



# Mellanmål

Recept, tips och riktlinjer

## Riktlinjer för mellanmål

Måltiderna som serveras på förskola och fritidshem ska tillsammans ge cirka 70 procent av dagsbehovet av energi- och näringsämnen. Falköpings kommuns riktlinjer är gjorda utifrån Livsmedelsverkets råd om bra matvanor\* och de i sin tur bygger på de Nordiska näringsrekommendationerna\*\*.

De måltider som serveras är frukost, lunch och mellanmål. Middag, kvällsmat och eventuellt fler mellanmål serveras hemma (förutom på natt- och helgförskola). Mellanmål ska innehålla cirka 20 procent av det dagliga energi- och näringsbehovet. På förskolan serveras två mellanmål, ett mindre på förmiddagen och ett större på eftermiddagen. På fritidshemmen serveras ett mellanmål på eftermiddagen.

Småätande mellan måltiderna rekommenderas inte eftersom det kan påverka aptit och tandhälsa negativt. Det är inte farligt att vara hungrig utan tvärtom helt naturligt när det är dags för mat. Mellanmålen är till för att barnen ska hålla en stabil blodsockernivå tills nästa huvudmål.

### Mellanmål bör inte inkludera söta och näringsfattiga livsmedel

De ger energi men innehåller för mycket socker och för lite näring. Söta livsmedel ska undvikas då det är onödigt att redan som barn vänja sig vid söt smak, oavsett om den kommer från sötningsmedel eller socker.

Eftersom små barn inte orkar äta lika stora portioner som vuxna är det än mer viktigt att den mat barnen äter också bidrar med näring. För att mellanmål ska ge tillräckligt med näring kan de gärna planeras utifrån tre byggestenar:



Bröd, flingor och müsli



Grönsaker och frukt



Proteinrika livsmedel som pålägg och mjölkprodukter

I en välplanerad meny kan det ingå äppelmos eller sylt som tillbehör ibland. Lättsockrad kräm kan ingå vid enstaka tillfällen.

Om önskemål finns från förskolan eller om kökspersonalen vill uppmärksamma en högtid, kan köket göra något extra. Som exempel så kanske köket bakar en äppelkaka eller semla till fettisdagen. Detta får ske max en gång per år. Då ska kökspersonalen anpassa receptet utifrån ovan riktlinjer minska socker och feta mejeriprodukter.

\* Bra måltider i förskolan 2016, Bra måltider i skolan 2018, \*\* NNR 2012



Melonpizza med vindruvor, russin, banan och kokos.

#### Livsmedel som utesluts

Oboy (pulver)  
Nyponsoppa (pulver)  
Sötad yoghurt och fil  
Saft, läsk  
Glass  
Bakverk och desserter

#### Livsmedel som minskas

Socker  
Sylt  
Salt  
Feta mejeriprodukter  
Charkprodukter

#### Livsmedel som ökas

Grönsaker och rotfrukter  
Frukt och bär  
Fullkornsbröd \*

*\* Eftersom små barn (de yngsta på förskolan) har en begränsad förmåga att ta hand om fiber kan det lätt bli för mycket fiber om man endast serverar fullkornsbröd. Det är bra att variera mellan fullkornsbröd och andra sorter.*



## Livsmedelsval

Välj osötade och magra mejeriprodukter, lättyoghurt och lättfil kan smaksättas med frukter och bär. Använd bra matfetter och livsmedel rika på D-vitamin, som ägg och fet fisk som makrill, sill och lax. Baljväxter och fullkornsbröd är också bra att få med. Tänk på att köpa nyckelhålmärkta produkter.

## Hållbara val

Planera noggrant din meny och se mellanmålen som en möjlighet att ta tillvara det som finns i köket. Anpassa frukt och grönsaker efter säsong.

## Måltidens storlek

### Barn 6-9 år

Rekommenderat dagsintag är 1650 kcal. 20 procent av dagsbehovet som mellanmålet ska ge är 330 kcal. Här följer exempel på hur en sådan portion ser ut.

Eftermiddag: Två smörgåsar med pålägg och grönsak, ett glas mjölk och en frukt.

### Barn 2-5 år

Rekommenderat dagsintag är 1 300 kcal. 20 procent av dagsbehovet som mellanmålet ska ge är 260 kcal. Här följer exempel på hur en sådan portion ser ut.

Förmiddag: Frukt eller grönsak

Eftermiddag: 1-2 smörgåsar med pålägg och grönsak, frukt- och eller grönsaksbit och ett mindre glas mjölk.

## Härliga recept!

Det här häftet är gjort för att du ska kunna få ihop bra och varierande mellanmål. Vi har även förtydligat våra riktlinjer kring mellanmål, för att alla ska få en gemensam grund. Vi vill framhäva det goda och hälsosamma och lära barnen att äta rätt.

Med dessa rätter vill vi ge er inspiration kring mellanmål. En smörgås i all ära, men varför inte spetsa till den och få den mer varierad. Prova till exempel någon av våra röror.

Läs inte fast dig vid ingredienserna. Byt ut mot något du har hemma i ditt kylskåp och låt fantasin flöda!



## Rotfruktsmuffins

### INGREDIENSER (20 st)

- 800 g** blandade rotfrukter
- 4** ägg
- 2 dl** lättmjölk
- 2 msk** potatismjöl
- 1 msk** gräslök
- 1 msk** persilja
- salt
- svartpeppar, mald

Strimla rotfrukterna och koka lätt. Blanda ihop alla ingredienserna väl. Fördela i muffinsformar. Grädda i 175 grader cirka 45 minuter (de ska stanna).



## Bönröra Taco

### INGREDIENSER TACOKRYDDA (10 PORT)

- 3 msk paprikapulver
- 2 msk chilipulver
- 3 msk spiskummin
- 2 tsk oregano
- 2 tsk vitlökspulver
- 3 tsk salt

Valfria bönor som bakas med olja i ugn med tacokrydda, 175 grader i cirka 15 minuter. Kan användas till gratinerad nachotallrik eller fyllningar för tortillabröd. Kan ätas hela eller mixas.

Tips! En förpackning kokta bönor (400 g) räcker till fyra portioner. Använd 3-4 matskedar krydda till fyra portioner.

### INGREDIENSER TOMATSALSA (4 PORT)

- 1,2 dl krossade tomater
- 1 tsk tomatpuré
- 1 tsk olivolja
- 1/3 hackad rödlök
- 1 krm sambal oelek
- 1 vitlöksklyfta
- koriander
- salt
- socker
- cayennepeppar

Blanda och ställ kallt till servering.



## Grön piggelinsmoothie

### INGREDIENSER (5 PORT)

- 1,5 dl broccoli (frost el färsk)
- 1,5 dl spenat (frost eller färsk)
- 1,5 dl vatten
- 1 banan
- 1 päron
- 1 äpple
- citronsaft

Skala frukten. Mixa allt slätt med mixer eller matberedare. Späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med pressad citron. Servera till mellanmål eller frukost!

## Tunnbröd med fyllning

### INGREDIENSER

- 50 g färskost
- 50 g riven morot
- 2 tunnbröd

Riv morot. Bred på färskost och lägg på den rivna moroten. Skär i stubbar, fem på varje tunnbröd. Servera till mellanmål eller till soppa.



## Broccolisoppa

### INGREDIENSER (4 PORTIONER)

- 0,5 l vatten
- 600 g broccoli
- 40 g purjolök
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 0,5 dl vispgrädde
- valfri peppar

Kokas upp och mixas slät. Kan göras av de flesta grönsaker, som till exempel blomkål, spenat, ärtor, morot, palsternacka, jordärtskocka.

Tillbehör: krutonger på överblivet bröd.



## Gazpacho

### INGREDIENSER (4 PORTIONER)

- 1,6 dl tomatkross
- 2 tsk tomatpuré
- 1,2 dl vatten
- 0,5 gul lök
- 0,5 vitlöksklyfta
- 1,5 paprika (röd, gul och grön)
- 70 g gurka
- 1 krm vinäger
- olivolja

Mixa ingredienserna med stavmixer eller matberedare. Servera soppan kall.





## Grekisk ugnspannkaka med kokt potatis

### INGREDIENSER (6 PORTIONER)

1,2 dl	vetemjöl
4 msk	grahamsmjöl
0,3 tsk	salt
3,5 dl	mjölk
2	ägg
1 dl	salladsost
50 g	soltorkade tomater
90 g	spenat
1	kokt kall potatis
	färska örter
	salt och peppar

Koka potatis och tärna den. Blanda mjöl och salt, blanda ner mjölken lite i taget. Vispa i äggen. Smaka av med salt och peppar.

Smörj en form med fett. Lägg i tärnad potatis, salladsost och spenat. Häll på pannkakssmeten och rör om lätt. Grädda i 225 grader i cirka 40 minuter eller tills den stannat.

.....  
**Tips! En bra rätt för att ta tillvara på kokt potatis som blivit över från lunchen.**  
.....



Fyll tunnbröd med härliga röror! En liten bakad potatis är också ett perfekt mellanmål med röra i.

## Röror och dressingar

### INGREDIENSER SKAGENRÖRA (4 PORTIONER)

- 75 g** skalade räkor, finhackade
- 2 msk** lättmajonnäs
- 4 msk** gräddfil eller lätt creme fraiche
- dill/gräslök
- lite citron
- salt
- cayennepeppar
- fransk senap eller pepparrot

Hacka räkorna fint. Blanda majonnäs, gräddfil och örter. Rör i räkorna och smaksätt med pressad citron, salt och cayennepeppar.

### INGREDIENSER TONFISKRÖRA (4 PORTIONER)

- 0,5 dl** lättmajonnäs
- 1 tsk** chilisås
- 0,5 dl** tonfisk
- 1 msk** hackad rödlök
- dill
- italiensk salladskrydda
- citronpeppar
- salt

Hacka rödlöken. Blanda majonnäs och chilisås. Tillsätt tonfisk och lök. Smaka av med dill och kryddor.



## INGREDIENSER SVENSK HUMMUS (4 PORTIONER)

- 550 g** förkokta eller torkade gula ärtor
- 5-8** vitlöksklyftor
- 3** citron
- 4 msk** rapsolja
- salt
- svartpeppar

Riv skalet från citronerna (cirka 20 gram) och pressa saften från en halv citron.

Mixa alla ingredienser till en slät kräm. Smaka av och krydda efter smak. Tillsätt mer olja om du vill ha en tunnare kräm.

## INGREDIENSER SOLROSSPREAD (4 PORTIONER)

- 1 dl** solrosfrön torkade
- 2 msk** vatten
- 1 msk** tomatpuré
- 2 krm** paprikapulver
- 2 krm** oregano
- 2 krm** basilika
- 1 krm** vitlökspulver
- 2 krm** örtsalt
- 1 tsk** äppelcidervinäger
- 1 dl** rapsolja

Mixa alla ingredienser. Bred på smörgås.

## INGREDIENSER HULKENSRÖRA (4 PORTIONER)

- 100 g** gröna ärtor
- 20 g** spenat (frost eller färsk)
- 20 g** persilja (frost eller färsk)
- 0,5** vitlöksklyfta
- 2 msk** solroskärnor
- $\frac{1}{2}$  citron
- 2 tsk** rapsolja
- salt

Mixa ärtor, spenat, persilja, vitlök, rostade solroskärnor och olja till en slät massa. Smaksätt med citron och salt. Tips på variation: Byt ut grönsakerna och smaksätt med lime.

## Tips på mellanmål

Melonpizza (se bild på sidan 2)

Varm smörgås med makrill i tomatsås och ost

Pannkaka med frukt eller bär

“Håriga mackan”, macka med pålägg, frukt och grönsaker (bilden nedan)

Fruksallad med en klick keso

**Overnight oats:** Blanda 1 dl havregryn med 1,5 dl mjölk och låt det svälla över natten i kylen. Servera kall med bär eller frukt.

**Smoothie:** Mixa 1 dl naturell yoghurt, 0,5 dl bär och söta med banan efter smak.

**Rotfrukter med dipp:** Skär till exempel kålrabbi, kålrot, blomkål, morot eller selleri i stavar eller mindre bitar. Servera med gräddfil eller någon av rörorna i häftet, 0,5 dl per person.

