**Bra bränsle – fokus mellanmål**

**Tillsammans i gruppen läser ni igenom instruktionerna nedan samt exemplen på de olika energikällorna. Låt sedan det här bladet finnas tillgänglig på lämplig plats under övningen.**

Din uppgift är nu att hitta på bra mellanmål som du kan äta efter skolan, före och efter träning eller ta med ut på tävling. Ett bra mellanmål bör ge energi i form av bra kolhydratkällor, protein och också en del näring. Försök att ha med något från de tre delarna nedan i varje mellanmål. Kanske kommer du också på bra alternativ som skulle kunna finnas vid fika i klubbstugan eller i serveringar och kiosker på tävlingar och idrottsarenor?

**Exempel på kolhydratkällor:**

Bröd

Müsli

Flingor

Havregryn

Frukt

**Proteinkällor som passar till mellanmål hittar vi i exempelvis**

Mjölk

Yoghurt

Ägg

Pålägg

Keso och kvarg

Vegetabiliska alternativ som mjölk och yoghurt av havre eller soja

**Mycket näring hittar vi i Frukt, grönsaker och bär.**

**Svarsformulär**

**Ungdomarna får vars ett utskrivet svarsformulär att ta med sig under tipsrundan.**

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

1. Livsmedel:

Mellanmål:

Mellanmål:

**Livsmedelslappar**

**Klipp isär alla livsmedelslappar så att det står ett ord på varje lapp. Häng ut lapparna som en tipsrunda.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Havregryn**10 otroliga fördelar med havregryn — Steg för Hälsa | **Banan****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\DDBB1533.tmp** |
| **Äpple****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\D460B8B9.tmp** | **Frysta bär**Frossa i frusna bär – därför är de nyttigare | MåBra |
| **Yoghurt**Att välja lycka: Veckans recept: Yoghurt | **Ägg****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\9E958064.tmp** |
| **Mjölk**Mjölk återkallas – sålts opastöriserad | Land Lantbruk | **Grovt bröd****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\33DD64EB.tmp** |
| **Müsli****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\D594ABF7.tmp** | **Tunnbröd****C:\Users\lars\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\FDED7931.tmp** |