



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

# MELLANMÅL

Ett mellanmål kan behövas för att orka med fram till nästa större måltid. Ett bra mellanmål bidrar 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. Skär frukten i mindre bitar.

### GRÖNSAKSSTAVAR

Skär exempelvis morötter, paprika, rättika och gurka i stavar. De behåller sin spänst om de förvaras i en burk. I kylan kan de förvaras i en skål med lite vatten.

### FRUKT- OCH NÖTBOLLAR 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!

Frukt är ett vanligt mellanmål och bidrar med viktiga näringsämnen och fiber. Samtidigt är energiinnehållet (kaloriinnehållet) lågt. Därför är frukt nyckelhålsmärkt.

2-3 portioner av frukt eller bär är en lagom mängd per dag.

## Matigare mellanmål när du är mer hungrig

### SMÖRGÅS

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

### SMOOTHIE

- ½ banan
- 1 dl bär, färskas eller frysta (importerade frysta hallon kokas 1 minut)
- 1 dl naturell lättoghurt
- 1 dl lättmjölk

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

### KESO OCH FRUKT

- 1–2 dl keso
- ½–1 frukt exempelvis äpple, päron eller kiwi

Skär frukten 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 (importerade frysta hallon kokas 1 minut)
- 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.

## FIL ELLER YOGHURT MED MÜSLI

1–2 dl naturell fil eller naturell yoghurt 0,5–3 % 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 psylliumfrö eller helt 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°C. 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.

## GRILLAD SMÖRGÅS MED MAKRILL

Två skivor fullkornsbröd  
½ burk makrillfilé i tomatsås  
Lite hackad lök  
2 skivor hårdost

Bred ut makrillen på en av brödskivorna. 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.

## Mellanmålstips:

### Variera gärna!

Variera gärna mellanmålen utifrån förslagen och servera en portionsstorlek efter behov. Under en utflykt i skogen kan en smörgås passa bra. Som ett litet mellanmål hemma inomhus räcker det ibland med frukt eller några grönsaksstavar.

### Undvik sockerfällorna!

Undvik söta mellanmål som köpt kräm, nyponsoppa, söta flingor, chokladdryck, fruktyoghurt, saft, kex, kakor, glass, risi-frutti och liknande. 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, den innehåller mindre socker och mer fibrer.

Plockmat som bitar av frukt och grönsaker är ofta uppskattat av barn. Prova gärna att ha en fruktskål framme eller uppskurna grönsaksstavar som kan förvaras 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: [vgregion.se/matkasse](http://vgregion.se/matkasse)



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrahälsovård och Familjecentraler.



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN