

## En veckodag, skolbarn 6–9 år – 6,9 MJ (1650 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen skolbarn 6–9 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	1,65 dl
Lingonsylt	1,25 msk
Lättnmjölk	0,75 dl
Fullkornsbröd m bordsmargarin	1 st, ca 35 g
Rökt skinka	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Te med lättnmjölk	1 kopp



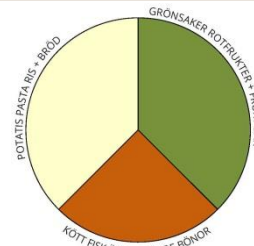
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	320 kcal	Kostfiber	6,4 g, 4,2 g/MJ
Andel av dagsenergin	Ca 19 %	Kalcium	155 mg
Protein	13 g	Järn	3 mg
Fett	7 g		
Kolhydrater	48 g		

## LUNCH

Köttgryta m grönsaker	1,75 dl
Kokt potatis	120 g, ca 2 st
Salladsbord med vitkål, morot, majs, gurka, sallad	75 g, drygt 2 dl
Vinägrett	2 ts
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 10 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	420 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	ca 25 %	Zink	4 mg
Protein	18 g	Vitamin C	40 mg
Fett	20 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	Folat	12,5 µg
Kolhydrater	39 g		

## MELLANMÅL

Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättikgurka	4–5 skivor
Lättnmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Päron	1 st



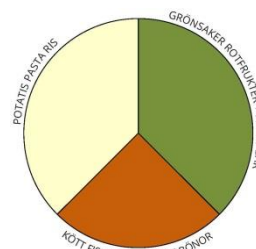
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	245 kcal	Kostfiber	6,2 g, 6,2 g/MJ
Andel av dagsenergin	ca 15 %	Kalcium	240 mg
Protein	11 g	Järn	1 mg
Fett	3 g	Vitamin C	5 mg
Mättat fett	1 g		
Kolhydrater	40 g		

## MIDDAG

Stekt strömmingsflundra	2 st, ca 120 g
Potatismos	1,75 dl
Kokt broccoli	50 g, 1–2 stjälkar
Tomat	2–3 klyftor
Måltidsdryck – vatten	
Apelsin	1 st



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	470 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	ca 28 %	Zink	2 mg
Protein	26 g	Vitamin C	105 mg
Fett	21 g	Vitamin D	12 µg
Mättat fett	5 g	Folat	145 µg
Kolhydrater	41 g		

## KVÄLLSMÅL

Limpa m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl

## NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	205 kcal	Protein	12 g	23 E%
Andel av dagsenergin	Ca 12 %	Fett	7 g	29 E%
		Kolhydrat	23 g	47 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN SKOLBARN 6–9 ÅR – 6,9 MJ (1650 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	1660 kcal	1650 kcal
Protein	81 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	58 g	32 E% (25–40E%)
Mättat fett	16 g	Max 10 E%
Kolhydrater	191 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	27 g	2–3 g/MJ
Kalcium	965 mg	700 mg
Järn	10 mg	9 mg
Zink	12 mg	7 mg
Vitamin C	165 mg	40 mg
Vitamin D	16 µg	10 µg
Folat	365 µg	130 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 genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (skolbarn 6–9 år), stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).