



Nordland
FYLKESKOMMUNE

MATGLEDE I BOKS





**GROVE WRAPS KAN FYLLES
MED DET MAN ØNSKER**

**FISK OG FISKEPRODUKTER GIR
PROTEINER OG GODE FETTSYRER SOM
KROPPEN TRENGER FOR Å VOKSE**

**FRUKT ER GODT OG
ENKELT Å SPISE VED
SIDEN AV MATEN**



**GROVT BRØD HOLDER OSS
METT LENGRE OG GIR GOD
KONSENTRASJON**



**FISK GIR SMARTE
BARN OG BØR
SPISES JEVLIG**



**GULRØTTER OG AGURK
ER VELSMAKENDE OG
FULLE AV NÆRING**





**OST ER GODT OG
SAMMEN MED GROVT
BRØD GIR DETTE EN
STERK KROPP**

**FRUKT OG GRØNNSAKER SMAKER
GODT OG HOLDER BARN FRISKE
OG AKTIVE!**

TIPS:

Leverpostei er en god jernkilde og gir andre viktige næringsstoffer. Egg bygger opp kroppen og gir næring til musklene. Ett glass ekstra lettmelk til måltidet styrker skjelettet. Aktive barn trenger grønnsaker. Kroppen behøver påfyll av væske i løpet av dagen. Vann er den beste tørstedrikken.





**GROVT BRØD,
GROVE POLAR-
BRØD, PITABRØD,
KNEKKEBRØD OG
LEFSER ER GODE
VALG**

**OST GIR STERK BEINBYGNING.
SKINKE GIR GODE BYGGESTEINER
FOR KROPPENS MUSKLER**



EN GOD MATPAKKE SETTES SAMMEN AV MAT FRA DISSE TRE GRUPPENE:

- Gruppe 1:** Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornris, fullkornspasta
- Gruppe 2:** Grønnsaker, frukt og bær
- Gruppe 3:** Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg og belgfrukter (linsler, bønner, erter og kikerter)



