

## En veckodag, förskolebarn 2–5 år – 5,3 MJ (1275 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen förskolebarn 2–5 år. 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

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Havregrynsgröt         | 1,25 dl          |
| Lingonsylt             | 1 msk            |
| Lättmjölk              | 0,5 dl           |
| Grovt bröd m bordsmarg | 1 skiva, ca 30 g |
| Skinka                 | 1 skiva, ca 15 g |
| Gurkskivor             | 2–3 st           |
| Clementin              | 1 st             |



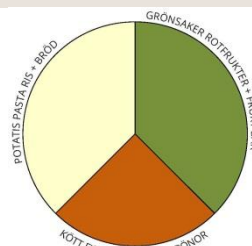
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

|                       |          |           |                 |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------|
| Energi eller kalorier | 285 kcal | Kostfiber | 5,2 g, 4,3 g/MJ |
| Andel av dagsenergin  | Ca 22 %  | Kalcium   | 90 mg           |
| Protein               | 11 g     | Järn      | 3 mg            |
| Fett                  | 6 g      |           |                 |
| Kolhydrater           | 44 g     |           |                 |

## LUNCH

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| Fiskpinnar                        | 3 st, ca 70 g   |
| Kokt potatis                      | 1,5 st, ca 80 g |
| Spenatstuvning                    | ½ dl, ca 50 g   |
| Rågi knäcke med bordsmargarin 70% | 1 st, ca 10 g   |
| Måltidsdryck – vatten             |                 |



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

|                       |          |           |       |
|-----------------------|----------|-----------|-------|
| Energi eller kalorier | 305 kcal | Järn      | 2 mg  |
| Andel av dagsenergin  | Ca 24 %  | Zink      | 1 mg  |
| Protein               | 13 g     | Vitamin C | 15 mg |
| Fett                  | 14 g     | Vitamin D | 1 µg  |
| Mättat fett           | 4 g      | Folat     | 70 µg |
| Kolhydrater           | 32 g     |           |       |

## MELLANMÅL

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Ljust bröd med bordsmargarin 70% | 1 skiva, ca 30 g  |
| Mager ost, max 17% fett          | 1 skiva, ca 10 g  |
| Paprika                          | 1–2 ringar        |
| Lättmjölk                        | 1 glas, ca 1,5 dl |
| Kiwi                             | 1 st              |



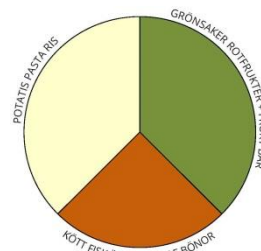
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

|                       |          |           |                 |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------|
| Energi eller kalorier | 230 kcal | Kostfiber | 3,7 g, 3,7 g/MJ |
| Andel av dagsenergin  | ca 18 %  | Kalcium   | 295 mg          |
| Protein               | 12 g     | Järn      | 1 mg            |
| Fett                  | 7 g      | Vitamin C | 60 mg           |
| Mättat fett           | 3 g      |           |                 |
| Kolhydrater           | 29 g     |           |                 |

## MIDDAG

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Köttfärsås            | 1,2 dl           |
| Kokt pasta            | 1,3 dl, ca 70 g  |
| Strimlad salladskål   | 1 dl, ca 25 g    |
| Riven morot           | 0,75 dl, ca 25 g |
| Äpple                 | 1 st             |
| Måltidsdryck – vatten |                  |



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

|                       |          |           |        |
|-----------------------|----------|-----------|--------|
| Energi eller kalorier | 290 kcal | Järn      | 2 mg   |
| Andel av dagsenergin  | ca 22 %  | Zink      | 3 mg   |
| Protein               | 15 g     | Vitamin C | 30 mg  |
| Fett                  | 6 g      | Vitamin D | 0,5 µg |
| Mättat fett           | 2 g      | Folat     | 60 µg  |
| Kolhydrater           | 41 g     |           |        |

## EXTRA MÅLTID

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Rågsiktsbröd  | 1 skiva, ca 30 g  |
| Messmör       | 1 msk, ca 15 g    |
| Paprikaringar | 1–2 st            |
| Lättmjölk     | 1 glas, ca 1,5 dl |

## NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTID

|                       |          |           |      |       |
|-----------------------|----------|-----------|------|-------|
| Energi eller kalorier | 180 kcal | Protein   | 9 g  | 20 E% |
| Andel av dagsenergin  | Ca 14 %  | Fett      | 2 g  | 12 E% |
|                       |          | Kolhydrat | 29 g | 66 E% |

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN FÖRSKOLEBARN 2–5 ÅR – 5,3 MJ (1275 KCAL)

| Näringsämnen          | Hela dagen | NNR 2012         |
|-----------------------|------------|------------------|
| Energi eller kalorier | 1290 kcal  | 1275 kcal        |
| Protein               | 59 g       | 15 E% (10–20 E%) |
| Fett                  | 35 g       | 32 E% (25–40 E%) |
| Mättat fett           | 11 g       | Max 10 E%        |
| Kolhydrater           | 175 g      | 52 E% (45–60 E%) |
| Kostfiber             | 19 g       | 2–3 g/MJ         |
| Kalcium               | 775 mg     | 600 mg           |
| Järn                  | 8 mg       | 8 mg             |
| Zink                  | 9 mg       | 6 mg             |
| Vitamin C             | 130 mg     | 30 mg            |
| Vitamin D             | 4 µg       | 10 µg            |
| Folat                 | 235 µg     | 80 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, till exempel under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det aktuella näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (förskolebarn 2–5 år), ger rikligt med protein men inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).