



NESTLÉ-LEKENE

Næringslære for sunne og aktive barn



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 



SUNNE BARN ER GLADE BARN

Det er vi i Nestlé og Norges Friidrettsforbund overbevist om, og det er derfor vi arrangerer Nestlé-Lekene. Sammen med ildsjeler i friidrettsklubber over hele Norge er målet vårt å hjelpe barn til å finne glede i bevegelse og fysisk aktivitet gjennom friidrett, og lære dem verdien av et sunt og balansert kosthold.

Gjennom det globale initiativet Nestlé for Healthier Kids har Nestlé som ambisjon å hjelpe 50 millioner barn til sunnere liv innen 2030. Å gjøre produktene selskapet tilbyr til barn sunnere og mer velsmakende er en viktig del av dette arbeidet, og samtidig skal vi øke kunnskapen om ernæring og inspirere til en sunnere livsstil. Det er det vi ønsker å gjøre med Nestlé-Lekene her i Norge.

Dette heftet er utviklet av ernæringsutdannede, i et samarbeid mellom Nestlé og Norges Friidrettsforbund. Alt innhold er forankret i Helsedirektoratets kostråd.

Med heftet ønsker vi å gi gode råd om hvordan barn kan spise sunt i hverdagen og forbindelse med trening.

Det er aldri for tidlig å etablere sunne vaner. La oss begynne sammen i dag!



MAT KAN BARE VÆRE SUNN HVIS DEN SPISES...

Mat er en stor del av livet for oss alle. Næringsrik mat gjør oss friskere, sterkere, raskere og bedre på skolen. God mat gir oss glede og fellesskap. At maten er god er like viktig som at den er næringsrik, for spiser man ikke maten spiller det ingen rolle hvordan nyttig den er.

Mat smaker bedre om man har vært med og laget den selv, sammen med foreldre eller en venn.

NESTLÉ-LEKENE 



NÆRINGSSTOFFER

Det finnes mange ulike næringsstoffer i maten som kroppen behøver for å fungere og utvikle seg. Bra mat inneholder mange ulike næringsstoffer. Karbohydrater, fett, protein, fiber, vitaminer og mineraler virker i en mengde ulike funksjoner i kroppen. Eksempelvis gir karbohydrater, proteiner og fett oss energi for bevegelse og for å holde kroppstemperaturen oppe.

Vitamin D gjør at vi kan ta opp mineralet kalsium, som trengs for å bygge opp skelettet. Jern binder oksygen i blodet sånn at det kan transporteres til musklene når de arbeider.

VITAMIN D dannes i huden ved solskinn, det er derfor ekstra viktig å få i seg Vitamin D om vinteren når solen skinner svakere.



FRUKOST

En sunn frokost gir en god start på dagen. Mange ganger har man ikke så mye tid om morgenen, det kan derfor være bra å spise noe som går raskt. En bra frokost inneholder mye fullkorn og lite sukker.



REGELMESSIGHET

Når man spiser på bestemte tidspunkter blir man ikke like sulten mellom måltidene og det er enklere å få i seg næringsrik mat. Det er derfor bra å spise frokost, lunsj, middag og noen mellommåltider.

Unngå å småspise mellom måltidene for det tærer på tennene og øker risikoen for hull.



VARIASJON

Å spise ulike typer mat er bra siden vi på den måten får i oss fler næringsstoffer. I blant kan det føles enklere å spise noe man vet er godt i stedet for å prøva noe nytt, men prøver man noe nytt flere ganger, begynner man å like det etter en stund.

NOEN BRA TIPS:

Smak på alt, selv om du bare tar en bit. Ha mange ulike farger på tallerkenen, da spiser du variert og det ser morsommere ut. Spis noe vid siden av tallerkenen, eksempelvis nøtter, grønnsaker, et glass melk eller et egg.



Vask alltid hendene før du skal spise eller lage mat.



TALLERKENMODELLEN

Tallerkenmodellen gir et bra bilde av hvordan et balansert måltid bør være sammensatt.

Den deler inn mat i tre ulike grupper etter hvilke næringsstoffer den inneholder og viser hvor stor del av tallerkenen hver gruppe bør ha.

Tallerkenmodellen sier ingenting om hvor stor porsjon man bør spise, det kommer først og fremst an på hvilken kroppstype man har og hvor aktiv man er.

DE ULIKE DELENE BESTÅR AV:

1. Grønnsaker og rotfrukter.
2. Poteter, pasta, brød eller gryn som ris, bulgur, mathavre og matkorn. Velg først og fremst fullkornsvariantene.
3. Kjøtt, fisk, egg og belgfrukter, som bønner, linser og erter.



For en aktiv person som trener mye er det viktig å få i seg mer energi, da er det viktig å spise mer av poteter, pasta og gryn.

For en person som er mindre aktiv er ikke energi like viktig. Derfor bør andelen grønnsaker da være større.



Velg heller fett fra planter enn fra dyr, som for eksempel olivenolje fremfor fløte.

Ulike nøtter og frø smaker godt og er et næringsrikt mellommåltid.



Fisk og skalldyr er sunt og godt! Derfor bør vi spise det ofte, gjerne tre ganger i uken.

Spis gjerne fet fisk, som laks.



FULLKORN

Ulike korntyper som hvete, rug, havre, ris og mais kan man få som fullkorn. Dette betyr at hele kornet (skall, kjerne og kime) er med og at ingen deler er fjernet. Hele korn betyr flere næringsstoffer i maten. En god rettesnor er å velge helkorn når det er mulig.

MAT FOR SPESIELLE ANLEDNINGER

Det finnes mat for alle mulige anledninger. Mat som man spiser hver dag bør være næringsrik og god.

Rotfrukter, fullkornsprodukter og meieriprodukter er gode eksempler. Mat som inneholder få næringsstoffer bør man ikke spise like ofte, kanskje en gang i uken eller ved spesielle anledninger som bursdager.

Eksempel på den slags mat er chips, kaker, godteri og brus. De fleste barn spiser for mye av den typen mat.



GRØNNSAKER OG FRUKT

Å spise mye grønnsaker og frukt er bra for både helsen og miljøet. Barn bør spise 400-500 g frukt og grønnsaker pr dag noe som tilsvarer ca to frukter og to never grønnsaker.

Grove grønnsaker som brokkoli, bønner, grønne bladgrønnsaker, kål av ulike typer og rotfrukter er spesielt næringsrike og bør utgjøre minst halvparten av grønnsakene.



NØKKE LHULLET

En rask og enkel måte for å velge bedre mat er å velge produkter merket med Nøkkelhullet. Nøkkelhullet markerer hvilke produkter innen en gitt kategori som er sunne. Det innebærer at produktet har en lavere mengde salt og sukker, inneholder mer fullkorn og fiber samt har en bedre sammensetning av fett.

Dårlig tid om
morgenen?
Lag matpakken kveld-
en før, og sett den i
kjøleskapet til dagen
etter.

NESTLÉ-LEKENE 

MATPAKKE

Et godt måltid midt på dagen hjelper barna å holde konsentrasjon og humør oppe gjennom skoledagen. Her er noen små grep som kan gjøre matpakken din sunnere og bedre:

- Kutt opp grønnsaker og frukt til å ha med i matboksen.
- Grove kornprodukter holder deg mett lenger. Velg derfor grove brødskiver, rundstykker, knekkebrød eller liknende.
- Det er mye bra pålegg å velge mellom, som fisk, magert kjøttpålegg, ost, egg eller vegetariske alternativer som hummus og bønnepostei.
- Se etter Nøkkelhullet. Frukt og grønt er også godt som pålegg.

- Lag en salat, gjerne dagen før og ta med i en boks.
- Rester fra middagen kan fint være skolemat dagen etter.
- Husk å drikke! Lettmelk, lettmelk med 0,7 % fett eller mindre og skummet melk er godt følge til matpakken. For kaldt vann kan du fylle opp en flaske med 1/3 vann, fryse ned og helle på mer vann neste morgen.

Kilde: Helsedirektoratet



Problemer
med klissete pålegg?
Bruk gjerne sandwich,
pita, lomper eller
lefser.

Å spise
sammen er
hyggelig.

I blant tar det
tid å like ny mat.
Smak derfor på alt
selv om du tidligere
ikke har
likt det.



TRENING OG KONKURRANSE

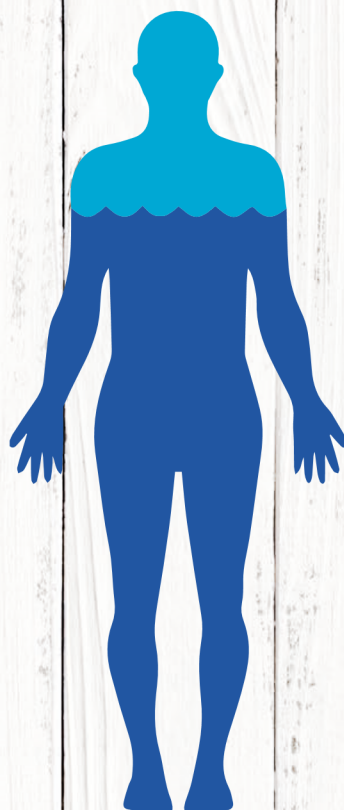
VANN

Omtrent 60% av kroppsvekten består av vann. Vann utgjør en stor del av blodet som transporterer næringsstoffer og oksygen til arbeidende muskler.

Ved trening har vann en viktig funksjon da den senker kroppens temperatur gjennom å avgi varme i form av svette. Ved hard trening og i et varmt klima svetter vi mer. Om kroppen mister for mye vann orker vi mindre, blir trette og det blir vanskelig å konsentrere seg. Det er derfor viktig å fylle på med ny væske. Vann er også kjølede, noe som er ekstra deilig ved en varm treningsøkt.

Omtrent så mye vann inneholder maten:

Agurk	96%
Paprika	93%
Melk	90%
Pølse	68%
Hvitt brød	40%
Rosin	15%



ENERGI

Vi får energi fra maten vi spiser og energi er nødvendig for å holde kroppens funksjoner og bevegelser i gang. Rører man mye på seg, forbrenner man mye energi og trenger å spise mer.

En person som trener mye behøver altså mer energi enn noen som ikke trener.

Kroppen er veldig god til å regulere sult etter hvor mye man beveger seg – trener man mye, øker sulten. Likevel er det vanlig at enkelte spiser for lite eller for mye, noe som påvirker helsen negativt om det pågår over lengre tid. Det er derfor viktig å tenke på å tilpasse hva vi spiser etter hvor mye vi beveger oss.

BEVEGELSE



MAT



NESTLÉ-LEKENE 



FØR TRENING ELLER KONKURRANSE

For å unngå å bli sulten eller for mett under treningen/konkurransen bør man spise ca 2-4 timer før.

Det er fort gjort at treningen krasjer med måltidene, prøv da å planlegge mellommåltider og måltider sånn at det ikke glipper. Det er også viktig å drikke vann, men ikke så mye at man blir tissetrengt når det gjelder.

Om det er en morgenøkt kan det være vanskelig å spise nok på forhånd, forsøk da å spise noe enkelt, som en smoothie og pass på å spise en real middag og kveldsmat dagen før.



UNDER TRENING ELLER KONKURRANSE

Oftest holder det med å drikke vann under en treningsøkt eller en konkurranse. Det finnes mange ulike opplegg av konkurranser som påvirker hvordan man bør spise. I blant er det lenge å vente mellom øvelsene du skal delta i. Det er derfor viktig å tilpasse måltidene og være forberedt. Ta med noe som er enkelt å spise og ikke er for mye, for eksempel en banan, grove vafler, en brødskive eller yoghurt. Er det fler timer mellom ulike øvelser er det viktig å prøve spise mer.

OBS Unngå å spise noe nytt eller sterkt under en konkurranse siden det kan gjøre en sannsynligvis allerede nervøs mage mer opprørt.

Ta med en vannflaske til treningen så det er lett å fylle på med vann!



ETTER TRENING

Etter en energikrevende aktivitet er det bra å fylle på igjen. Selv om det ikke må skje direkte etter aktiviteten er det bra å spise raskt etter, eksempelvis når man har kommet hjem. En sterk innsats i en konkurranse kan det være en fin anledning for en velsmakende belønning.

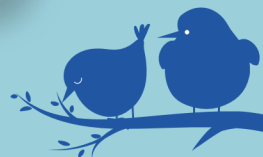


NESTLÉ-LEKENE





TIL FORELDRE



Hvert enkelt menneske har et unikt forhold til mat. Vi har ulik smak, spiser og nyter ulike mengder og spanderer ulik mengde tid og penger på mat. Forholdet vi har til mat påvirker ikke bare vår fysiske helse, men også følelse av glede og fellesskap. Forholdet vårt til mat følger oss daglig gjennom hele livet. For noen bringer det glede og nytelse, mens for andre innebærer det stress og negative følelser. Grunnlaget for forholdet vårt til mat legges tidlig i livet. Barn med usunne matvaner har en større risiko for usunne matvaner som voksen. På samme måte kommer barn som spiser mye grønnsaker trolig til å gjøre det som voksne også. Som forelder er det derfor viktig å ikke bare sørge for at næringsbehovet dekkes, men også å skape gode matvaner og få mat til å bli en positiv del av barnets liv.



TIPS:

Det beste med matlagning er at alle kan delta. De minste barna kan tygge på sleiver eller helle i vann, de eldre kan måle opp ingredienser eller dekke på og de eldste kan ta ansvar for matlagingen en dag i uken eller mer.



- Sørg for å ha enkle og sunne snacks hjemme, for eksempel nøtter og frukt.
- Gi grønnsaker som snacks før måltidene, da minsker risikoen for at de velges bort. Sult er beste krydderet...
- Presenter overraskende, for eksempel på spyd eller skjær en morsom form.
- La barnet velge mat i butikken, eller hjelpe til med å finne produkter med nøkkelhull.
- Prøv nye grønnsaker og frukter, selv om en klassisk salat med agurk, tomat og isbergssalat aldri er feil, så finnes det uendelig mange fler muligheter. Improviser!
- Ha alltid frosne grønnsaker hjemme, de er enkle å ta frem og like næringsrike som ferske.
- Bland grønnsaker i maten, f.eks. spinat i frukt/bær smoothie, moste bønner, revne gulrøtter eller linser i kjøttdeigsusen.
- Det kan hjelpe om ny mat introduseres med en smaksbro, som for eksempel en elsket saus. Da føler barnet gjenkjennelse samtidig som den nye smaken introduseres.
- Tilbered grønnsakene på ulike måter, mos, stek eller rå-riv.
- Dyrk grønnsaker sammen, i potte eller i hage.



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS

