

# Riktlinjer för frukost och mellanmål

## Måltidsfördelning

Frukosten ska ge en bra start på dagen och innehålla 20-25 % av det dagliga energi- och näringsbehovet.

Mellanmålen är till för att barnen ska kunna behålla blodsockernivån stabil till nästa huvudmål dvs. middag/kvällsmål som serveras hemma.

## Näringsriktig

Frukost och mellanmål ska inte inkludera söta och näringsfattiga livsmedel. Vid val av mejeriprodukter väljs osötade och magra produkter berikade med D-vitamin. Variera mellan fullkornsbröd och bröd med mindre fibrer. Valet av fibrer beror på barnens ålder, barn över 2 år klarar av mer fibrer. Välj produkter med mindre salt och socker; mat som är märkt med nyckelhålet innehåller mindre salt och socker jämfört med produkter inom samma livsmedelskategori. Livsmedel med sötningsmedel ska ej användas.

## Måltidens sammansättning

Frukost består i huvudsak av mjölk/fil/yoghurt, gröt, bär, frukt, grönsaker och smörgås med pålägg.

Mellanmålet består i huvudsak av mjölk och smörgås med pålägg, frukt eller grönsak.

### Exempel på mellanmål för åk 1-3:

Två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och frukt/grönsak.

För näringsriktighet välj dessa tre byggstenar:

- Mjölksprodukt (alternativt berikade produkter från växtriket, till exempel havredryck)
- Bröd med pålägg och/eller gröt eller müsli
- Frukt och grönsaker

För variation anpassas frukt och grönt efter säsong. Bröd och pålägg varierars under veckan.