

Populära barnrätter

Med morotsstavar



Köttbullar och potatismos

Falukorv och makaroner

Falafel och couscous

Köttfärsås och spagetti

Blodpudding med lingonsylt

Pannkaka med hallonsylt (1 msk)

Fiskpinnar med ris

Näringsvärde per måltid (4-åring)

Energi (kcal)	270	270	270	220	200	320	240
Protein gram	14	9	8	12	8	10	10
Fett (gram)	7	14	7	5	11	9	9
Kolhydrater (gram)	35	27	33	28	17	43	31
– varav socker (gram)	2	2	2	2	9	4	2

Fibrer, vitaminer, mineraler (procent av rekommenderat dagligt intag, RDI, för en 4-åring)

Fibrer	15%	15%	46%	23%	12%	15%	15%
D-vitamin	8%	2%	–	5%	1%	18%	10%
B12	88%	88%	–	38%	13%	88%	63%
Järn	30%	15%	25%	25%	140%	13%	13%
Kalcium	15%	3%	8%	7%	3%	28%	4%

Barndietisten Sara Asks kommentar

Ger mycket näring, till exempel järn, B12 och protein.

Ger mycket energi men relativt lite näring. Fetast.

Ger bra protein och fibrer som mättar. Bra för magens bakteriflora.

Bra källa till B12 och järn, särskilt om den görs på nötfärs.

Ger mycket järn och andra viktiga näringsämnen. Innehåller mest socker.

Ger mycket kalcium, B12 och D-vitamin (om den görs på lätt-/mellanmjölk).

Tämligen tunn ur näringssynvinkel, men bidrar trots allt med lite fisk.

Sara Ask tipsar

Välj gärna köttbullar med hög kötthalt för högsta näringsinnehåll.

Alternera gärna med vegetarisk korv för sundare matvanor.

Falafel med ägg i ger även B12, D-vitamin, och andra viktiga näringsämnen.

Dryga gärna ut med finriven morot. Rimlig mängd ketchup är ingen synd – det ger antioxidanten lykopen.

Borsta tänderna noga – blodpudding och sylt fastnar lätt i tänderna.

Byt ut en del av mjölet mot havrekli, rågmjöl eller grahamsmjöl för mer fibrer och mättnad.

Matyoghurt med en klick wasabi ger rätten lite sting. Servera gärna "riktig" fisk varje vecka också.