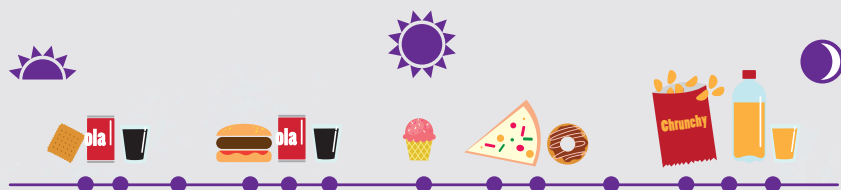
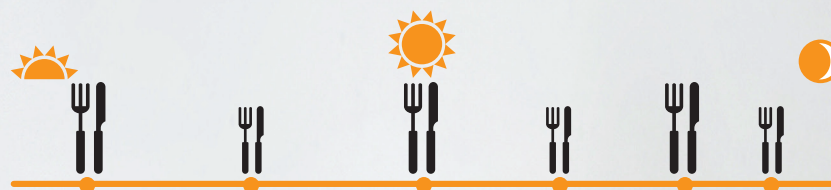


ÄT DIG SLÖ OCH SUR



ÄT DIG PIGG OCH GLAD



KÄNNER DU DIG LADDAD ELLER URLADDAD?



Att äta regelbundet har en god effekt på blodsocker, näringsintag och vikt. Det gör att du mår bra! Risken för hål i tänderna minskar.

Flera studier visar att barn och ungdomar som äter oregelbundet, till exempel de som hoppar över frukosten, presterar sämre i skolan än de som äter frukost dagligen.



SMÅÄTANDE GÖR DIG SLÖ

Det är viktigt att mellanmålen både har rätt innehåll och äts på bestämda tider. Särskilt för barn, som ibland kan reagera väldigt starkt på hunger.

Ett ständigt småätande gör att du kanske hoppar över huvudmåltiderna eftersom du inte är så hungrig. Den missade måltiden leder till blodsockerfall, som i sin tur kan leda till småätande av onyttiga produkter senare.

Med bra mellanmål orkar du bättre!



ÄTA REGELBUNDET GÖR DIG PIGG

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 mellanmål varje dag. Det är inte klockslagen som är viktiga utan regelbundenheten. Att äta var tredje timme brukar för de flesta innebära att de kan äta 3 mellanmål varje dag.

Anpassa tiderna för måltiderna efter din vardag och hitta en rutin som verkligen fungerar!

VÄND PÅ VANORNA

Några bra regler: Ät färdigt i lugn takt. Låt sedan munnen och magen vila från allt annat än vatten i ungefär 3 timmar.

Skilj på vardagsvanor och helgvanor. Om något smakar sött, så är det sött – även om det heter yoghurt eller müsli. Spara det till speciella tillfällen!

Snacks, godis, läsk och andra söta drycker/godsaker är inte bra mellanmål. Se dem hellre som en "guldkant" – något du kan äta mer sällan.

