Mellanmålstips

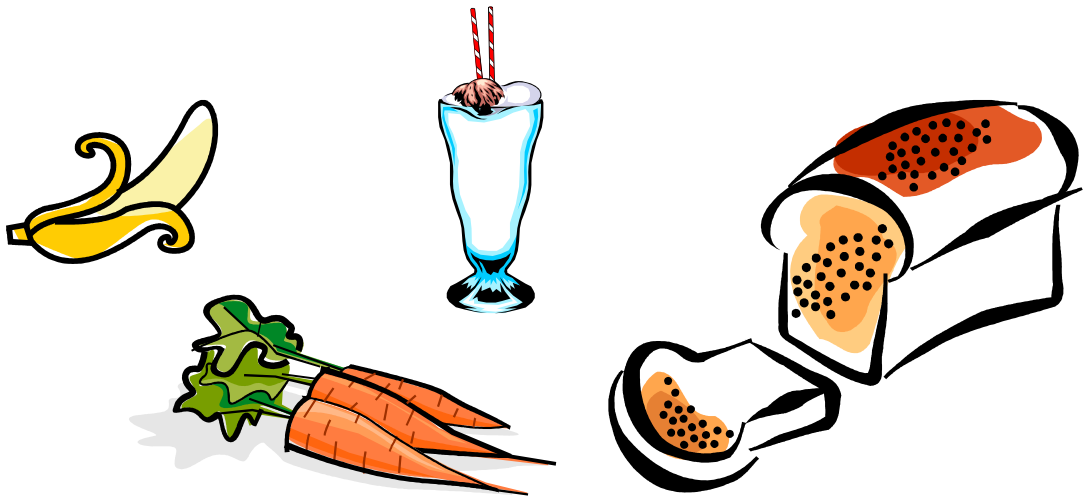
Barn behöver oftast ett ordentligt mellanmål mellan huvudmålen. Det gör det lättare att orka med olika fritidsaktiviteter och idrottsutövande samt minskar suget efter godis, snacks och läsk. Hur stort mellanmål som behövs beror bland annat på hur långt det är mellan måltiderna. Mellanmålet inom skolbarnomsorgen ("fritids") bör bidra med mellan 10 och 20 % av barnets dagliga intag av energi och näringsämnen.

Mjölk och smörgås och en frukt är exempel på bra mellanmål som lätt kan anpassas till hur hungrigt barnet är och hur långa träningspassen är. För att få variation går det bra att ersätta mjölken med fil eller yoghurt och brödet med flingor, eller att servera gröt med mjölk, men egentligen räcker det med att servera olika sorters bröd och pålägg.

Söta livsmedel får blodsockret att åka berg-och-dalbana. För mycket socker leder dessutom till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att barnen därmed inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för att barnen äter för mycket och blir överviktiga blir också större. Nyponsoppa, kräm, glass, saft, bullar, kex och liknande kan serveras som mellanmål någon gång ibland, men de innehåller oftast mycket socker.

Något eller några livsmedel ur var och en av nedanstående grupper bör ingå i mellanmålet

- mjölk/fil/yoghurt
- bröd/flingor/gryn
- frukt/bär/grönsaker



Tips för försäljning och marknadsföring av mellanmål vid fritids- och idrottsanläggningar.

- Sälj gärna kompletta mellanmålsmenyer i färdiga ”kit” innehållande exempelvis smörgås, mjölk och en frukt/grönsak.
- Ha alltid tillbringare med friskt vatten smaksatt med ex citron gurka, bär, apelsin lätt tillgängligt.
- Byt ut söta drycker mot mineralvatten (naturell eller med smak).
- Placera frukt väl synligt och trevligt upplagt i början av disken.
- Gör färdiga påsar med två-tre frukter och grönsaker (ex ett äpple, ett plommon och en morot).
- Prissätt varorna så att det är billigare att köpa nyttiga alternativ.
- Välj nyckelhålsmärkt smörgåsmargarin, pålägg, bröd och mejeriprodukter.
- Servera dippsås i glas och placera grönsaksstavar i.
- Servera fruktsallad i glas övertäckt med keso som ett lock så mörknar inte frukten så fort.
- Gör en stor skål med fruktsallad och spraya över citronsaft och täck med plastfolie så håller frukten sig fräsch.
- Smoothies är ett snabblagat och nyttigt mellanmålsalternativ som kan förberedas och förvaras i glas eller tillbringare i kylen.
- Vid försäljning av piroger eller pizzabitar komplettera med en stor portion vitkålssallad.
- Färdiga soppor kompletterat med en smörgås är bra alternativ till piroger och pizza.
- Om ni säljer söta drycker och kaffebröd så välj de allra minsta storlekarna/förpackningarna (ex 33 cl istället för 50 cl och små muffins istället för amerikanska muffins), för att minska konsumtionen av socker.

För frågor eller mer information kontakta:

Folkhälsochef Margareta Johansson, Örebroläns idrottsförbund.
Tel: 019-17 55 75 E-post: margareta.johansson@olif.se

Verksamhetsledare Erik Hellmén, Örebro läns idrottsförbund
Tel: 019-175536 E-post: erik.hellmen@olif.se

Recept på lättlagade mellanmål

Smörgåsar

Ost och skinktoast

1 skiva ost
1 skiva skinka
2 skivor grövre rostbröd
1 tomat i skivor
En nypa oregano

Börja med att breda ett tunt lager lättmargarin på en av brödskivorna och lägg på ost samt skinka. Fyll med tomatskivor och krydda med oregano. Lägg över den sista brödskivan som ett lock. Använd sedan en smörgåsgrill eller ett våffeljärn för att få smörgåsen varm och få en gyllenbrun färg. Dela den på diagonalen och servera med gurk- och morotsstavar.

Tunnbrödsrulle 1

1 tunnbröd
2 tsk stark tacosås
½ burk makrill i tomatsås
banan

Blanda tacosåsen och makrillen. Bred ut en sträng på ett tunnbröd. Skär bananen i tunna skivor och lägg ovanpå röran. Rulla ihop och servera.

Tunnbrödsrulle 2

1 tunnbröd
1 kokt kall potatis
1 dl tonfisk
1 dl krossad ananas i juice
2 msk gräslök
ca 2 msk italiensk salladsdressing

Tärna potatisen och blanda med tonfisk och ananas. Krydda med gräslök och dressing. Bred ut fyllningen på ett tunnbröd och rulla ihop.

Tunnbrödsrulle 3

1 tunnbröd
1 kokt potatis
½ dl isbergssallad
½ dl finrivna morötter
½ dl rödbetor
2 msk salladsdressing
2 msk torkad lök

Mosa potatisen och lägg den i en sträng i ett tunnbröd. Strö över de strimlade grönsakerna. Häll på dressingen och den torkade löken och rulla ihop.

Pitabröd med kycklingröra

1 pitabröd
¼ grillad kyckling eller stekt kycklingfilé
2 dl strimlad salladskål
½-1 grovt rivet äpple
1 dl alfagroddar
1 röd paprika

Sås
1 dl filmjölk
½ msk senap
1 tsk vinäger
salt och peppar

Blanda ingredienserna till såsen och smaka av med salt och peppar. Bena ut kycklingen och ta bort allt skinn och skär köttet i småbitar. Fyll sedan brödet med sallad, kyckling, groddar, äpple och paprika. Servera såsen vid sidan om.

Pitabröd med tonfiskröra (2 portioner)

2 pitabröd
1 liten burk tonfisk
½ liten rödlök
3 msk majonnäs
½ dl gräddfil
1 liten riven morot
Salt och peppar
Rostad lök, tomat, sallad (som garnering)

Hacka löken och blanda sedan alla ingredienser i en bunke (krydda med salt och peppar efter behag). Fyll pitabröden med blandningen. Garnera med sallad, tomat och rostad lök.

Kebabmacka

1 grovt tunnbröd
2-3 salladsblad
1 tomat (tärnad)
gurka i skivor
30 g stekt kött i tunna skivor (rostbiff, kyckling eller fläskkotlett)
2 msk lättyoghurt
2 msk salsa
¼ vitlöksklyfta
½ krm salt
2 fefferoni

Lägg ut brödet och sprid ut sallad, tomat och gurka på samt köttskivor. Blanda yoghurten med pressad vitlök och salt. Klicka ut yoghurten och salsan över brödet. Rulla ihop och svep in i folie. Servera med fefferoni.

Lyxbaguette (2 st)

4 skivor kokt skinka
1 lång baguette
lättmargarin
sallad
1 päron i klyftor
4 msk kesella
40g ädelost
8-10 valnötskärnor (grovt hackade) och svartpeppar

Dela baguetten och bred på lättmargarin. Lägg på sallad, skinka och päron. Blanda kesella med ädelosten och klicka detta på smörgåsen. Toppa med valnötter och strö över peppar.

Fruktmacka

1 skiva fullkornsbröd
½ äpple
½ banan
2 msk Keso
½ tsk vaniljsocker eller kanel

Skiva banan och äpple. Blanda keso med vaniljsocker eller kanel. Lägg frukten på brödet och klicka på kesoblandningen.

Fyllningar till dubbelmackor, tunnbröd eller pitabröd

1-2 skivor rökt skinka
¼ äpple
2 msk lätt crème fraiche
1 krm curry

Skiva den rökta skinkan i småbitar och tärna äpplet. Blanda detta med crème fraiche och curryn. Dela ett grovt bröd och lägg i fyllningen.

½ dl krossad ananas i juice
1 dl grovt riven morot
1 msk majonnäs
1 krm örtsalt

Rör ihop alla ingredienser. Dela ett grovt bröd och lägg i fyllningen.

1 skiva kokt skinka
2 cm gurka
2 msk gräddfil
1 tsk senap
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Strimla skinkan och tärna gurkan. Blanda samman alla ingredienser. Dela ett grovt bröd och lägg i fyllningen.

Flera röror

- Tonfisk, hackad purjolök, gräddfil och tabasco
- Keso, banan, skinka, curry
- Keso, tärnad skinka, krasse eller gräslök samt curry
- Hummus (kikärtsröra) med groddar och skivad tomat
- Mjukost, persilja, strimlat hamburgerkött/ skinka
- Mjukost och riven morot
- Keso, hackat äpple, rökt skinka, svart peppar

Megamacka à la minute

1 skiva grovt bröd
¼ avokado
tomatskivor
citronpeppar

Mosa avokadon och bred på ett grovt bröd. Lägg på tomater och krydda med citronpeppar.

Röda mackan

1 skiva knäckebröd
1 msk majonnäs
skivade inlagda rödbetor
finhackad persilja

Bred majonnäsen på ett knäckebröd. Täck med rödbetor och strö över persilja.

Järnmackan

! skiva bröd
1 msk leverpastej
finklippt timjan eller smörgåskrasse

Bred leverpastejen på ett grovt eller hårt bröd. Lägg på den valfria kryddan.

Baka eget matbröd

Grahamsscones (8 stycken)

1 dl grahamsmjöl
1½ dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
1 krm salt
2 msk flytande margarin
1 dl mjölk
1 msk vetekli

Blanda alla torra ingredienser förutom vetekli i en skål. Häll i mjölken och smöret under omrörning till en deg. Dela degen i två delar och forma till runda kakor. Placera kakorna på en plåt med bakplåtspapper. Platta ut dem och skär med en kniv två skåror i kors på båda kakorna. Strö över vetekliet och grädda i mitten av ugnen på 250 grader i ca 10 minuter. Dela bröden i fyra delar och servera med smör och ost.

Filmjölksbröd (1 bröd)

9 dl rågsikt
1 ½ tsk bakpulver
1 tsk salt
½ msk malda pomeransskal
5 dl filmjölk

Blanda rågsikt, bakpulver, salt och pomerans i en skål. Tillsätt filmjölken och rör ihop till en deg. Klicka degen i en avlång smord form (formen skall rymma 1,5 liter). Grädda i ugnen på 200 grader i ca 60 minuter. Låt brödet kallna under bakduk.

Solrosbullar (12 st)

25 g jäst
2½ dl ljummet vatten
½ tsk salt
1-2 dl solrosfrön
1 msk olja
1 dl grahamsmjöl
Ca 5 dl vetemjöl

Rör ut jästen i vatten och blanda i salt, solrosfrön samt olja. Arbeta in grahamsmjölet och nästan allt vetemjöl. Låt degen jäsa övertäckt i ca 30 minuter. Rulla degen i en längd och dela till tolv bullar. Lägg bullarna på en plåt och jäs under bakduk ca 30 minuter. Bullarna skall sedan gräddas i ugnen 8-10 minuter i 225 grader. Låt bullarna till sist svalna på galler mellan bakdukar.

Morotslimpa (3 bröd)

100 g jäst
1 l filmjölk
1 ½ tsk salt
1 dl vetegroddar
3 msk fänkål
3 dl finrivna morötter
½ dl olja
13 dl rågmjöl
ca 12 dl vetemjöl

Rör ut jästen i lite av den kalla filmjölken. Tillsätt sedan salt, vetegroddar, fänkål och morötter. Låt därefter filmjölken bli ljummen med oljan. Häll blandningen över jästen och tillsätt mjölet. Arbeta degen smidig. Efter detta skall degen jäsa i ca 30 minuter. Knåda degen och fördela den i tre formar. Låt den sedan jäsa i 30 minuter. Grädda brödet i ugnen på 200 grader i 45 minuter.

Fruktigt

Fruktsallad (2 portioner)

1 kiwi
1 apelsin
1 äpple
1 banan
Kardemumma eller hackade valnötter

Skär kiwi, apelsin och äpple i små bitar samt skiva bananen. Blanda samman i en skål.
Krydda med lite kardemumma eller strö över nötter.
Serveras gärna med en klick vaniljyoghurt.

Jordgubbsspread

1 ask Philadelphiaost Light (5%) à 200 g
2 dl Kesella (10%)
½ dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
1 l färska eller frysta jordgubbar

Blanda ost, Kesella, florsocker och vaniljsocker. Hacka jordgubbarna grovt. Blanda ner dem i ostmassan. Servera på rostat bröd eller nybakade grova scones.

Frukt med keso

1 dl keso naturell
½ apelsin eller ½ banan
½ äpple

Skala och skär apelsinen i små bitar. Blada apelsinen med keson och riv äpplet direkt ner i blandningen och rör om.

Fruktspett

Skär frukt i stora bitar och sätt på träspett.
Ex
Ananas, melon och physalis
Banan, nektarin och vindruvor
Jordgubbar, melon och äpple

Drycker

Vatten (Bra törstsläckare)

Ha en tillbringare med vatten i kylskåpet. Tillsätt gärna:

- djupfrysta bär, som till exempel hallon, blåbär eller jordgubbar. Detta ger både en god smak och lite färg
- Skivor av citron, lime eller bitar av äpplen och melon för en god fräsch smak
- Mynta eller en kvist citronmeliss är också ett fräscht alternativ.

Blåbärsmjölk

2 dl mjölk
½ dl blåbärssoppa

Blanda direkt i ett glas

Bananashake

2 dl mjölk
1 liten banan
½ dl vaniljglass

Kör allt i en mixer.

Friskusdrink

2 dl mjölk
2 ½ msk koncentrerad apelsinjuice

Blanda ihop direkt i ett glas

Bärsmoothies

1 dl frysta bär
1 dl lättmjölk
1 dl mild vaniljyoghurt
1 msk florsocker

Blanda i en mixer och mixa tills den får önskad konsistens.

Banan smoothie (2 stora glas)

1 stor banan
1 dl naturell yoghurt
2 msk mjölk
2 msk kakao
2 dl vaniljglass

Blanda i en mixer och mixa tills den får önskad konsistens.

Piggelin (2 stora glas)

1 banan
2 dl frysta bär
4 dl vaniljyoghurt
2 dl apelsinjuice

Blanda allt i en mixer och kör tills det blir luftigt.

Caffe Latte

2 dl varm mjölk
2 tsk snabbkaffe
ev socker

Chokladkaffe

1 dl varm mjölk
1 dl kaffe
2 tsk Oboy

Kryddigt kaffe

1 dl varm mjölk
1 dl kaffe
1 krm kanel eller kardemumma

Annat gott

Energy Bars (12 eller 24 stycken)

100 gram smör eller margarin
1 dl socker
1 msk ljus sirap
5 dl havregryn
50 g torkad papaya eller annan torkad frukt
½ dl russin
2 msk pinjenötter
1 tsk kanel

Börja med att sätta ugnen på 175 grader. Blanda smör, socker och sirap i en kastrull och hetta upp tills sockret och smöret smält. Blanda sedan de övriga ingredienserna i en bunke och häll detta tillsammans med matfettet i kastrullen. Efter detta ska massan bredas ut på en ugnssäker form (ca 20x30 cm), med bakplåtspapper. Pressa ner ordentligt. Grädda i mitten av ugnen i ca 30 minuter. Pressa till ordentligt igen när plåten tagits ut och låt den svalna. Skär ut 12 eller 24 bitar och förvara dessa i en tät burk.

Idas powerbars (10 st)

1 dl fiberhavregryn
2 dl solrosfrön
1 ½ dl russin
1 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 msk kakao
2 äggvitor

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa ordentligt till en kletig smet.
Forma till en längd, ca 5 cm bred och 1 cm hög på ett bakplåtspapper.
Grädda i mitten av ugnen (100°) 15-20 minuter.
Skär längden till 10 kakor.

Snabba ostmuffins

2 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
3 dl riven lagrad ost, t ex prästost 17 %
50 g hackad rökt skinka
½ tsk salt
50 g margarin
2 dl gräddfil

Blanda mjöl, bakpulver, ost och salt i en bunke och finfördela margarinet. Tillsätt gräddfilen och skinkan. Arbeta ihop smeten och klicka ut den i muffinsformar eller i en smord muffinsplåt. Grädda på 225 grader i ugnen i ca 10-15 minuter.

Glass på minuten

225 g frysta bär
½ dl florsocker
2 dl Kesella 10 %

Lägg de otinade bären i en matberedare. Kör sönder bären.
Tillsätt Kesella och florsocker. Kör tills allt är blandat.
Servera genast.

Nyttiga mellanmålet

2 st katrinplommon (kärnfria)
1 msk nötter
1 dl keso naturell
½ msk honung
½ msk solrosfrön
½ banan

Hacka katrinplommonen och nötterna. Blanda detta med keson, honungen och solrosfröna. Skiva bananen. Varva skivorna med kesoblandningen i en portionsskål.

Grönsaksmuffins

6 dl vetemjöl, gärna vetemjöl special
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
svartpeppar
(kajennpeppar)
3 ägg
1 dl matolja
2 dl mjölk
1 dl grovt rivna morötter
1 dl hackad squash
1 dl hackad purjolök
(0,5 dl hackade hasselnötter)

Blanda mjöl, bakpulver, salt, svartpeppar (och kajennpeppar). Vispa äggen pösigt i en skål och blanda sedan försiktigt ner olja, mjölk, grönsaker (och hasselnötter). Rör försiktigt ihop grönsaksblandningen med mjölblandningen. Fyll muffinsformarna. Grädda i 200 grader cirka 20 min.

Egen frutti

1 portion färdig risgrynsgröt, mannagrynsgröt eller grahamsgröt
1 tsk vaniljsocker
Frysta bär
Ev florsocker

Blanda gröten med lite vaniljsocker.
Servera gröten kall eller ljummen med mixade bär blandat med lite florsocker.

Skinkgifflar

50g margarin
2 dl gräddfil
½ dl vatten (37 grader)
25 g jäst
1 tsk salt
2 dl grahamsmjöl
Ca 6 dl vetemjöl
Rökt skinka i skivor
Ost (17 %) i skivor
1 ägg

Värm margarin, gräddfil och vattnet till 37 grader (fingervarmt) och smula i jästen. Tillsätt mjöl och arbeta degen smidig. Låt degen jäsa i ca 30 minuter. Kavla sedan ut den till ca ½ cm rund kaka och skär ut 8-10 trekanter. Lägg på en skiva rökt skinka och ost i skivor på varje trekant. Rulla ihop trekanterna från den breda sidan och lägg skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa en stund och pensla med uppvispat ägg. Grädda i mitten av ugnen i 8-10 minuter på 250 grader. Serveras ljumna med grönsaker (morots- och gurkstavar).

Pizzabullar

50 g jäst
3 dl vatten
1 tsk olja
4 msk rapsolja
3 dl grahamsmjöl
6 dl vetemjöl

Fyllning
1 liten burk tomatsås (ca 350 g)
150 g rökt skinka i skivor
2 tsk pizzakrydda, oregano, basilika eller timjan
200 g mager riven ost

Gör en vanlig deg och låt jäsa i 30 min. Kavla ut degen till en rektangel, 1 cm tjock.
Bred över tomatsåsen, strimlad skinkan, krydda och täck med ostskivor. Rulla ihop och skär i 2 cm tjocka skivor. Ställ bullarna på en plåt och jäs övertäckt i 20-30 min.
Pensla med uppvispat ägg och grädda i 225° i 8-10 min.

Källor

Ät bättre - råd och recept för runda barn	Förlagshuset Gothia
Smart mat	Cancerfonden
Ung i köket	ICA Bokförlag
Uppladdningen - guiden till hur du kan påverka din hälsa genom att äta, träna och leva sunt	Lantmännen
Fakta och recept från hälsomålet nr 10	Hälsomålet, Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting
Bra vikt - smarta val för ungdomar som vill få koll på vikten	Cerealia, Svensk fisk, Svensk köttinfo
Bra matsäcksmat	Hälsomålet, Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting
Barnens mellanmål	Hälsomålet, Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting
Guide till en smartare skolcafeteria	Hälsomålet, Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting
Mål, tider och måltider	Svensk köttinformation
Utflyktsmat	Friskvården i Värmland
Recept och förslag på goda bröd, müsli & grötfrukostar	Örebro läns idrottsförbund Folkhälsoenheten
Happy cooking - smakskolan för hemkunskap	Arla
Ladda för livet efter plugget	Folkhälsoinstitutet
Energi- bra, snabba och goda frukostar mellanmål och middagar	Coop
hungrig.nu	Rabén & Sjögren

Bra hemsidor för mer kunskap, informationsmaterial och OH-underlag:

www.oru.se/ncff

www.slv.se

www.halsomalet.se

www.folkhalsoguiden.se

www.kottinfo.se

www.mjolkframjandet.se

www.skolmatensvanner.org

www.fruktogront.se

www.skolmatensvanner.org

www.hoppsankerstin.se