

Dagens olika depåstopp



För att du ska kunna hålla dig pigg under en hel dag är det smart att äta flera gånger om dagen med minst en eller ett par timmars mellanrum. Mat kallas ibland för måltid eller måltid och delas vanligen upp i: frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och eventuellt kvällsmål.



Frukost

Mellanmål

Lunch

Middag

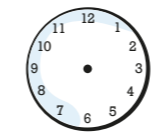


Typ, trött!

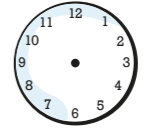
Om du inte äter ordentligt vid måltiderna eller om du hoppar över en måltid, kommer du att börja småata i stället, det vill säga äta lite och ofta. När du småäter (godis eller annat) åker din energinivå upp och ner, ner och upp, vilket kan göra dig trött, irriterad och rastlös. Dina tänder blir inte heller så glada om du småäter under dagen. Tänderna behöver vila mellan måltiderna för att hålla sig starka och friska.

Hur ser dina depåstopp ut under en vanlig dag?

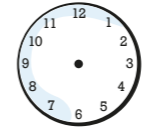
Det är viktigt att äta regelbundet så att inte energin tar slut. Rita in dina depåstopp under dagen. Markera på klockan vilken tid du äter.



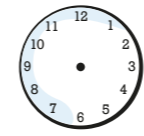
Frukost:



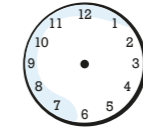
Middag:



Lunch:



Mellanmål:



Mellanmål:

Trop du att du får i dig det du behöver under en dag?

Absolut Sådär Nej

Gör ett eget matcollage!

Beskriv den mat som du brukar äta. Använd ett stort vitt papper, färgpennor, tidningar, sax och lim. Klipp, klistra och rita.

Middag

Dagen börjar gå mot sitt slut
middag och dags att pusta ut

Dagens sista energipåfyllnadsstopp
tillsammans med familjen blir det dagens topp



FEST!



Bjud dina vänner!

Bestäm vad du vill äta och gör ett inbjudningskort
med en middagsmeny. Använd färgpennor och fär-
gat papper, klipp och klistra.

Inbjudan

Laga mat tillsammans!

3

**Wilda och Walter gör fantasifull mat
färger och mönster läggs upp på serveringsfat**

**Maten skapar nyfikenhet
ger dig nya idéer till det du redan vet**

**Testa och smaka
Kanske ta dig tid att baka?**

**Kombinationer finns i all oändlighet
tipsa varandra och skapa delaktighet**



Middagsmys!

Att laga mat tillsammans är roligt och
skapar gemenskap. Laga en god måltid
tillsammans och försök hitta en lugn
och mysig miljö där ni kan äta.



Vad tycker du behövs för att ha middagsmys?