



Smarta mellanmål för små magar

Sommarlovet med glass och grillkorv som daglig kost börjar lida mot sitt slut. När hösten kommer och skolorna börjar är det dags att gå tillbaka till vardagsrutinerna. När barnen kommer hem från skolan på eftermiddagarna är det viktigt att barnen snabbt får ny energi så de orkar leka och läsa läxor. Och det behöver inte alls vara tråkigt!

”Eftersom man använder alla sinnen när man äter är det bra med ett mellanmål som är tilltalande för ögat samtidigt som det ger en härlig smakupplevelse och nödvändig energi”, säger Therése Mattsson-Nilsson, dietist på Fazer Food Services.

Alla vet hur viktigt det är att äta en bra frukost, men vi glömmar lätt bort att mellanmål är minst lika viktiga, oavsett om man är barn eller vuxen. Mellanmål håller oss pigga, ger kraft och ork. Efter en lång skoldag, lek och bus är det bra om mellanmålet snabbt och enkelt kommer på bordet när barnen kommer hem och med lite förberedelser kan de lätt ordna mellanmålet själva.

Mellanmål spar dig tid

Bra mellanmål har många fördelar och en av dem är att barnen står sig längre till nästa huvudmål vilket i sin tur ger föräldrarna mer tid att förbereda kvällsmålet. Med ett bra mellanmål går det att undvika middagsstress och kurrande magar och istället vinna tid till middagsbestyren.

Förbered och gör det lätt för barnen

Mellanmål är oftast en kall måltid och därför behöver inte barnen själva använda spisen. Med smarta förberedelser slipper de handskas med vassa köksknivar och elektriska kökstillbehör. Genom att skiva upp, mosa eller riva frukt och grönsaker kvällen innan eller på morgonen kan barnen själva garnera sin smörgås. En smoothie kan även den göras i förväg så barnen bara behöver hälla upp den i ett glas när de kommer hem från skolan.

Fazers dietist Therése Mattsson-Nilsson har komponerat flera mellanmål som går fort och är enkla att göra i ordning och framför allt ger den energikick som barn så väl behöver. Självklart är recepten bra för vuxna också.

Tips:

- Smoothies kan varieras i det oändliga! Använd den frukt du har hemma om du saknar något i recepten. Hitta på en egen favorit!
- Om du har syrliga frukter eller bär i din smoothie och vill att den ska smaka lite sötare, mixa ner en banan i stället för socker. Det blir både gott och hälsosamt!
- Använd produkter med lite eller inget socker. Mat med mycket socker ger snabb energi och mättnad för stunden men mycket mindre näringsämnen.
- Plocka sommarens och höstens bär och frukter för att använda till mellanmålen.

För mer information, vänligen kontakta Johanna Blom, Kommunikationschef, Fazer, tel. 076–135 5225, e-post: johanna.blom@fazer.com

Fazer-koncernen

Familjeföretaget Fazer grundades 1891 när Karl Fazer öppnade sitt första konditori i Helsingfors. Idag har Fazer-koncernen affärsverksamhet i åtta länder och erbjuder måltidstjänster (Fazer Food Services) samt bageri- och konfektyrprodukter (Fazer Bageri & Konfektyr). Kända varumärken är bl.a. Amica, Dumle, Geisha och Skogaholm. I Sverige finns fem bagerier och 300 restauranger, konferensanläggningar och caféer. Konfektyrtillverkningen sker i Finland. Verksamhetens hörnstenar är kundfokus, utmärkt kvalitet och samarbete. Fazer-koncernens omsättning var över 1,4 miljarder euro år 2009. Koncernen har ca 17 000 anställda, varav 3 500 i Sverige.