

Ekstra lett melk gir sterkt skjelett – et glass per måltid er passe mengde

Vann er beste tørstedrikk

Fiber gir god metthetsfølelse

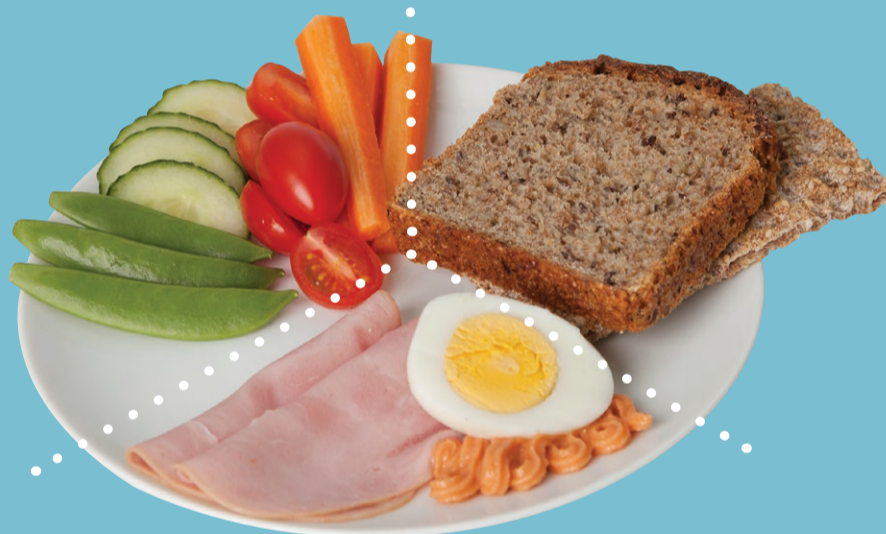
Havregryn er 100% fullkorn. Bruk gjerne havregryn til frokost



VÅRT BORD ER DEKKET MED

Variér mattilbudet. Da lærer barna å utvikle ulike smaker.

Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. De minste barna kan trenge mat oftere.



Tallerkenmodellen er en fin måte å sette sammen et bra måltid:

- 1/3 grønnsaker, frukt
- 1/3 fisk, kjøtt, egg
- 1/3 grovt brød, knekkebrød

Fisk gir smarte barn – husk alltid 2 fiskepålegg på bordet



Frukt og grønt skal serveres til hvert måltid



Pålegg av rent kjøtt, fisk eller kylling gir mange gode proteiner



Egg er sunt og gir protein av høy kvalitet

Hvite oster gir kalsium og godt protein



Sprett brunost og prim er jernberiket



Pålegg som kan være på bordet 1-2 ganger per uke



Frukt og grønt holder barn friske – skjær opp i biter, da spises det mer



Myk margarin tilfører gode fettstoffer

Mange gode fiskepålegg på boks



Leverpostei er en god jernkilde

