

## Utflyktsmat till förskole- och skolbarn



Ingen utflykt är komplett utan matsäck. Och aldrig smakar maten så gott som ute i friska luften. Här får du några tips på bra och mättande utflyktsmat.

**Med en bra mat i packningen blir utflykten ännu mer lyckad. Bra utflyktsmat ska vara både tålig och lättäten.**

Matsäcken på utflykter och friluftsdagar ska följa de riktlinjer som gäller för en vanlig dag på förskolan och skolan. Barn- och utbildningsnämnden har beslutat att förskolor och skolor kan be vårdnadshavare om matsäck vid som mest tre gånger per termin.



### Tre kom ihåg för utflykten:

- **Vätska**
  - - Kall dryck: vatten, juice eller saft
  - - Varm dryck: chokladdryck eller saft
- **Energi** - Smörgås
- **Näring** - Frukt eller grönsak

## Bra utflyktsmat för olika utflykter

**Litet mellanmål** - frukt och/eller grönsak med dryck.

Tips: Frukt och grönsaker i stavar/bitar smakar gott och är lättare att äta. Skär morötter och gurka i stavar och äpplen och apelsiner i klyftor.



## Mat för utflykt



**Utflykt** - smörgås med frukt/grönsak och dryck

Friluftsdag, heldag - matig smörgås eller sallad med frukt/grönsak. Vatten och annan kall eller varm dryck, beroende på väder.

Tips på matiga pålägg: Kokt/stekt ägg, makrill i tomatsås och leverpastej

Tips på matsäckslunch: Tunnbrödsrulle med gott pålägg, kalla pannkaksrullar, pastasallad med köttbullar

För att skapa ett gemensamt förhållningssätt till mat och en god och jämlik hälsa har Nora kommun ett kostpolitiskt program.

