



6 huvudmålar

# Lätta tips

Ungdom

4 frukostar





# Lätta tips som kan hjälpa dig att göra bra val kring mat och rörelse.

- Det är bra om du varje dag äter frukost, två huvudmål och ett till två små mellanmål, även på helgerna. Ofta gör det att du blir mindre sugen mellan måltiderna.
- Vatten är bästa törstsläckaren. Saft, läsk, energidrycker och juice innehåller mycket socker.
- Mjök innehåller bra näring och det är lagom med 2–3 glas om dagen (inklusive yoghurt och fil). Välj gärna nyckelhålmärkta med naturell smak.
- Lägg upp en lagom stor portion. Låt måltiden ta tid och ät sakta. Mättnad känner man först efter minst 10 minuter.
- Är du fortfarande hungrig efter en portion så ät gärna mer grönsaker eller en frukt.
- Du behöver inte helt undvika godis, choklad, kakor, glass och chips eller andra godsaker men de innehåller många gånger mycket socker och fett. Det är därför bra om det begränsas till en gång i veckan.

## Frukost



1 fullkornsbaguette, 1 skiva rökt kalkon, skivad tomat, 1/2 kol  
tamaritan, 1 skiva fetost (30 g), 1 tomat, 5 oliver, 1/2 paprika, 2 dl lättoghurt

## Frukost



1,5 dl havregrymsgröt, 1,5 dl lättmjölk, 1/2 rivet äpple, 1/2 skivad banan, 1 skiva grovt bröd, 1 msk mjukost 16%, 2 skivor paprika







## Huvudmål



1 nyckelhälsmärkt korn, 2 dl coulis  
2,5 dl linssoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 2 rägsiktstbrödbaguetter, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor 1% gurk- och paprikaskivor

2,5 dl linssoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 2 rägsiktstbrödbaguetter, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor 1% gurk- och paprikaskivor

## Huvudmål

## Huvudmål



125 g stekt lax, 2 dl klyftpotatis, 2 dl kaisallad

2 dl köttä

# Vad gör du när du...

är hungrig eller sugen?

vill belöna dig?

har tråkigt?

vill fira?

## Mellanmål

Frukt eller grönsak är oftast ett tillräckligt mellanmål.



# Aktiva tips

Kroppen är gjord för att röra sig och för att vi ska kunna utvecklas och må bra behöver det göras varje dag. Ju mer rörelse desto bättre!

## Sitt mindre

- Fundera gärna över din skärmtid och hitta alternativ. Finns det något du kan göra istället?
- Att sitta still långa stunder mår inte kroppen bra av. Ta korta rörelsepauser.

## Rör dig i vardagen

- Hur tar du dig till skola, aktiviteter och kompisar? Kan du gå eller cykla?
- Välj trapporna istället för hiss eller rulltrappa.
- Försök röra på dig så att du blir varm och lite andfådd, minst en timme per dag sammanlagt.

## Bli svettig

- Det är bra om du tre gånger i veckan rör dig och blir rejält andfådd och svettig en timma i sträck. Börja utifrån din nivå och se vart du sätter dina mål!
- Välj aktiviteter som är roliga och som du tycker om att göra.

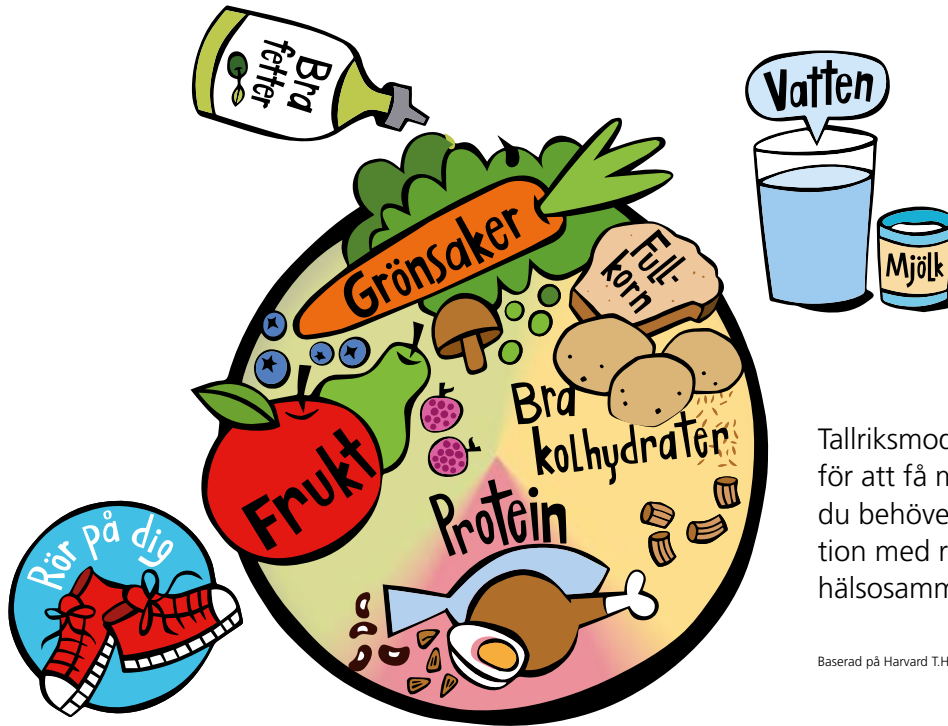


## Sömn

Tillräckligt med sömn behövs för att kroppen och hjärnan skall må bra och kunna utvecklas. Under puberteten påverkas sömnen av hormoner och det är lätt att man vänder på dygnet. Om tv, dator och annan skärm undviks innan läggdags så får hjärnan tid till att vila och återhämta sig. Det är då också lättare att få tillräckligt många timmars sömn.



# Min hälsomodell



Tallriksmodellen är en bra modell för att få med alla näringsämnen du behöver. Bra mat i kombination med rörelse ger grunden till hälsosamma vanor.

Baserad på Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016

## Nyckelhålet

Nyckelhålet är kanske det allra enklaste kostrådet. Väljer du mat med nyckelhålet får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett. Ett sunt alternativ som håller i längden!



Det finns arbetsblad att jobba vidare med. Fråga efter dem!