

En veckodag, förskolebarn 12–24 månader – 4,1 MJ (975 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen förskolebarn 12–24 månader. För varje måltid visas livsmedel eller maträtter med tillagade mängder och/eller råvara. Efter varje måltid visas näringsinnehållet med ett urval av näringsämnen, delvis olika för de olika måltiderna. Slutligen visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

FRUKOST

Mannagrynsgröt	0,8 dl, ca 80 g
Lättmjölk	0,5 dl
Hallonsylt	1 msk
Grovt bröd med bordsmargarin 70%	½ skiva, ca 15 g
Skincka	½ skiva, ca 5 g
Tomat	1 skiva
Äpple	¼ st



Byggstenar för frukost och mellanmål

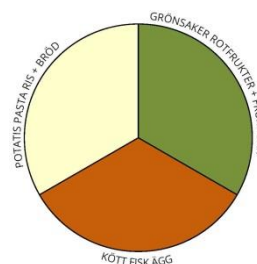
NÄRINGSINNEHÅLL

FRUKOST

Energi eller kalorier	210 kcal	Kostfiber	2,4 g, 2,7 g/MJ
Andel av dagsenergin	Ca 22 %	Kalcium	155 mg
Protein	14 g 17 E%	Järn	1 mg
Fett	5 g 21 E%		
Kolhydrater	32 g 62 E%		

LUNCH

Köttbullar	50 g, ca 4 st
Sås	0,5 dl
Kokt potatis	60 g, 1 st
Flyt margarin/rapolja	1 tsk att blanda ner i maten
Finriven morot	15 g, ca ½ dl
Finstrimlad vitkål	15 g, ca ½ dl
Lingonsylt	1 msk
Rågi knäcke m bordsmargarin 70%	½ st, ca 5 g



Lilla Tallriksmodellen för lunch och middag

Måltidsdryck – vatten

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	265 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	Ca 27 %	Zink	2 mg
Protein	11 g 17 E%	Vitamin C	15 mg
Fett	12 g 39 E%	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	3 g 11 E%	Folat	35 µg
Kolhydrater	28 g 43 E%		

MELLANMÅL

Rågsiktsbröd	½ skiva, ca 15 g
Mager leverpastej	½ msk, ca 7,5 g
Gurka	2-3 skivor
Lättmjölk	1 glas, ca 1,25 dl
Banan	¼ st, ca 50 g



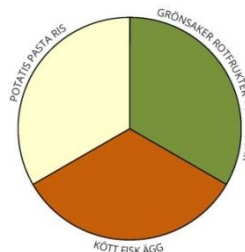
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	155 kcal	Kostfiber	1,5 g, 2,5 g/MJ
Andel av dagsenergin	Ca 16 %	Kalcium	160 mg
Protein	7 g 19 E%	Vitamin C	5 mg
Fett	2 g 12 E%	Järn	1 mg
Mättat fett	1 g 5 E%		
Kolhydrater	26 g 68 E%		

MIDDAG

Fiskgratäng	75 g
Kokt ris	60 g, ¾ dl
Kokt broccoli	30 g
Flyt margarin/rapolja	1 tsk att blanda ner i maten
Päronhalva	1 st
Måltidsdryck - vatten	



Lilla Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	230 kcal	Järn	1 mg
Andel av dagsenergin	Ca 24 %	Zink	1 mg
Protein	11 g	Vitamin C	25 mg
Fett	8 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	2 g	Folat	65 µg
Kolhydrater	26 g		

EXTRA MÅLTID

Ljust bröd med bordsmargarin 70%	½ skiva, ca 15 g
Mager ost max 17% fett	½ skiva, ca 5 g
Paprikaring	1 st
Lättnmjölk	1 glas, ca 1,25 dl

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTID

Energi eller kalorier	120 kcal	Protein	7 g	25 E%
Andel av dagsenergin	Ca 12 %	Fett	4 g	28 E%
		Kolhydrat	14 g	47 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN FÖRSKOLEBARN 12–24 MÅNADER – 4,1 MJ (975 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	975 kcal		975 kcal
Protein	44 g	18 E%	10–15 E%
Fett	31 g	28 E%	30–40 E%
Mättat fett	10 g	9 E%	Officiell rekommendation saknas
Kolhydrater	126 g	52 E%	45–60 E%
Kostfiber	10 g	2,4 g/MJ	2–3 g/MJ
Kalcium	635 mg		600 mg
Järn	5 mg		8 mg
Zink	6 mg		5 mg
Vitamin C	60 mg		25 mg
Vitamin D	4 µg		10 µg
Folat	155 µg		60 µg

Kommentar till näringsinnehåll

Det är svårt att uppnå rekommenderade mängder av alla näringsämnen på en enstaka dag. Varje livsmedel innehåller sin specifika blandning av näringsämnen och ju mer varierat vi äter desto större är chansen att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen som kroppen behöver.

På längre sikt, t ex under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (förskolebarn 12–24 mån), ger rikligt med protein men för lite av järn och vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).