

Fil eller yoghurt med müsli

1-2 dl naturell fil eller yoghurt 0,5-1,5% fett

½-1 dl müsli. Välj gärna nyckelhålmärkt eller gör er egen rostade müsli:

Rostad crunchymüsli

1 dl vatten
2 msk rapsolja
2 msk flytande honung (alternativt sirap)
OBS! Undvik honung till barn under 1 år

2,5 dl havregryn
2,5 dl rågflingor
1 dl pumpafrö och/eller solrosfrö
0,75 dl linfrö och/eller vetekli
(Eventuellt ½-1 dl hackad mandel eller nötter)
1-2 dl torkad frukt i bitar, t ex aprikos, russin, katrinplommon, äpple.
Smaksättning om önskas: 1 msk kanel eller kardemumma.



Sätt ugnen på 200 grader. Blanda vatten, olja och honung i en bunke. Blanda ner alla de torra ingredienserna utom den torkade frukten. Bred ut blandningen i en långpanna. Ställ in i ugnen och rosta 10-15 minuter. Rör runt några gånger under tiden. Låt svalna, blanda sen i den torkade frukten.

Mellanmålstips:



Variera gärna!

Försök gärna variera mellanmål utifrån den tre byggstenarna i bilden ovan. Tillsammans ger de ett näringsrikt och bra mellanmål. Som ett litet mellanmål räcker frukt eller några grönsaksstavar.

Försök undvik sockerfällorna!

Försök undvika söta mellanmål som t ex köpt kräm, nyponsoppa, söta flingor, chokladdryck, fruktyoghurt, saft, kex, kakor, glass, risi-frutti etc. De ger en snabb energikick som tar slut lika fort som den kom och de är dessutom ofta näringsfattiga med mycket socker. En frukt är bättre än ett glas juice; då den innehåller mindre socker och mer fibrer. Plockmat som bitar av frukt och grönsaker är ofta uppskattat av barn. Ha därför gärna t ex en fruktskål framme eller uppskurna grönsaksstavar i kallt vatten.

Välj gärna nyckelhålmärkt



Välj gärna nyckelhålmärkt bröd, frukostflingor, müsli, yoghurt, pålägg och liknande. Nyckelhålmärkta livsmedel innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fiber samt hälsosammare fett.

Fler mellanmålstips kan ni hitta på: www.angerednarsjukhus.se/minamellanmal

Familjecentralens matkasse

Mellanmål



Ett mellanmål är en liten måltid som hjälper dig och ditt barn att hålla er pigga mellan de lite större måltiderna. Ett bra mellanmål bidrar även med energi och viktiga vitaminer och mineraler. Här kommer några mellanmålstips.

Fyra snabba mellanmål, lätta att ta med i väskan

Frukt

½-1 frukt eller en skål bär är ett bra mellanmål som passar bra när du och ditt barn inte behöver så stort mellanmål.



Nötter, torkad frukt och frön

Gör er egen frukt- och nötmix. Blanda t.ex. 5 st hackade sötmandlar eller hasselnötter med en torkad aprikos eller dadel.

Grönsaksstavar

Skär exempelvis morötter, paprika, rättika och gurka i stavar. De håller sin spänst om ni förvarar dem i en plastpåse eller i burk. I kylan kan de förvaras i en skål med lite vatten.

Nyttiga frukt- och nötbollar (raw-foodbollar), 15 st

- 1 dl sötmandel
- 1 dl cashewnötter
- 8 st dadlar, urkärnade
- 1 msk kakao
- 1,5 msk rapsolja
- 1 dl kokos eller hackade nötter att rulla dom i

Mixa nöterna tills de blir som ett grovt mjöl. Tillsätt de urkärnade dadlarna, kakaon och oljan och fortsätt mixa tills det blir som en jämn smet.

Rulla till små bollar och vänd i kokos, hackade nötter eller kakao. Ställ i kylan i 30 minuter. Klart!

Några matigare mellanmål

Smörgås

En smörgås kan vara ett utmärkt mellanmål. Välj ett bröd som är bakat på fullkornsmjöl t.ex. knäckebröd eller rågbröd. Använd ett gott och mättande pålägg t.ex. kokt ägg, makrill, leverpastej, skinka, kalkon, avokado, keso, hummus och någon grönsak t.ex. paprika, krasse, böngroddar eller tomat.

Smoothie

Mixa yoghurt med bär eller frukt. Välj frukt och bär efter tycke och smak.

- ½ banan
- 1 dl bär, färska eller frysta
- 1 dl naturell lättoghurt
- 1 dl lättmjölk



Mixa ihop bär, banan yoghurt och mjölk. Servera omgående. För en matigare smoothie kan någon matsked havregryn mixas med eller lite solrosfrön.



Keso och frukt

- 1-2 dl keso
 - ½-1 frukt exempelvis äpple, päron eller kiwi
- Skär frukter i mindre bitar. Blanda med keso i en liten skål. Pudra över lite kanel om du så önskar. Toppa eventuellt med lite hackade nötter, mandel eller solrosfrön.

Blåbärsgröt

- 1 dl havregryn
 - 2 dl vatten
 - 1 dl blåbär och hallon (frysta)
- Eventuellt en nypa salt
- Blanda havregryn, vatten, bär och en gnutta salt i en kastrull. Koka upp och låt koka på svag värme i ca tre minuter. Servera med mjölk.

Grillad smörgås med makrill

- Två skivor fullkornsbröd 
- 1/2 burk makrillfilé i tomatsås
- Lite hackad lök
- 2 skivor hårdost 

Bred ut makrillen på en av skivorna bröd. Toppa med lite hackad lök och osten. Lägg på den andra skivan bröd och grilla i smörgåsgrill eller ugn. Servera gärna med ett glas mjölk.

Avokadohalva med eller utan topping

Dela en avokado och servera den naturell som den är. Eller gröp ur avokadohalvan och skär den i tärningar och blanda med lite keso, skinka och äpplebitar alternativt några bitar fryst mango. Lägg tillbaka kesoröran i avokadohalvan och servera med sked.