



Mellanmål för Förskolan

(enl. rekommendationer. Fr. SLV)

Barn behöver oftast ett ordentligt mellanmål mellan lunch och middag.

De mindre barnen behöver dessutom ett mindre extra mellanmål (skorpa, frukt) på förmiddagen.

Det gör det lättare att orka med olika fritidsaktiviteter och minskar suget efter godis, snacks och läsk. Hur stort mellanmålet bör vara beror bland annat på hur lång tid det är mellan måltiderna.

Mellanmålen i förskolan behöver bidra med 5% på förmiddagen och 10% på eftermiddagen av barnets dagliga intag av energi och näringsämnen.

Mellanmålet är för många barn den första måltid som de får laga till själva.

Vad som serveras är därför viktigt även ur pedagogisk synvinkel. Barnen behöver lära sig vad som är ett bra mellanmål.

Mjölk och smörgås och en frukt är exempel på bra mellanmål som lätt kan anpassas till hur hungrigt barnet är. För att få variation går det bra att ersätta mjölken med fil eller yoghurt och brödet med flingor, eller att servera gröt med mjölk, men egentligen räcker det med att servera olika sorters bröd med pålägg.

Söta livsmedel får blodsockret att åka berg-och-dalbana. För mycket socker leder dessutom till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att barnen därmed inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för att barnen äter för mycket och får övervikt och karies blir också större.

Nyponsoppa, kräm, glass, bullar, kex och liknande kan serveras som mellanmål någon gång/månad.

Något eller några livsmedel ur var och en av nedanstående grupper bör ingå i mellanmålet.

- Mjölk/mjölkprodukter
- Bröd/flingor/gryn
- Frukt/bär/grönsaker

Vilken sorts mjölk och margarin?

För att fettrekommendationerna för förskolebarn ska nås, bör den mjölk som serveras vara lättmjölk berikad med D-vitamin.

Matfett/smörgåsmargarin bör innehålla 70% fett varav högst 1/3 skall vara mättat fett.

Detta för att förbättra fettkvalitén.

Bröd och pålägg

Bröd med varierande fiberinnehåll .

Pålägg bör vara nyckelhålsmärkta.

Följande exempel bidrar med 10% av rekommenderat näringsintag för barn i förskolan.

Exempel 1

1 glas lättmjölk (1/2-1 dl)

1 skiva kavring med matfett och leverpastej

frukt

Exempel 2

1 glas lättmjölk (1/2-1 dl)
1 limpskiva med matfett och skinka
frukt eller grönsak

**Exempel 3**

1 tallrik fil (1/2 –1 dl)
1 dl cornflakes
frukt

Exempel 4

1 glas lättmjölk (1/2-1dl)
1 skiva vitt bröd med margarin, skinka och gurkskivor
frukt eller grönsak

**Exempel 5**

1 portion havregrynsgröt (1/2 –3/4dl gryn) med mjölk
(1/2-1 dl) och färska eller djupfrysta bär + lite socker.

Exempel 6

150 g fruktsallad
1 dl keso
1 skorpa

