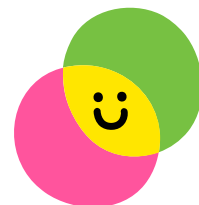




# NESTLÉ-LEKENE



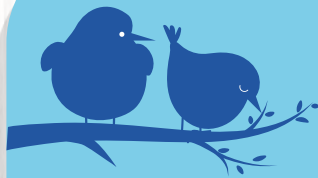
## Næringslære for sunne og aktive barn

Scan koden så finner du leker som lærer deg om bra mat. I heftet finner du flere koder med leker tilpasset de ulike emnene.

LEK OG LER



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 



## SUNNHET FRA TOPP TIL TÅ

Å bevege seg og spise sunt skal være både gøy og godt! Det er ideen bak Nestlé-Lekene, som arrangeres av friidrettsklubber over hele landet, med støtte fra Norges Friidrettsforbund og mat- og drikkevareselskapet Nestlé. Sammen vil vi introdusere norske barn til friidretten og inspirere til aktiv lek.

På friidrettsbanen får barna stimulert hele kroppen, fra topp til tå! Varierte øvelser bidrar til økt kroppsbeholdning, kondisjon, spenst og presisjon, og utvikler samtidig læringskapasiteten og evnen å gjøre flere ting samtidig.

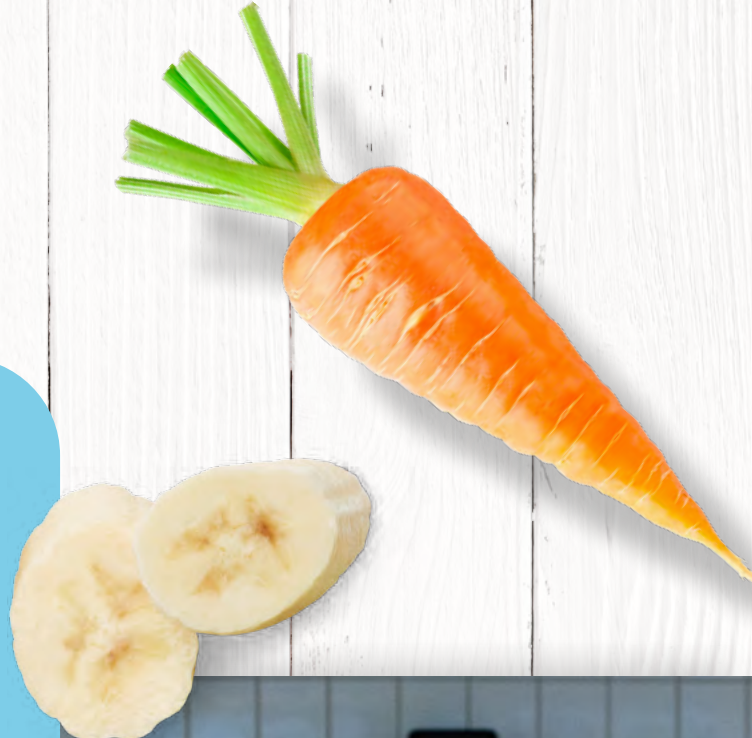
Sunne vaner handler ikke bare om bevegelse, men også hva man spiser. Derfor har våre ernærings-spesialister utviklet dette heftet, som bygger på de offisielle kostrådene, og gir enkle og gode råd om ernæring, hygiene og bærekraftige valg.

Nestlé-Lekene er en del av det globale initiativet Nestlé for Healthier Kids, som har som ambisjon å hjelpe 50 millioner barn til sunnere liv innen 2030. Initiativet er rullet ut i over 80 land over hele verden, og inkluderer både aktiviteter som Nestlé-Lekene, forskning og utvikling av nye, sunnere mat- og drikkevarer.

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

Hilsen Per

Ansvarelig for Ernæring, Helse og Velvære i Nestlé



# MAT KAN BARE VÆRE SUNN HVIS DEN SPISES...

NESTLÉ-LEKENE 



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 hvor sunn den er.



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



## 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.

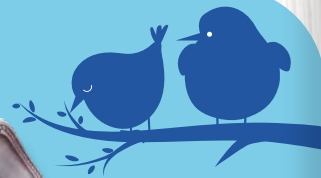
Vitamin D gjør at vi kan ta opp mineralet kalsium, som trengs for å bygge opp skelettet. Jern binder oksygen i blodet sånn at det kan transporteres til musklene når de arbeider.

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



## FROKOST

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 prøvde 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 ved siden av tallerkenen, for eksempel nøtter, grønnsaker, et glass melk eller et egg.



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



# 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.

# FULLKORN

## HVA?

Når korn brukes i mat, benyttes ikke alltid alle deler av kornet. Når vi bruker hele kornet, kaller vi det fullkorn. Det vil si skallet, kjernen og kimen. Kornet kan være inn-takt, knust eller malt til fullkornsmel. De vanligste korn-sortene er bygg, hvete, rug, havre, mais og ris.

## HVOR?

Fullkorn finner man i matvarer som enkelte frokostblandinger, grovt brød, pasta, bulgur, cousous eller ris. Det står på emballasjen om produktet inneholder fullkorn.

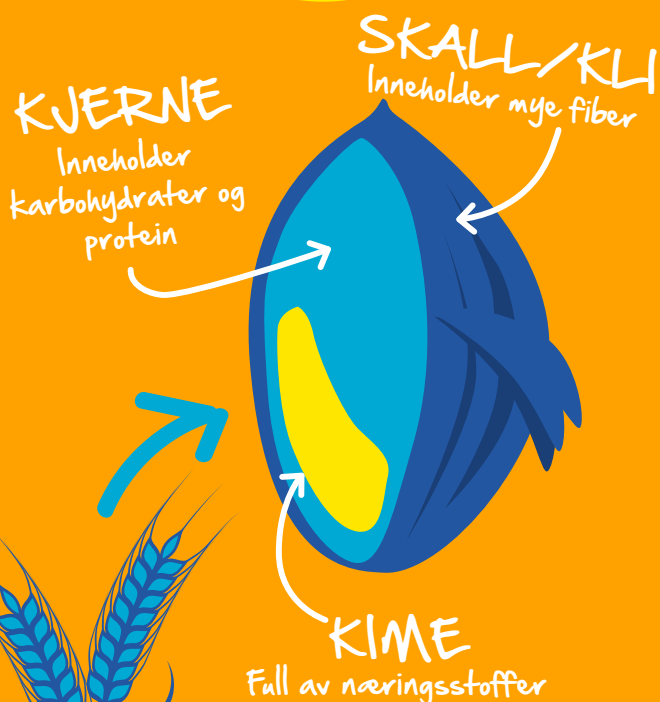
## HVORFOR?

De delene av kornet som ofte sorteres bort inneholder mye næring. Når man spiser hele kornet, får man derfor i seg mer fiber, vitaminer og mineraler. Både voksne og barn bør spise mer fullkorn.



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.





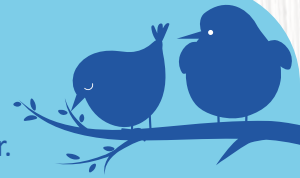
Fisk og skalldyr er sunt og godt! Derfor bør vi spise det ofte, gjerne tre ganger i uken.

Spis gjerne fet fisk, som laks.



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

## 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.



®

### NØKKELHULLET

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 kvelden før, og sett den i kjøleskapet til dagen etter.

# 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 brødskeer, 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

LEK OG LÆR *video*



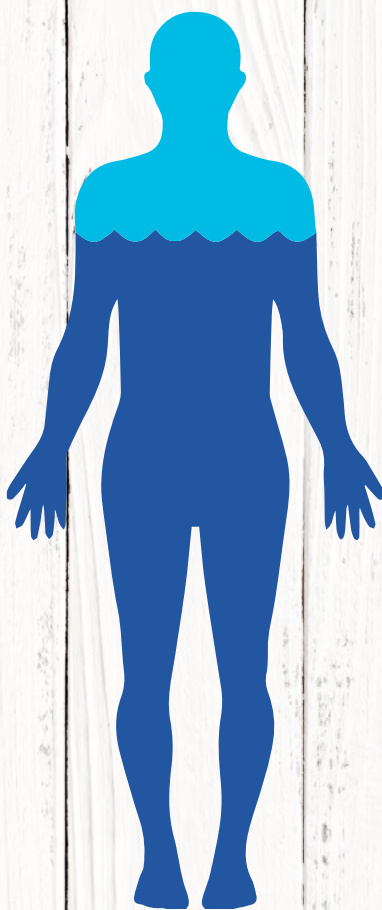
VANN

## 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.



## 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.

LEK OG LÆR *video*



ENERGI

Omtrent så mye vann inneholder maten:

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

BEVEGELSE



MAT



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



## UNDER TRENING ELLER KONKURRANSE

Oftest holder det 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.

## 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.



## 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.



# BÆRERRAFT

Å tenke på hva man spiser og gjør er viktig for at kroppen skal ha det og bra og ikke bli syk. Det samme gjelder for miljøet og planeten vår. Jordens ressurser – som vann, grønnsaker og korn – brukes for å produsere mat, og jo flere mennesker vi blir, desto mer ressurser går med til å produsere mat. Men heldigvis fins det en del enkle knep å tenke på for å spare litt på jordens ressurser og sørge for at den har det bedre.

## NEDBRYTINGSTIDER

- Bananskall: 1 måned
- Aviser: 6 uker
- Tyggegummi: 20-25 år
- Ballonger: 5-100-talls år
- Plastposer: 50-100-talls år
- Plastflasker: 450-1000 år
- Glass: 1 million år

## KAST SØPPEL I SØPPELKASSEN

Når et halvspist eple ender på bakken, brytes det ned til jord, som igjen gir liv til nye vekster. Men mye av det som kastes i naturen i dag er ikke skapt for å brytes ned, og blir derfor liggende veldig lenge. Sjøppel i naturen er ikke bare lite hyggelig å se på, men også farlig for dyr og fisk som lever der.

## KILDESORTERING

Hver gang noe nytt produseres, brukes energi og naturressurser. Derfor bør vi forsøke å bruke det vi lager så mange ganger som mulig. Hver dag bruker vi masse forskjellige ting, som plastflasker, papir og pappbokser og metallbokser. Mye av dette kan brukes igjen, men først må det sorteres riktig. Plastflasker skal for eksempel pantes, metallboksene skal kastes sammen med glass og matavfall skal i en egen pose. Først når det er sortert riktig, kan det gjenomgå de ulike prosessene for å gjenvinnes.





## VELG BRA MAT

En stor del av menneskers påvirkning på klimaet kommer fra maten vi spiser, men det går an å påvirke hvor mye vi påvirker ved å velge noen typer mat. For eksempel krever mat som dyrkes ganske lite ressurser å produsere, og det er bra for planeten. Vi bør derfor spise mer nøtter, korn, frukt og grønt.

## MATSVINN

Mye av maten som produseres kastes. Faktisk forsvinner eller kastes hele én tredel av all mat som produseres. Matsvinn er sløsing med jordens ressurser, og veldig ofte helt unødvendig. Dette kan du gjøre for å redusere matsvinnet.

- Spis opp maten på tallerkenen
- Ta mindre porsjoner, så det blir enklere å spise opp
- Spis opp det som er i kjøleskapet før man kjøper inn mer. Hvis ikke er det lett at maten man allerede har blir gammel og må kastes
- Spar på maten som ikke spises opp; frys den eller bruk den i neste måltid. Det gjelder selv om det bare er litt igjen. Mange små porsjoner kan bli en akkurat stor nok porsjon når de slås sammen
- Se, lukt og smak før du kaster maten som har gått ut på dato. Ofte varer maten mye lenger enn hva det står på pakken.



# HYGIENE

For at ikke sykdommer skal spre seg, er det viktig å passe på å ikke bli smittet eller smitte andre. Det kan man gjøre på ulike måter:

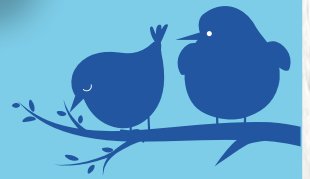
- Klipp neglene, for det er lett at det samler seg bakterier under neglene
- Nys og host i armhulen, og vend deg bort fra andre
- Bakterier og virus kan overleve i tekstiler, så bytt derfor til rene klær hver dag i infeksjonstider

Du bør vaske hendene i varmt vann med såpe i minst 20 sekunder. Gni godt og vask hele hånden, mellom fingrene og oppå.

## HÅNDVASKEN BØR GJØRES:

- Før alle måltider, også mellommåltider, matlaging, pådekking og servering
- Etter toalettbesøk
- Etter at du har pusset nesene
- Etter at du har vært ute
- Når hendene er skitne
- Bruk håndsprit om du ikke ha såpe.

# 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 matlagningen 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

