

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Tänka - Mellanmålsbars

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Bra mat som ger tillräckligt med energi och näring är viktigt för att orka träna, vara aktiv och må bra. Maten är helt enkelt kroppens bränsle. En bra grund är att äta tre huvudmåltider och ett par mellanmål varje dag. Att sprida ut måltiderna jämnt över dagen hjälper också till att hålla ork och koncentration uppe. För dig som växer och tränar går det åt mycket energi och bra mellanmål är en viktig del av dagens måltider. Mellanmål kan exempelvis vara frukt, smörgås eller yoghurt med müsli. Syftet med detta uppdrag är att få ny inspiration till bra och enkla mellanmål samt att prova göra dem på egen hand.

Steg för Steg

Tanken är att ungdomarna tillsammans i exempelvis klubbstugan ska göra bars enligt receptet från hemsidan [Portionen under tian](#). Anpassa receptet efter hur många personer ni är i gruppen samt efter ev. allergier. Skulle ni hitta något annat recept på bars eller energikakor som ni hellre vill testa så går det naturligtvis lika bra.

Ledaren inhandlar alla ingredienser och säkerställer att ni har allt material som krävs. Kolla av ev. allergier innan och säkerställ att ni bakar något som alla kan äta.

Ungdomarna förbereder genom att plocka fram ingredienser och utrustning. Därefter följer de tillsammans receptet.

Grädda i ugnen och smaka ert mellanmål tillsammans efteråt. Reflektera gärna över innehåll, smak och dela med er av andra bra förslag på mellanmål.

Att tänka på

Uppdraget är tänkt som en pedagogisk och social aktivitet som ni kan göra tillsammans i klubbstugan i samband med träning eller vid annat lämpligt tillfälle.

Uppdraget kan också genomföras digitalt genom att varje deltagare får testa att göra mellanmålen själv hemma och att ni sedan har en efterföljande diskussion i gruppen kring smak, innehåll och tips kring mellanmål.

Det här behöver ni

Ingredienser

Stavmixer eller mixer/matberedare

2 stora bunkar

Bakplåtspapper

Ugnssäker form

Tillgång till en ugn