Tänka - Mellanmål

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Emma Martner, Dietist på Emergi

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 tillbehör. Syftet med detta uppdrag är att få ny inspiration till bra mellanmål samt att prova göra dem på egen hand.

Steg för Steg

Välj mellanmål från receptsamlingen, förslagsvis två stycken. Skriv ut receptet och inhandla ingredienserna.

Förbered genom att plocka fram ingredienser och utrustning.

Dela upp ungdomarna i par eller mindre grupper. Låt varje par eller grupp göra de två mellanmålen. Varje grupp gör lika många portioner som antal deltagare i gruppen.

När alla är klara äts mellanmålen tillsammans. Reflektera över innehåll, smak och dela med er av bra mellanmålsförslag.

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
- Stor skål
- Skärbräda, kniv
- Glas, skål, sked och servett till servering