



**Mellanmål**  
för dig som går i skolan!

**BRA ATT VETA**

SUNDA MELLANMÅL  
MED INSPIRATION OCH RECEPT

# Full fart framåt.

## Ta en paus! Tänk på mellanmålet!



### INNEHÅLL

Varför mellanmål? Räcker det inte med frukost, lunch och middag?	4–5
Enkla, bra mellanmål som är enkla att fixa själv!	6–7
Lätt att laga med bra redskap i köket!	8
Havregrynsgröt i mikron	9
Dubbelmackor	10–13
Smoothies	14–15
Scones	16–17
Bondomelett	18–19
Varm macka	20
Fruktsallad	21
Mat och rörelse, två bra saker för dig!	22–23

### VAD BRUKAR DU ÄTA TILL MELLANMÅL?

Kanske hinner du inte äta något ordentligt eftersom du åker direkt till träningen efter skolan? Den här broschyren innehåller tips och recept på enkla mellanmål som du kan fixa själv. Alla, både barn och vuxna, mår bra av att äta mellanmål. Oavsett om du äter mellanmålet själv eller tillsammans med någon är det viktigt att du äter bra mellanmål, därför att:

- Kroppen behöver det för att växa och må bra.
- Du ska orka hänga med hela skoldagen, när du rör på dig och på träningen.
- Kroppen mår bra av att ha ett jämt blodsocker som inte åker berg och dalbana. Om blodsockret sjunker för lågt kan du bli okoncentrerad och på dåligt humör, du kan till och med få ont i huvudet. Blodsockret går upp av mat och då känns det bra. Allteftersom magen bryter ner och använder maten sjunker blodsockret, du blir hungrig och det är dags att fylla på med ny mat. Lågt blodsocker gör dig sugen på att äta. Därför är det bra att du vet vad du ska äta, annars är risken stor att det blir för mycket godsaker i stället för mat.
- Det är viktigt och skönt att ta en paus då och då.



På [www.coop.se](http://www.coop.se) finns massor av recept och tips som gör mellanmålet enklare att laga.

# Varför mellanmål?

Räcker det inte med frukost, lunch och middag?

## MELLANMÅLET GÖR ATT DU ORKAR HELA DAGEN!

För att växa och må bra måste kroppen få nytt bränsle regelbundet, precis som en bil måste tankas för att den ska gå att köra. När du fyller på med rätt sorts mat är det lättare att orka med allt som händer under en dag. Godis, glass, kex, choklad, saft och sånt är fel bränsle för kroppen. Det är gott men ger dig inte det som kroppen behöver, särskilt inte om du ska vara med på någon sportaktivitet. Dessutom blir du snabbt hungrig igen så det kan till exempel aldrig ersätta ett av dagens viktiga mellanmål.

Tiderna för de olika måltiderna kan variera men tänk på att du ska ha cirka 2 timmar mellan målen.

## MAT FÖR HELA DAGEN!

Här är ett exempel på hur en dags mat kan se ut för dig som är runt 10 år och vill äta sunt.

### FRUKOST

**Frukost** – när du sovit en hel natt behöver både kropp och hjärna en rejäl påfyllning av energi (bränsle) och näringsämnen (byggstenar) för att vakna och fungera som bäst. Frukost med fil eller yoghurt, müsli, bär, smörgås med pålägg och ett glas juice är en bra start på dagen. Byt ut filen mot gröt om du vill variera dig. Orkar du inte äta så här mycket till frukost, dela upp den som frukost och förmiddagsmellanmål.



START



## Mellanmål 1

– om du ätit frukost räcker det med en frukt som dagens första mellanmål. Det ger dig den där extra energikicken för att orka ända fram till lunch. Har du bara ätit yoghurt med müsli och bär på morgonen kan du ta både en frukt och en smörgås till mellanmål.

### LUNCH

**Lunch** – den andra av dagens tre större måltider. Precis som med frukosten är det viktigt att du fyller på med energi och vitaminer för att sätta ny fart på kroppen och hjärnan. Lunch och middag ska vara ungefär lika stora måltider.



## Mellanmål 2

– efter skolan kanske du känner dig lite sugen, det kanske till och med kurrar i magen. Det är kroppen som talar om att det är dags att fylla på med mer mat. Ska du träna behöver du äta mer än om du ska vara hemma och ta det lugnt. Men vad du än gör fyll på med mellanmål så att du inte blir trött och hängig. Smörgås, mjölk och frukt är ett bra basmellanmål. Äter du middag sent kan du lägga till något mer.



### MIDDAG

**Middag** – dagens sista stora måltid och första uppladdningen inför morgondagen. Exempel på bra ihopsatt middag är som på bilden potatismos, köttbullar, broccoli, bröd och frukt.



## Kvällsmål 3

– innan du går och lägger dig är det bra att avsluta dagen med till exempel frukt och ett glas mjölk. Om du rört på dig kan du behöva något mer till exempel en smörgås eller gröt.



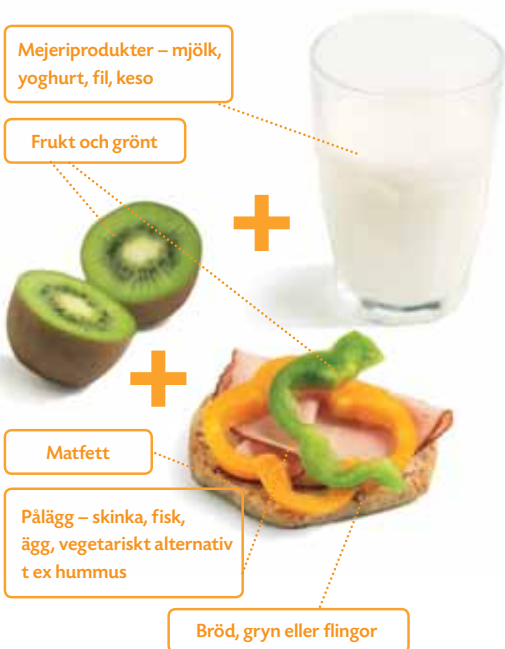
MÅL

# Enkla, bra mellanmål som är lätta att fixa själv!

Ett bra mellanmål är till exempel frukt, grönsaker, ett glas lättmjölk, grovt bröd med lättmargarin och ett bra pålägg som kan vara mager ost eller skinka. Här kommer fler exempel på några enkla, snabba mellanmål som du lätt fixar själv.

## Enkla mellanmål

- Lättmjölk eller havredryck + smörgås + frukt
- Yoghurt + smörgås + frukt
- 1 pannkaka + lite sylt + lättmjölk + frukt
- 1 tunnbröd med skinka + 1 litet glas juice + frukt



## Föräldratips!

Ett bra mellanmål består av delar från olika grupper av råvaror.

- Bröd, gryn eller flingor, gärna fullkorn och nyckelhålmärkta.
- Mjolkprodukter, lättmjölk och fil eller yoghurt.
- Frukt och grönt. Variera färger och former.
- Matfett, lättmargarin på mackan och olja eller flytande margarin när du lagar mat.
- Pålägg – skinka, ägg, leverpastej, sardiner, hummus, mager ost. Välj gärna nyckelhålmärkt.

Se därför till att handla hem ingredienser som till exempel rikligt med frukt och grönsaker. Gärna i säsong, det blir godast och billigast. Och gärna ekologiskt.

Spara gärna middagsmat till mellanmål dagen efter.

Gå igenom med ditt/dina barn vad som gäller i köket. Är det ok att använda ugnen, steka, koka, mikra och annat?

## Packa träningsväskan!

Direkt efter träning är det bra att fylla på med ny energi. Här är ett bra exempel på mellanmål som är lätt att ta med sig.



Kroppens bränsle och byggstenar är vanlig mat som ger oss proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.

## ...om du tränar!

Om du tränar och behöver ett större mellanmål är det här några bra förslag. Alla är lätta att laga även om du inte är så van.

- Enkel hamburgare med grovt bröd+ lättmjölk + frukt
- Gröt + lättmjölk + bär eller frukt
- Liten portion pasta (nylagad eller från gårdagens middag) + bönor/grönsaker + keso + frukt
- Bondomelett, se recept på sid 18

## Lätt att laga med bra redskap i köket!

Det spelar egentligen ingen roll hur mycket mat du har lagat förut. Är du nyfiken, lite envis och tycker att det är kul med mat kommer det gå jättebra. Är ni fler kan ni dessutom dela på sysslorna. Välj ett av recepten, plocka fram de redskap du behöver och ta samtidigt fram alla ingredienser. Det är lätt att lyckas med receptet genom att använda måttsatsen. Första gången kan det löna sig att vara extra noggrann. Efter ett par gånger kommer du känna dig säkrare och våga gå lite mer på känn. Till slut kanske du inte ens behöver titta i receptet.

*Lycka till!*



## Havregrynsgröt i mikron

### Havregrynsgröt

Räcker till 1 portion

- ✿ 1 deciliter havregryn
- 2 deciliter vatten
- ½ kryddmått salt
- ✿ 1 ½ deciliter mjölk
- ✿ 1 matsked äppelmos eller lingonsylt



1. Lägg havregryn, vatten och salt i en tallrik eller skål.
2. Ställ in tallriken i mikrovågsugnen. Mikra på full effekt i 1 ½ – 2 minuter.
3. Häll på mjölk och lägg på äppelmos eller lingonsylt.

#### TIPS:

- Byt ut hälften av havregrynen till nyckelhålsmärkt müsli exempelvis quinoamüsli.
- Låt lite russin eller en halv banan koka med i gröten.
- Byt ut äppelmos eller lingonsylt mot ett rivet äpple, päron eller frysta bär.

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Byt ut mjölken mot havredryck.

**UTAN GLUTEN:** Välj bovetevingor eller glutenfri müsli. Har du kommit överens med läkare och dietist om att ren havre går bra i maten byt då ut till gryn av ren havre.

**UTAN ÄGG:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**LAKTOSLÅGT:** Välj laktosläg mjölk.

#### REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Djup tallrik eller skål
- Måttsats
- Mikro

# Fyllda dubbelmackor



## REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Bunke
- Sked
- Måttsats
- Kniv
- Gaffel
- Skärbräda



## Fylld tunnbrödsrulle med tonfisk, lax eller makrill

Räcker till en tunnbrödsrulle

- 1 skiva mjukt tunnbröd
  - 1 matsked purjolök
  - 1 matsked gräddfil
  - ½ deciliter tonfisk eller makrill (på burk) eller 1–2 skivor rökt lax
- Välj den fisk du gillar.  
tabasco, någon droppe

*Tips! Du kan också ta något annat bredbart nyckelhålmärkt pålägg.*

1. Skölj och hacka purjolök.
2. Blanda purjolök, gräddfil och fisk.
3. Lägg fyllningen på tunnbrödet och rulla ihop.

*För dig som inte tål allt*

**UTAN MJÖLK:** Välj ett mjölkfritt tunnbröd och uteslut gräddfil, kan ersättas med några droppar rapsolja.

**UTAN GLUTEN:** Välj ett glutenfritt tunnbröd.

**UTAN ÄGG:** Välj ett äggfritt bröd.

**LAKTOSLÅGT:** Välj laktoslåg gräddfil.

## Fylld dubbelmacka med avokado

Räcker till en dubbelmacka

- 2 skivor grovt bröd
- ½ avokado
- 1 tesked pressad citron  
några korn salt
- lite svartpeppar
- 2 rädisor eller
- ½ tomat
- några strimlor rödlök
- några droppar olivolja

*För dig som inte tål allt*

**UTAN MJÖLK:** Välj ett mjölkfritt bröd.

**UTAN GLUTEN:** Välj ett glutenfritt bröd.

**UTAN ÄGG:** Välj ett äggfritt bröd.

**LAKTOSLÅGT:** Receptet är laktoslåg.

1. Dela avokadon och ta ur avokadoköttet med en sked. Mosa det på skärbrädan med en gaffel.
2. Pressa citronen.
3. Blanda avokadomoset med citron, salt och peppar i en bunke.
4. Lägg avokadomoset på ena brödskivan.
5. Skiva rädisorna eller tomaten. Lägg det du valt på avokadomoset. Skiva rödlöken och lägg på den. Droppa över olivolja.
6. Lägg på den andra brödskivan och tryck ihop.

# Fyllda dubbelmackor



## REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Bunke
- Sked
- Måttsats
- Kniv
- Skärbräda
- Rivjärn
- Potatisskalare



## Fylld dubbelmacka med skinka, äpple och keso

Räcker till en dubbelmacka

- ✿ 2 skivor grovt bröd
- ✿ ½ äpple
- ✿ ½ deciliter keso
- ✿ lite svartpeppar
- ✿ 1 skiva rökt skinka

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Uteslut keso och välj ett mjölkfritt bröd.

**UTAN GLUTEN:** Välj ett glutenfritt bröd.

**UTAN ÄGG:** Välj äggfritt bröd.

**LAKTOSLÅGT:** Byt ut keso mot låglaktos cottagecheese.

1. Skölj äpplet och skär det i små bitar. Blanda äppelbitarna med keso och svartpeppar.
2. Lägg en skiva skinka på en av brödskiivorna.
3. Lägg keso - och äppelblandningen på skinkan.
4. Lägg på den andra brödskiivan och tryck ihop.

## Fylld dubbelmacka med ost och morot

Räcker till en dubbelmacka

- ✿ 2 skivor grovt bröd
- ✿ 1 morot
- ✿ 1 matsked mjukost naturell eller smaksatt
- ✿ kryddkrasse eller solrosskott

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Uteslut mjukost och välj ett mjölkfritt bröd.

**UTAN GLUTEN:** Välj glutenfritt bröd.

**UTAN ÄGG:** Välj äggfritt bröd.

**LAKTOSLÅGT:** Byt ut mjukost mot låglaktos cottagecheese.

1. Skala och riv moroten.
2. Blanda morot och mjukost.
3. Lägg blandningen på en av brödskiivorna. Lägg på kryddkrasse eller solrosskott.
4. Lägg på den andra brödskiivan och tryck ihop.

## Mellanmålstips!

Ta med dig lite frukt och färdigskurna grönsaker på utflykten. Skölj frukten och grönsakerna precis innan du lägger dem i en burk eller påse så blir de inte torra.



# Smoothies



## REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Durkslag
- Mixer eller matberedare
- Måttsats
- Rivjärn

## Smoothie med banan och bär

Blir ungefär 2 dricksglas

- ✿ 1 stor banan
- ✿ 2 deciliter frysta hallon, jordgubbar eller blåbär
- ✿ 3 deciliter naturell mild yoghurt
- ✿ 2 matskedar florsocker
- ✿ ½ kryddmått kanel
- ✿ ½ kryddmått kardemumma

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Byt ut yoghurten mot havre- eller risdryck, alternativt mot smaksatt sojayoghurt (1½ dl) och 1 dl vatten.

**UTAN GLUTEN:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**UTAN ÄGG:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**LAKTOSLÅGT:** Välj låglaktosyoghurt.

1. Skala och bryt bananen i bitar. Lägg bananbitarna i en mixer eller matberedare.
2. Lägg i frysta bär, yoghurt och florsocker.
3. Krydda med kanel och kardemumma. Mixa tills allt är blandat och skummigt.
4. Häll upp i höga glas.



Tänk på att  
välja ekologiska  
produkter!

## Smoothie med bönor och hallon

Blir ungefär 3 dricksglas

- ✿ 1 liten burk (ca 280 gram) stora vita bönor eller andra ljusa bönor
  - ✿ 1 tesked rivet apelsinskal
  - ✿ 1 paket (225 gram) frysta hallon
  - ✿ 3 matskedar florsocker
  - ✿ 4 deciliter mjölk eller yoghurt
- Isbitar om du vill

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Byt ut mjölken mot samma mängd havre- eller risdryck.

**UTAN GLUTEN:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**UTAN ÄGG:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**LAKTOSLÅGT:** Välj laktoslåg mjölk eller yoghurt.

1. Häll av spadet från bönorna i ett durkslag, spola av dem med vatten.
2. Tvätta apelsinen i ljummet vatten och riv skalet med rivjärn.
3. Kör bönorna i en matberedare eller mixer med hälften av mjölken eller yoghurten till ett slätt mos.
4. Lägg i frysta hallon, florsocker, rivet apelsinskal och resten av mjölken eller yoghurten.
5. Mixa smoothien skummigt.
6. Häll upp i glas. Servera genast, gärna med isbitar i.



# Scones



## REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Måttsats
- Kniv
- Gaffel
- Matberedare eller bunke
- Bakplåt



## Scones

Blir 12 stycken

- ✿ 4 deciliter grahamsmjöl
- ✿ 4 deciliter vetemjöl
- 4 teskedar bakpulver
- 3 kryddmått salt
- 100 gram margarin
- ✿ 4 deciliter mjölk eller filmjölk

### Vill du göra lyxiga scones

Blanda degen med t ex russin eller korinter, hackade nötter eller mandel. Ta ca 1/2 dl av varje sort. Tillsätt gärna också rivet skal av ca 1/2 vältvättad apelsin.

### För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Välj mjölkfritt margarin. Byt ut mjölk eller filmjölk mot vatten, havre- eller risdryck.

**UTAN GLUTEN:** Byt ut vetemjölet mot ca 7 dl glutenfri mix och tillsätt 1/2 msk fiberHUSK i degspadet.

**UTAN ÄGG:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**LAKTOSLÅGT:** Välj låglaktosmjölk eller filmjölk.

## Mellanmålstips!



Nötter och torkad frukt är superbra exempel på nya sorters godis!

1. Värm ugnen till 225°.
2. Mät upp mjöl, bakpulver, och salt i en bunke eller en matberedare.
3. Skär margarinet i små bitar och lägg i bunken eller i matberedaren. Smula det med en gaffel eller i matberedaren till en grymig massa.
4. Häll i mjölken och knåda ihop till en deg.
5. Häll lite mjöl på en arbetsbänk. Ta upp degen och lägg på arbetsbänken.
6. Dela degen i två delar. Forma den till två rullar, ca 20 cm långa. Skär rullarna i ca 3 cm breda bitar.
7. Smörj bakplåten eller lägg på ett bakplåtspapper.
8. Lägg degbitarna på bakplåten.
9. Sätt in plåten i mitten av ugnen och grädda i ca 15 minuter. Servera scones nygräddade.

### Du kan också göra scones som kakor.

Dela degen i 4 delar. Plattar ut varje del till en rund kaka, cirka 15 cm i diameter. Ta en kniv och gör ett kryss i varje kaka. Pricka (nagga) kakorna med en gaffel.

# Bondomelett

## REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Måttsats
- Kniv
- Skärbräda
- Bunke
- Visp
- Stekpanna
- Stekspade
- Sax

## Bondomelett, här behöver du redan kokt potatis eller pasta

Blir 2–3 portioner

- ✿ 100 g rökt skinka, korv eller kassler
- ✿ 3–4 kokta potatisar *eller*
- ✿ 2–3 deciliter kokt fullkornspasta
- ✿ 1–2 gula lökar  
olja eller flytande margarin  
till stekning
- ✿ 4 ägg  
2 kryddmått salt  
4 matskedar vatten
- ✿ persilja *eller* gräslök

1. Skär skinka, korv eller kassler och potatis i små tärningar. Väljer du pasta behöver du inte skära den i tärningar.
2. Skala och hacka löken.
3. Stek löken försiktigt i matfettet i en stekpanna på medelsstark värme i några minuter (den ska bli lite mjuk). Lägg sedan i skinka, korv eller kassler stek lite till.
4. Knäck äggen i en bunke. Häll i vatten och salt. Vispa ihop ägg, salt och vatten.
5. Häll äggsmeten i stekpannan. Peta med en stekspade i omeletten så att lös smet kan rinna ner och stelna.
6. Klipp över persilja eller gräslök.
7. Ta upp omeletten ur stekpannan och lägg den på en tallrik.

För dig som inte tål allt

**UTAN MJÖLK:** Fräs i mjölkfritt margarin och välj mjölkfri korv.

**UTAN GLUTEN:** Välj glutenfri korv och glutenfri pasta.

**UTAN ÄGG:** Uteslut ägg. Fräs ingredienserna utan ägg som en pytt i panna. Välj äggfri pasta.

**LAKTOSLÅGT:** Receptet är laktoslägt.

## Mellanmålstips!

Ha alltid en frukt eller något gott grönsaksplock i träningsväskan. En dryck (till exempel färskpressad juice av moröt, apelsin eller annan frukt) kan du också plocka med dig.



# Varm macka

## Varm macka med zucchini och skinka

*Blir en dubbelmacka*

- 2 brödskivor
- 1 liten bit (5–8 cm) zucchini
- 2 matskedar mjukost
- 2 skivor skinka
- olja eller flytande margarin till stekning

1. Skölj och skär zucchini i skivor.
2. Bred på smältost på brödskivorna.
3. Lägg på skinka och zucchiniskivor. Lägg ihop brödskivorna.
4. Stek dem i lite margarin på båda sidor tills de fått gyllengul färg. Antingen i stekpanna på ganska svag värme, i våffeljärn eller smörgåsgrill.

*För dig som inte tål allt*

**UTAN MJÖLK:** Välj ett mjölkfritt bröd och använd 1–2 teskedar mjölkfritt margarin istället för mjukost.

**UTAN GLUTEN:** Välj glutenfritt bröd.

**UTAN ÄGG:** Välj äggfritt bröd.

**LAKTOSLÅGT:** Byt mjukost mot några skivor hårdost.

### REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Skärbräda
- Kniv
- Sked
- Smörkniv
- Stekpanna, våffeljärn eller smörgåsgrill
- Stekspade



# Fruktsallad

## Fruktsallad

Välj frukter i säsong och gärna ekologiska. Ta det du gillar, nästan alla frukter passar att blandas med varandra. Tänk på att skölja alla frukter.

Förslag på frukter att ha i fruktsallad:

- apelsiner
- kiwifrukt
- bananer
- äpplen
- vindruvor
- nektariner
- mango
- passionsfrukter
- päron, färska eller i burk
- persikor, färska eller i burk

1. Skala och dela valfria frukter.
2. Häll på lite juice eller alkoholfri cider som dressing.
3. Servera med yoghurt, vaniljkesella eller keso.

*För dig som inte tål allt*

**UTAN MJÖLK:** Uteslut yoghurt, vaniljkesella, keso. Välj juice eller alkoholfri cider.

**UTAN GLUTEN:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**UTAN ÄGG:** Inga problem, ingår inte i receptet.

**LAKTOSLÅGT:** Välj låglaktos yoghurt.

### REDSKAP SOM DU BEHÖVER:

- Potatisskalare
- Kniv
- Skärbräda
- Bunke



Mat + rörelse =  
**SANT**

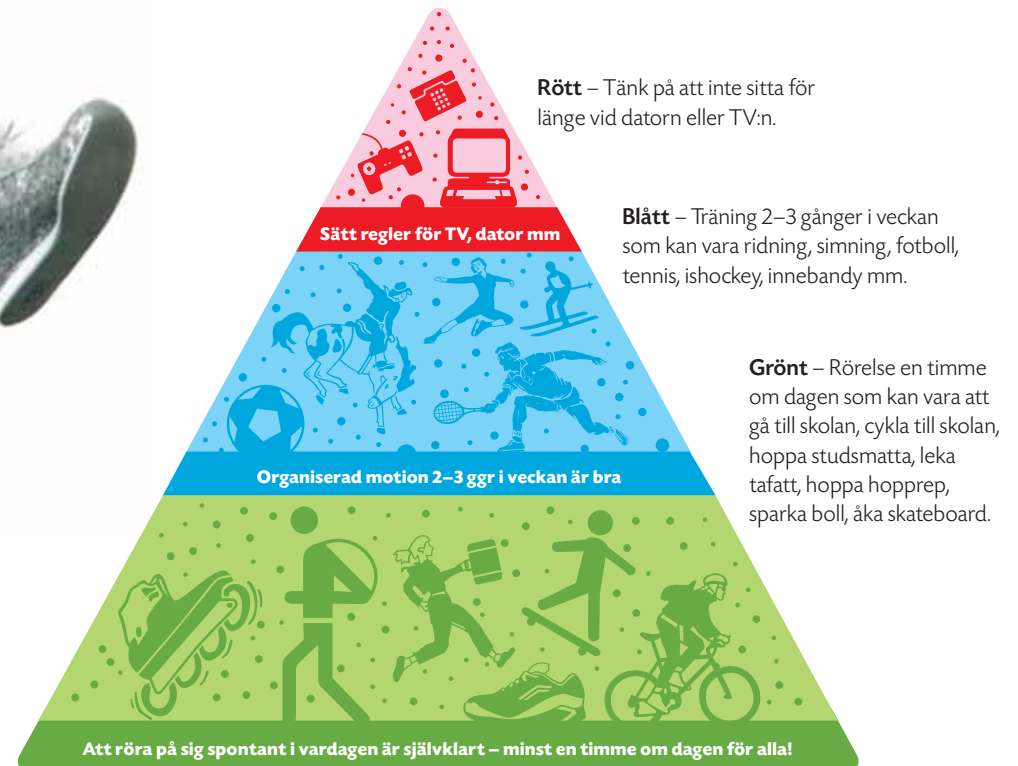
## Mat och rörelse - två bra saker för dig!

Ät rätt och rör på dig minst en timme om dagen så ger du dig själv de bästa förutsättningarna för att må så bra som möjligt. Du orkar mer, klarar av att koncentrera dig och du sover bättre. Dessutom hjälper du kroppen att bygga ett starkt skelett.

**Rörelsepyramiden har vi kallat bilden längst ner på sidan. Den visar hur du ska röra på dig och att all rörelse är viktig.** Längst ned i gröna fältet ligger den timme som du borde röra på dig varje dag. Om du går eller cyklar till skolan och är ute och rör på dig på rasterna så går den timmen jättefort. Spela bandy, hoppa hopprep, leka kull eller sparka boll med kompisarna är kanon. Ju mer rörelse desto bättre.

**I det blå fältet** finns den organiserade träningen. Det är sådan träning som du får om du är med i en förening eller klubb och kanske tränar 2–3 gånger i veckan. Detta ersätter inte rörelsen i det gröna fältet. Om du gör det är det viktigt att du fyller på med lika mycket energi (mat) som du gör av med. Ett bra tips är att ta med ett extra mellanmål i träningsväskan som du kan äta direkt efter träningen. Ju snabbare du äter efter träningen, desto snabbare och bättre återhämtar sig kroppen.

**Högst upp** ligger data- och tv-speltid och allt annat som du gör när du sitter still. Det är viktigt att du inte sitter för många timmar och till exempel spelar spel. Det mår inte kroppen bra av. Kanske inget du märker direkt men på lite längre sikt mår varken din kropp eller du bra av det. Och det är därför den här rutan är så liten.





När du handlar  
glöm inte att handla hem  
till mellanmålet!



Faktaserien Bra att veta är framtagen i samarbete mellan KF Konsument och Coop, vars huvudägare är Kooperativa Förbundet, KF. Dagens konsumenter ställs inför många val. Konsumenternas vardag måste bli enklare. En av konsumentkooperationens viktigaste uppgifter är att underlätta konsumenternas val. Den här broschyren är en del i det arbetet. Mer information finns på [www.coop.se](http://www.coop.se) och [www.kf.se](http://www.kf.se)