

Bra mellanmål till barn

Barn behöver oftast ett ordentligt mellanmål mellan lunch och middag. Hur stort mellanmålet är beror på hur långt det är mellan måltiderna och hur aktiva barnen är.

Mellanmålet kan vara det första målet barnet får laga till själv. Lär gärna barnen vad som är bra mellanmål. Ett bra mellanmål består av en mjölkprodukt och bröd, flingor eller gryn samt frukt, bär eller grönsaker.

Fem snabba mellanmål

- Mjök och smörgås med pålägg
- Fil/yoghurt och musli /flingor
- Smoothie och smörgås med pålägg
- Färdiga plättar med bär
- Bulle, mjök och en frukt
- Frukt

När du har mer tid eller vill ha något lite festligare

- Tunnbrödrulle
- Fuskpizza
- Wrap
- Fruksallad
- Grönsaksbitar och dipsås
- Plättar med fyllning

Recept

Fuskpizza

Formbröd eller Hönökaka
2 tsk tomatpuré/ketchup
skivad rökt skinka
ost och gärna lite oregano
Grädda 10 min i ugn eller 1-2 min i mikro

Tunnbrödrulle 1

Tunnbröd
mjukost
paprikastrimlor

Hawaiiplätt

Plätt
skinka och ananas
ost
Värm 1-2 min i mikro

Smoothie

Mixa 2 dl mild naturell yoghurt
1 dl bär och 1 bit mogen banan
tillsätt ev 1-2 tsk socker av något slag

Wrap

Tortilla-/tunnbröd
isbergssallad/+ ev avocado
kyckling/skinka
riven ost/keso (naturell/smaksatt)
lite sweet chilisås

Tunnbrödrulle 2

Tunnbröd
skinka och/eller keso
grönsaker i strimlor

Mexicanaplätt

Plätt
köttfärssås ost
Värm 1-2 min i mikro