**KOSTRÅD – ESK p09**

**Mål 1: FRUKOST**

- 100g havregryn

- 50g frysta bär/sylt

- 20g honung

- 2 dl mellanmjölk

- 1 st smörgås med ost

**Mål 2: LUNCH**

- 150 g kyckling/kalkon/kassler /mager nötfärs (5%)/kycklingfärs/ lövbiff vit fisk/lax/ tonfisk

- 50 g ris/bulgur/mathavre/couscous/ 50g pasta *alt.* 200g potatis

- 100 g valfria grönsaker ex. broccoli/morot/sallad/gurka/tomat

**Mål 4: MIDDAG**

- 150 g kyckling/kalkon/kassler /mager nötfärs (5%)/kycklingfärs/ lövbiff vit fisk/lax/ tonfisk

- 50 g ris/bulgur/mathavre/couscous/ 50g pasta *alt.* 200g potatis

- 100 g valfria grönsaker ex. broccoli/morot/sallad/gurka/tomat

**Mål 5: KVÄLLSFIKA direkt efter träningen**

- 3 dl fil

- 1 st frukt

- 1 dl müsli

Alt. 5dl proteinshake

Viktigt att dricka vatten under hela dagen samt att få i sig något snabbt t.ex en banan eller proteinshake efter träningen så att dem inte bryter ner kroppen utan bygger upp den igen.

Obs!! Godis & läsk max engång i veckan **(1st påse och 50cl läsk)**

Utskrivet från Folkhälsomyndigheten.

**Näringsrekommendationer**

I de nordiska rekommendationerna betonas helheten i kosten, det vill säga vilka generella matmönster som är hälsosamma. Tonvikten läggs på att äta mycket grönsaker, frukt, fisk, oljor, fullkorn och magra mejeriprodukter eftersom de har samband med en minskad risk för viktuppgång och olika sjukdomar. Daglig fysisk aktivitet rekommenderas som en del av en hälsosam livsstil tillsammans med en balanserad kost.

**Fysisk aktivitet**

Minst 60 minuter medel- till högintensiv fysisk aktivitet per dag rekommenderas för barn och ungdomar. Aktiviteterna bör vara så varierade som möjligt för att utveckla alla typer av fysisk kapacitet. Tillräckligt med fysisk aktivitet kan förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som hjärtkärlsjukdom, benskörhet och vissa typer av cancer. Det är lättare att hålla vikten om man är fysiskt aktiv. För barn och ungdomar som rör sig mycket är det lättare att få i sig tillräckliga mängder av energi (kalorier) och de näringsämnen som kroppen behöver. Att minska stillasittandet är lika viktigt som att vara fysiskt aktiv.