

FOLKHÄLSA

Barns hälsa

Fysisk aktivitetet - Kost - Sömn



Edsbyn & Alfta
Ovanåkers kommun



Varför är det bra att äta hälsosamt?

Vad vi äter och hur vi äter påverkar vårt välmående på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi **orkar mer och mår bättre**.

När vi däremot äter ohälsosamt får kroppen inte tillräckligt av allt den behöver, och vi blir tröttare, lättare irriterade och får svårare att koncentrera oss.

Att äta hälsosamt innebär både att få i sig viktiga näringsämnen, men också att få i sig energi.

Vår kropp behöver lagom med energi för att fungera som den ska. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem både nu och senare i livet.

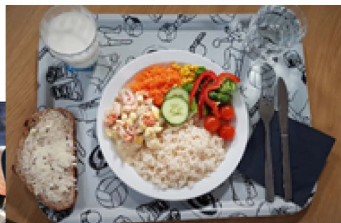
Att äta hälsosamt bidrar också till att vi växer som vi ska. Därför är det viktigt att barn och unga äter varierat och regelbundet, för att inte missa viktiga näringsämnen.



Vad behöver jag äta för att orka och vad ger mig näring.

Exempel med "bilen" Kör du mycket! Rör på dig Ja! då behöver du tanka. "äta" mera.

Sen spelar ju som sagt roll vilken bensin "kost" du väljer och därefter hur den kommer att fungera. Liksom din kropp och knopp!



Adde Carlsson

Exempel på en dag:

Frukost. Müsli och yoghurt

Mellanmål. Macka

Lunch. Vad matsalen erbjuder

Mellanmål. Macka

Middag. Oftast ris/potatis/pasta med något slags kött

En bra frukost ska innehålla mycket. Rikligt med protein så man får upp en bra nivå för dagen redan då

Mellanmål kan se ut på många sätt beroende på vad man är ute efter.

Mättnad eller för kroppens välmående. För vissa är en banan eller ett ägg tillräckligt. Kvällsmål ska helst innehålla mycket av de som bra

och bygger upp kroppen. T.ex. innehålla en bra mängd protein men inte så mycket fett då man sover så gör man ej av med något.



Sander Aspelund

Exempel på en dag:

Vaknar 05:30

Frukost: 4 mackar, 1 skål havregrynsgröt, 1 banan och några glas vatten.

Mellanmål: smoothie, ännu mer vatten.

Lunch: Det vi har till lunch i skolan.

Mellanmål: Macka, lite frukt och mer vatten.

Middag: Sötpotatis, kyckling, mango och hjärtsallad.

Ännu mer vatten!!!

Mellanmål: Lite yoghurt och müsli + vatten.

Kvällsmål: 1 banan, och vatten.

Sover: 21:30-22:00

Louise Vedin

Exempel på en dag:

Frukost: Gröt! med allt från banan, bär, frön, ägg, soyadryck i/på. Om de ej är ägg i gröten så ett kokt till bredvid.

Mellanmål: Frukter/grönsaker. Ägg. Riskakor. Soygurt med bär, banan frön.

Lunch/ Middag: Äter vegetariskt så något vegetarisk som ersätter proteinet, fårs, filébitar, pytt, omph osv. Har mycket bönor och grönsaker till. Potatis, bulgur eller couscous.



Simon Jansson

Exempel på en dag:

Frukost: Ett glas vatten. Smoothie innehållande: frysta bär, kvarg, mjölk, proteinpulver, olika nyttiga frön, banan och ett ägg.

Mellanmål: Äpple eller banan

Lunch: Varm husmanskost, gärna med nån typ av nyttigare grönsak. Vatten.

Mellanmål: enklare smoothie.

Middag: Kycklinggryta och ris (basmatris) broccoli, morötter och sparris.

Kvällsmål: Proteinshake, smörgås med ost och skinka.

TIPS!

Over night oats

1 dl havregryn

1-1,5 dl valfri mjölk

1 banan

1 msk chiafrön/linfrön

kardemumma (eller annan smaksättning)

- Mosa bananen i en skål/burk.
- Tillsätt havregryn, mjölk och kardemumma.
- Blanda om och sätt på ett lock eller täck skålen med plastfolie.
- Låt svälla i kylen över natten eller dagen.



Bananpannkaka

1 banan

2 ägg

Ev smaksättning så som vaniljpulver eller kardemumma

- Mosa bananen i en skål och vispa ihop tillsammans med äggen.
- Smaksätt ev med kardeumma, vaniljpulver eller kanel t.ex. eller ha dem "naturella".
- Stek små pannkakor/plättar i en stekpanna och servera med valfria tillbehör, ex bär och kvarg eller keso.



Mangosmoothie

1 dl fryst mango

1 banan

2 dl naturell yoghurt



•Mixa ihop mango, banan och yoghurt till en slät smoothie.

TIPS! Ta i lite havregryn eller havredryck; så orkar kroppen längre och magen mår bra.

Apelsin- och morotssmoothie

1 apelsin

1 äpple

1 morot

en bit ingefära

2 dl vatten

en skvätt citron

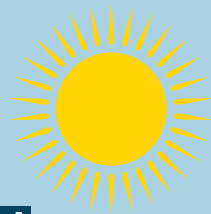


•Skala moroten, apelsinen, ingefära och ev äpplet.

•Mixa allt tillsammans med vatten och en skvätt citronsaft.

TIPS! Vissa färger går bättre med varandra än andra, ex gula och röda eller gula och gröna = jättebra! Men rött och grönt tillsammans ger en tråkig brun färg som kanske inte är lika aptitlig för ögat.

Så vill du få in mer gröna bladgrönsaker så som spenat eller kål, kombinera då det med ex banan, mango, äpple, kiwi, päron eller liknande och inte med ex hallon eller jordgubbar.



Centrala elevhälsan och skolhälsovård

Skolsköterska - Skolläkare - Kurator - Psykolog - Specialpedagog
www.ovanaker.se/barnochutbildning/centralaelevhalsanochskolhalsovard

Kultur och Fritid

Simhallar - Föreningar - Idrott & Motion - Fritidsgårdar
Badplatser - Bibliotek - Kultur - Turistinformation
www.ovanaker.se/kulturochfritid.

Folkhälsa

Barns hälsa - Föräldrastöd - HBTQI - Jämställdhet - UNG
Trafik - Alkohol- och drogförebyggande - Anhörigstödet
Grannsamverkan - Folkhälsoveckan
www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa

Har du frågor?

Folkhälsosamordnare
Therese Styverts Törnberg
therese.styvertstornberg@ovanaker.se
Tfn 0271-570 23

Följ oss i sociala medier



facebook.com/folkhalsaiovanakerskommun



[folkhalsaovanaker](https://in.folkhalsaovanaker)



Edsbyn & Alfta

Ovanåkers kommun

Långgatan 24

828 80 Edsbyn

Tfn. växel 0271-570 00

E-post kommun@ovanaker.se