

Pressemelding

Oslo 18.08.10

Skolestart – tid for matpakken:

Er du bevisst på hva du drikker til matpakken?

Tenker du over hva barnet ditt eller du selv drikker ved siden av matpakken? Om valget faller på vann, melk eller juice har mye å si for hvor mye nyttig næring kroppen får i seg til lunsj. - En standardmatpakke av to skiver grovbrød med pålegg gir kroppen både fiber og jern. Det du drikker til disse skivene utgjør store forskjeller i inntak av andre nyttige vitaminer og mineraler som kroppen trenger å få i seg i løpet av en dag, forteller ernæringsfysiolog Hanne Hennig Rustad i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Med oppstart i barnehager, skole og jobb blir matpakken plutselig en daglig del av kostholdet for mange små og store igjen. - En ting er å sette sammen en fristende og sunn matpakke, men i tillegg påvirker det vi drikker ved siden av matpakken hvordan helheten på måltidet blir. For mange står valget mellom vann, juice eller melk, forteller Hanne i Melk.no.

Gi kroppen det beste påfyllet

Nå som det er tid for å melde seg på skolemelkordningen igjen opplever mange at den håpefulle vil ha vann eller juice fremfor melk til lunsj. Da kan det være greit å vite de gode argumentene for hvorfor det er smart å velge melken.

Vi har tatt utgangspunkt i to skiver grovbrød med pålegg (en brødskeiv med gulost og paprika og en brødskeiv med skinke og salatblad) og enten vann, melk eller juice som drikke ved siden av.

- Velger du vann, blir det ikke overraskende færrest kalorier i lunsjen. Matpakken med juice inneholder mest karbohydrater og velger du matpakken med melk gir du kroppen mer proteiner enn de andre alternativene. Innholdet av fett er nokså likt og verken vann, appelsinjuice eller ekstra lett melk inneholder tilsatt sukker. Tilsatt sukker er den sukkervarianten som det anbefales å begrense inntaket av. Færre enn 10 % av kaloriene vi får i oss hver dag bør komme fra tilsatt sukker, forteller Hanne i Melk.no videre.

Vann?

Vann inneholder ingen kalorier, og derfor blir kaloriinntaket lavere om du eller barnet ditt velger vann fremfor melk eller juice. Men vann gir heller ingen av de nyttige næringsstoffene som kroppen vår trenger hver dag. Vann er derimot den aller beste tørstedrikken du kan gi kroppen mellom måltidene. Dersom du velger å drikke vann til måltidene, bør du være ekstra påpasselig på å få i deg nok av vitaminene og mineralene gjennom maten du spiser.

Juice eller nektar?

Først og fremst er det viktig å skille mellom juice og nektar. Nektar er tilsatt sukker, noe juice ikke er. Står ordet juice på kartongen skal det være en garanti for at den kun inneholder naturlig

fruktsukker og at den ikke er tilsatt noe ekstra sukker. Appelsinjuice har et høyt innhold av vitamin C, og ved å drikke et glass appelsinjuice daglig vil barn mellom 6-9 år få dekket langt over anbefalt daglig inntak. Dette vitaminet har mange funksjoner i kroppen, blant annet hjelper det kroppen til å bedre kunne ta opp jernet som er i grovbrød.

Melk?

2 dl melk inneholder næringsstoffer som kalsium, jod, fosfat, kalium og tre forskjellige B-vitaminer. Fettinnholdet varierer i ulike melketyper, men alle sammen inneholder like mye proteiner, kalsium og vannløselige vitaminer. Velger du ekstra lett melk får du i tillegg vitamin D og svært lite fett. Selv om det ikke er nok til å dekke den daglige anbefalingen for vitaminet er det likevel et lite stykke på vei. For barn mellom 6-9 år utgjør faktisk 2 dl ekstra lett melk 16 % av det daglige anbefalte inntaket av vitamin D. Dette blir ekstra viktig for dem som spiser lite fisk og ikke tar tran.

Melk gir små, men betydningsfulle forskjeller

Melk som drikke til matpakken gir kroppen mer proteiner enn både vann eller appelsinjuice. I tillegg gir den omtrent tre ganger så mye kalsium, som er viktig for skjelett og tenner. Velger barnet ditt melk til matpakken vil hele dette måltidet gi nesten halvparten av det kalsiumet barn mellom 6-9 år trenger hver dag. For voksne bidrar det med litt over en tredjedel av anbefalingen. For barn som skal vokse er proteiner viktig, og kombinasjonen av melk og brød gir en veldig god sammensetning av forskjellige proteinene.

-Et glass juice om dagen kan godt være en del av et variert kosthold, men til resten av brødmåltidene er det smart å velge melk. På den måten hjelper du kroppen til å få i seg flest mulig av de næringsstoffene den trenger hver dag. Mellom måltidene er vann det beste alternativet, for både små og store. Men vi anbefaler mager melk til matpakken, avslutter Hanne Hennig Rustad i Melk.no.

Prosent av anbefalt daglig mengde næringsstoffer for barn 6-9 år

Næringsstoffer	Matpakke med appelsinjuice	Matpakke med ekstra lett melk	Matpakke med vann
Protein	20 %	28 %	19 %
Fett	7 %	9 %	7 %
Karbohydrat	21 %	16 %	13 %
Kostfiber	26 %	25 %	25 %
Kalsium	17 %	43 %	14 %
Jern	24 %	22 %	22 %
Kalium	33 %	30 %	14 %
Fosfor	56 %	82 %	49 %
Vitamin D	0 %	16 %	0 %
Vitamin C	164 %	31 %	31 %

Næringsberegnet ut i fra en matpakke bestående av to skiver grovbrød. En brødskeiv med gulost og paprika og en brødskeiv med skinke og salatblad. Drikke er 2 dl vann, appelsinjuice eller ekstra lett melk.

Her finner du tips til hvordan du kan variere [matpakken](#) din
Sjekk om du får i deg nok kalsium med vår [kalsiumkalkulator](#)

Klikk på linken for å lese mer om næringsrik mat på melk.no

Klikk på linken for høyt oppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: melk.tv

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Hanne Hennig Rustad, Ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: hanne@melk.no tlf: 48 22 35 30

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no

