

Dietisten informerar på Energizonen

Nu har skolan satt igång igen efter ett långt sommarlov. Hoppas ni alla har haft det härligt och fått njuta utav ledigheten! På sommaren njuter man även ofta av lite mer god mat, godis, snacks, glass och läsk än vanligt. Det kanske inte bara blir på helgerna utan även under vardagarna. Det kan ju vara mysigt att ibland få känna att dagarna bara flyter ihop och man knappt vet om det är vardag eller helg. Tyvärr mår kroppen inte så bra om den endast får i sig mat med mycket kalorier från skräpmat och godis eftersom det inte innehåller tillräckligt med bra näringsämnen som man får om man äter hälsosam mat.

Kroppen behöver en varierad kost för att må bra och få i sig alla näringsämnen den behöver. Det är därför Sodexo inte kan erbjuda era favoriträtter varje dag på lunchen. Tacos, pizza, hamburgare med mera kan vara jättegott ibland men det blir för enförmig mat för kroppen i längden. Man kan absolut äta dessa maträtter någon gång då och då men inte alltid. Sodexo har ett ansvar att servera hälsosam och varierad kost och därför följer vi Livsmedelsverkets rekommendationer för skolmat. Vi näringsberäknar all vår mat för att se till att den innehåller en bra mängd av både kalorier och näringsämnen som barn och ungdomar behöver för att orka med skolan.

Det är viktigt att försöka ha ett bra förhållningsätt till mat. Det är inte så att det ska vara massa förbud på vad man kan äta eller inte men ät varierat under vardagarna så är det helt okej att unna sig lite mer gott på helgen. Man ska alltså kunna äta av ALLT men inte ALLTID! Lagom är alltid bäst. Varken för mycket eller för lite mat är bra.

För att orka med skolan och fritiden behövs en balans mellan kost och fysisk aktivitet. Det är viktigt att äta ca 5-6 gånger per dag med ungefär 3 timmars mellanrum. Här nedan visas lite förslag till olika måltider

1. **Frukost** – fil/ yoghurt, müsli/ flingor, smörgås, frukt
2. **Mellanmål** – frukt, drickyoghurt, smörgås
3. **Lunch** – lagad mat i skolan, mycket grönsaker för vitaminernas och mineralernas skull
4. **Mellanmål** – frukt, drickyoghurt, smörgås
5. **Middag** – lagad mat hemma
6. **Kvällsmål** – smörgås, te (äts främst om någon typ av träning har genomförts under dagen)

Det blir mer och mer vanligt att sitta stilla framför datorn och spela spel och ofta är då mat som hamburgare och läsk förknippat med denna aktivitet. Alla barn och ungdomar behöver varje dag göra någon typ av fysisk aktivitet under minst 60 minuter. Den fysiska aktiviteten kan absolut delas upp i flera kortare aktiviteter som att cykla eller gå till och från skolan. Man behöver alltså inte ta sig till ett gym för att hålla sig aktiv under dagen. Den fysiska aktiviteten ser till, precis som en bra kosthållning, att man känner sig piggare och kan prestera bättre i skolan och på fritiden. Fysisk aktivitet ser till att ämnesomsättningen hela tiden hålls igång och det kan vara bra för att inte bli överviktig. I dagsläget har vi alla en stor tillgång till både mat och onyttigheter. Det kan lätt bli för

mycket av det goda och det är en utav orsakerna till att övervikten bland barn tyvärr har ökat.

Kost och motion är alltså ledorden för att må bra och orka mer både i skolan och på fritiden.

I dagsläget är det en ganska skev bild utav hur man ska se ut om man tittar i tidningar, på TV och filmer. Alla ska vara tråds mala och supervältränade. Kroppsidealet är osunt. Det kan vara svårt när man är barn/ ungdom att hitta balansen så att man varken är för smal eller har lite för många kilon extra.

Jag vill därför att ni alla ska tänka på att försöka hålla en bra kosthållning samt träna på en lagom nivå men inte dra det till ytterligheter så att ni känner att ni tränar för mycket samt får dåligt samvete så snart ni äter något onyttigt. Lagom är som sagt alltid bäst!

Några enkla tips för att byta ut onyttigt mot nyttigt

- Läsk – byt till antingen vatten eller mjölk
- Vitt bröd – byt till fullkornsbröd
- Godis på vardagen – klyfta upp frukt och "snacksa" på
- Bullar/ kakor – byt ut till en smörgås med t.ex. skinka och grönsaker på

Läs gärna mer på min Facebook-sida "Sodexo-dietisten" –
www.facebook.com/sodexodietisten

/Marlene Nordlander
Leg. Dietist