

# Den viktiga måltidsordningen

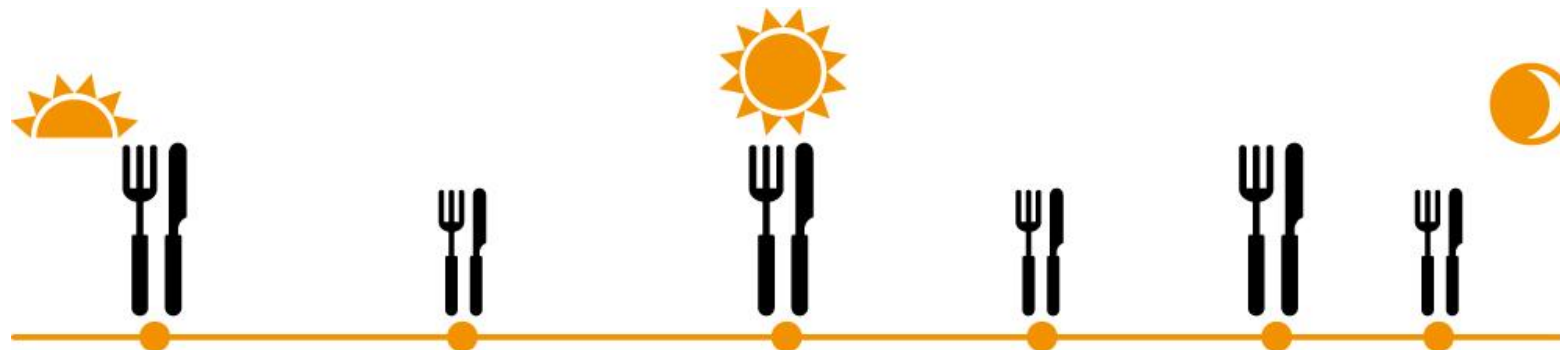


# Vad är regelbunden måltidsordning?

Att äta på regelbundna tider.

Att det inte går för lång tid mellan måltiderna.

Med regelbunden måltidsordning menas t.ex. frukost, lunch och middag som huvudmål samt 1-3 mellanmål.



# Varför äta regelbundet?

En regelbunden måltidsordning har en gynnsam effekt på blodfetter, blodsocker, näringsupptag och vikt.

Att äta regelbundet gör att kroppen hittar en rytm som du mår bra av och risken för karies minskar.





Att äta regelbundet ökar chansen att få tillräckligt med energi och näring under dagen. Kroppen får lättare att känna hunger och mättnad.

Tre större måltider varje dag (frukost, lunch och middag) och 1-3 planerade mellanmål är bra.

# Kroppen älskar regelbundenhet!

Det är inte klockslagen som är viktiga utan regelbundenheten.

Anpassa tider för måltiderna efter hur det passar i ditt liv, och hitta en rutin som verkligen fungerar!




# Varför mellanmål?

Mellanmålet behövs:

- ✓ om det är långt mellan huvudmåltiderna
- ✓ om du har svårt att äta nog stora portioner mat och därför behöver dela upp intaget av näring och energi.

Utgå från huvudmåltiderna och anpassa tider för mellanmål efter dem.





För barn är mellanmålen särskilt viktiga. Barn har mindre magsäcksvolym som begränsar portionsmängden. Det gör att de inte kan "tanka upp" för längre intervaller så som vuxna kan göra.

Barn reagerar på hunger med hela sitt jag, ibland genom att trilskas.

Hos vuxna kan  
bristande  
koncentration under  
arbetsdagen bero på  
för långa intervaller  
mellan måltiderna.

Med bra mellanmål  
orkar du bättre och  
kan anpassa  
måltiderna efter  
dagens program.





# Mellanmål – inte småätande

Det är viktigt att inte mellanmålen blir ett ständigt småätande. Det **ska** vara mellanrum mellan måltiderna.



## Tips

Ät färdigt i lugn takt.

Låt sedan munnen och magen vila från allt annat än vatten i ungefär 3 timmar.

P.S Även lightdrycker påverkar tändernas emalj negativt.



Det är lika viktigt att mellanmålen håller hög kvalitet som att huvudmålen gör det

Utan planering blir det lätt att välja onödigt energirika och näringsfattiga mellanmål, vilket inte är bra för tänder, vikt och mående.



# Goda matvanor – bra för skolarbetet

Elevers studieresultat  
påverkas positivt av att  
de äter nyttigt.



# Praktiska tips

## Planera dina inköp!

De viktigaste besluten fattas i butiken.

- ✓ Köp hem bra livsmedel så de är lättillgängliga och låt de sämre stå kvar i butiken.
- ✓ Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.

