt barn med att försöka komma ihåg att undvika småätandet. Folktandvården kommer att ha tandborstövningar och ge barnen extra fluorlackning i skolan. I denna folder skickar vi också med några tips på bra mellanmål.

Enkla tips för friska tänder

- Barn (och vuxna) bör äta 5–6 ggr/dag, tre huvudmål och 2–3 mellanmål.
- Tänderna behöver vila 2–3 timmar mellan varje mål.
- Välja vatten när man är törstig.
- Tandborstning 2 ggr/dag, efter frukost och efter sista målet på kvällen.

Har du frågor om tänder och mun?

Hör av dig till oss på Folktandvården eller titta in på vår webbplats: www.rjl.se/folktandvarden

Ett mellanmål innebär inte att man ska bli mätt, som efter ett huvudmål - utan bara mindre hungrig.

Snabba mellanmål

- Smörgås, mjukt/hårt bröd med pålägg och mjölk
- Naturell fil, yoghurt eller mjölk med bra flingor eller müsli
- Frukt, morotsstavar eller andra grönsaker

Mellanmål som tar lite mer tid

Smoothie med yoghurt och frukt/bär

GÖR SÅ HÄR:

Mixa 1–2 dl naturell yoghurt med ½–1 mogen banan och 1 dl bär.
Häll upp i glas.

Fruksallad med Kesella/Keso

GÖR SÅ HÄR:

Dela 1/3–1/2 banan, 1/3–1/2 äpple och 1/3–1/2 apelsin i en tallrik. Toppa med en klick naturell Kesella eller Keso och lite kanel.

Tunnbrödsrulle

GÖR SÅ HÄR:

Ta ett tunnbröd, bred på mjukost/keso, lägg till exempel på skinka strimlad paprika och sallad, rulla ihop.

Egen müsli

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader.
Blanda 5 dl havregryn, 5 dl rågflingor, 1 dl linfrö, 1 dl havrekli, 2 dl solroskärnor och lägg på långpanna. Tillsätt valfri smaksättare till exempel cocos, nötter eller mandel. 2 dl vatten och 4 msk smör/rapolja blandas och droppas över grynen i långpannan.
Rostas i mitten av ugnen 25–30 min.
Rör om då och då.
Låt kallna, sen kan man röra ner lite torkad frukt, kanel eller kardemumma.
Häll upp i burk med tätt lock.

Välj vatten istället för läsk!