



Hvordan få i seg nok mat -MATBAG!

Hva

En bag/handlenett/stor matpakke som du fyller med det du trenger av mat og drikke gjennom dagen. Slik at du alltid har maten tilgjengelig i løpet av dagen på skole/trening/jobb.

Hvorfor

En aktiv ungdom trenger energi til både vekst og utvikling, i tillegg til all aktivitet som skjer på skole og trening. Denne energien får vi igjennom mat og drikke. Har vi mat tilgjengelig er det mer sannsynlig at vi får i oss nok og smart mat. Derfor kan det være en svært god ide og ha en **matbag** som kan fylles hver dag slik at den inneholder det du trenger for dagen.

Gjør det til en rutine at du sjekker innholdet og fyller på bagen hver morgen/kveld når du også pakker med deg treningstøy og skolesaker.



Innhold i en matbag

-EKSEMPLER

En matbag bør inneholde drikke, matpakke, mellommåltider og påfyll.



Hva

- Flaske som kan fylles med vann
- Svaksaft hvis du trenger påfyll igjennom dagen eller på trening
- Smoothie
- Matpakke som brødskiver, rundstykker eller wraps med pålegg. En matpakke kan også være middagsrester.
- Frukt og grønt som eple, pære, banan, gulrot
- Yoghurt, skyr, kesamvarianter, grøtvarianter
- Nøtteblanding, tørket frukt som rosiner og aprikos
- Mellombar, nøttebar, musliebar