



Nøkkelhullet

www.nokkelhullsmerket.no

Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere. Helsedirektoratet og Mattilsynet står bak merkeordningen.

Sammenlignet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Brødskalaen

www.brodogkorn.no/kosthold/brod

- Brødskala`n forteller deg hvor grovt brødet er.
- Jo grovere brød, jo mer kostfiber, mineraler og vitaminer inneholder brødet.
- Brødskala`n og grovhetsprosenten er et enkelt mål på innholdet av hele korn, sammalt mel og kli i brød og melblandinger.
- Grovhetsmerkingen er blant annet å finne på et utvalg av brødposer og brødblandinger

Brødskala`n er delt inn i fire kategorier:



Foto: God Helse Møre og Romsdal

Her kan du finne gode matoppskrifter

www.matprat.no

www.brodogkorn.no

www.melk.no

www.prior.no

www.godfisk.no

www.frukt.no

www.artoftaste.no

www.skolemat.no

www.sunnjenteidrett.no

Brosjyren er gitt ut i april 2011 av:
Helene Lossius, Siri Ask Fredriksen, Ellen Cathrine Hammer, Grete Opheim, Hanne-Merete Hagset og Anita Svensen.



Foto: God Helse Møre og Romsdal

Spis smart

- så orker du mer

Tips i hverdagen

- La det stå frukt og grønnsaker framme så ofte som mulig.
- Frukt som har stått noen dager er fin å bruke i smoothie.
- Skjær opp frukt og grønnsaker og legg dem i tette, gjerne gjennomsiktige, bokser i kjøleskapet.
- Ha kaldt vann i kjøleskapet, gjerne med noen av biter frukt eller grønnsaker.
- Kjøp gode matbokser til matpakken.

I matlaging anbefales

- Ha havregryn, kornblandinger, magre meieriprodukter, salat, frukt og grønnsaker lett tilgjengelig.
- Havregryn og grovt mel kan brukes i smoothie, boller, vafler og muffins.
- Familiedeig og kjøttdeig kan med fordel byttes ut med karbonadedeig.
- Bruk mer av fullkornspasta, byggryn eller fullkornsrís.
- Utnytt naturens skattkammer eller frysedisken i nærbutikken, så har du tilgang på bær hele året.
- Frys ned porsjonsposer med jordbær, blåbær, rips, bjørnebær, bringebær osv.
- Bruk gjerne olje og grovt mel i pannekaker og pizza.
- Det finnes mange spennende fiskeretter.
- Slipp ungene til på kjøkkenet.

Måltider

- Måltider kan være flotte anledninger til å ha det koselig.
- Inviter venner på mat.
- Bruk gjerne stettglass, finservise, duk, servietter og levende lys.

- Ha som mål at familien samles rundt et felles måltid hver dag.



Foto: Helene Lossius

Tenk gjennom dette 😊

- Hvor mange måltider spiser jeg pr. dag?
- Hopper jeg ofte over måltider?
- Har jeg med matpakke på skolen?
- Hvorfor faller noen for fristelsen til å kjøpe for eksempel hveteboller i storefri eller etter skoletid?
- Hvor mye sukker spiser jeg egentlig?
- Hvor mange liter brus drikker jeg i uka?
- Greier jeg å bytte ut andre drikker med vann?
- Hvor mange frukt og grønnsaker spiser jeg pr. dag?
- Hvor mange fiskemåltid spiser jeg i uka?
- Hvor mye fullkorn inneholder brødet jeg spiser?

Noen gode oppskrifter



Smoothie

Denne smoothien gir deg både karbohydrater og proteiner etter treningsøkta, i tillegg til at den smaker deilig friskt!

- 2 dl frosne bær (jordbær, bringebær, blåbær)
- 1 dl vaniljeyoghurt (evt yoghurt naturell)
- 1 dl eplejuice
- 1/2 banan

Slik gjør du det:

Alle ingrediensene helles i en blender eller mikser og blandes godt. Oppskrift og bilde er hentet fra www.sunnjenteidrett.no



Skolelunsjbrød

Denne oppskriften, laget av elever fra Leirvik skule, fikk første plass i konkurransen "Fremtidens skolebrød 2010".

- 150 g sammalt hvete, grov
- 125 g hvetemel
- 1 krm salt
- 1 ts natron
- 1 ss sukker
- 2 ts bakepulver
- 50 g margarin
- 50 g cottage cheese
- 2 dl skummet kulturmilk
- 1 stk egg

Pynt: revet gulost, sesamfrø, hveteekli, oregano

Slik gjør du det:

Ha alle de tørre ingrediensene i en bolle og rør med en tresleiv. Tilsett smør i terninger og elt til alt er finsmulet. Lag en grop i midten av bakebollen, og hell i cottage cheese og melk. Bland til deigen er smidig. Del i 4 like store deler og kjøvle ut til ca. en cm tykke lefser.

Pensle brødene med sammenvispet egg. Prikk dem med en gaffel. Strø revet ost, sesamfrø, hveteekli og oregano på toppen.

Stek skolelunsjbrødene midt i ovnen ved 220 °C i 10-15 minutter. Avkjøles på rist.

Oppskriften er hentet fra brodogkorn.no

Se video fra [God morgen Norge](http://GodmorgenNorge), der dette brødet lages.