



Tillögur að skólanesti fyrir 6-16 ára

Nesti fyrir 6-12 ára börn

Hentugt nesti fyrir börn sem borða góðan morgunmat heima hjá sér, fá skólamjólk og/eða vatn í nestistíma og borða hádegismat í skólanum.

Veljið milli A eða B – best að hafa til skiptis. Grænmeti að vild.

A. ÁVÖXTUR; epli, banani, pera, 2 mandarínur, 2 plómur, 8-10 jarðarber, 10-15 vínber, 1-2 melónubitar eða kíví + teskeið í nestisboxið

B. ½ SAMLOKA; gróft brauð, ósætt gróft rúgbrauð, flatkökur
Smurt og m/áleggi:

- ostur + epli eða paprika í sneiðum
- skinka eða kæfa + kálblað, gúrku – tómat sneiðar
- smurostur, mysingur
- banani í sneiðum
- egg + kavíaardoppur + tómatur eða gúrka

+ SMÁ GRÆNMETI AUKALEGA: t.d. 1 tómatur, 2 kirsuberjatómatar, 1 gulrót, 6-8 smá-gulrætur eða blómkálsbitar, ½ paprika í bitum, gúrkubiti, gulrófubiti

Fyrir börn sem ekki eru með mjólkuráskrift (etv.v/ofnæmi): Sojamjólk, kalkbætt í hentugri flösku

Nesti fyrir unglinga 13-16 ára

UNGLINGAR 13 – 16 ÁRA.

Hentugt nesti fyrir unglinga sem borða góðan morgunmat heima hjá sér, fá skólamjólk og/eða vatn í nestistíma og borða hádegismat í skóla.

Veljið milli A eða B – best að hafa til skiptis. Grænmeti að vild.

A. ÁVÖXTUR; epli, banani, pera, 2 mandarínur, 2 plómur, 8-10 jarðarber, 10-15 vínber, 1-2 melónubitar eða kíví + teskeið í nestisboxið

B. ½ SAMLOKA; gróft brauð, gróft rúgbrauð (ósætt), flatkökur
Smurt og m/áleggi:

- ostur + epli eða paprika í sneiðum
- skinka eða kæfa + kálblað, gúrku – tómat sneiðar
- skinka + ostur + kálblað + etv sætt sinnep
- túnfiskur + tómat sneið + kotasæla
- kjöthakk + paprikusneið + salsasósa



- egg + kaviárdoppur + tómatur eða gúrka

+ SMÁ GRÆNMETI AUKALEGA, t.d:

1 tómatur, 2 kirsuberjatómatar, 1 gulrót, 6-8 smá-gulrætur eða blómkálsbitar, ½ paprika í bitum, gúrkubiti, gulrófubiti

Fyrir unglunga sem ekki eru með mjólkur-áskrift (etv.v/ofnæmi): Sojamjólk, kalkbætt í hentugri flösku

Sem tilbreyting og óvænt

Fjölbreytni í fæði er öllum mikilvægt . Einnig getur verið skemmtilegt að breyta til. Börn og unglingar kunna vel að meta þegar nestispakkinn kemur á óvart og vekur upp gleði. Setjið í nestisboxið af og til (2-4 sinnum í mánuði) eitthvað sem er í þeirra uppáhaldi

Munið einnig að þetta óvænta á helst að vera „í staðinn fyrir“ en ekki „í viðbót“ - EN má líka alveg vera eilítið minna hollur biti!!

Hér eru nokkrar hugmyndir um óvænta bita:

- 1 gróf bolla/beygla – etv. m/osti og sultu
- 1 skinkuhorn – það má líka setja pylsubita + tómatósú, eða salsasósu inn í hornin
- ½ gróft pítubrauð m/skinu + osti + kálblað + gúrkusneiðar (sósu má sleppa)
- Tortillakaka (lítill) - smurð m/rjómaosti eða smurosti + fínt saxað grænm.
- 2 pönnukökur, 2-3 lummur - pakkað í plast
- 1 gróft mjólkurkex eða hrökkbrauð
- Hrískökur, hrískex (poppuð hrísgrjón í kexformi)
- Ostateningar - í poka
- Bland í poka af rúsínum og/eða hnetum (1 dl)
- Bland í poka af þurrkuðum ávöxtum (8-10 stk.)
- 1 dl aðalbláber/bláber – tilvalið á haustin !
- Ávaxtasalat í boxi – etv. með kotasælu.
- MJÓLKURMATUR: Lesið vel innihaldslýsingu og næringargildi !!
ATH. – ef kolvetnamagnið er vel yfir 10g er viðbættur sykur oftast helmingurinn – eða jafnvel 2/3 hlutar þess! Veljið oftast fitu- og sykurminna og í umbúðum sem þola hnjask.
- Annað álegg, t.d. salami, pepperoni, malakoff, hnetusmjör (**án súkkulaði!**),



Óæskilegt skólanesti

Muna að vatn og mjólk er einungis leyft sem drykkir

- BRAUÐMETI/"KAFFIBRAUÐ"
- Sætabrauð hvers konar
- Sæt kex
- "Heilsustykki", "Ávaxtastykki", "Special-K-stykki" Corny.....
- eru í raun oft mjög sæt og/eða feit og líta út eins og "nammi-stykki"
- Sykraðir mjólkurdrykkir **MUNA** að lesa vel innihaldslýsingu og næringargildi !!
ATH – ef kolvetnamagnið er vel yfir 10g, þá er viðbættur sykur oftast helmingurinn – eða jafnvel 2/3 hlutar þess!!
Veljið oftast fitu- og sykurminna og í umbúðum sem þola hnjask
- ÁVEXTIR: **Sykraðir** þurrkaðir ávextir – gott að nota sem laugardagsnammi !
- ÁLEGG: Súkkulaði-hnetusmjör

Meðal nemenda er vinsælt að hafa núðlur eða tilbúna „mini“ pitsubita í pakkningu sem hitaður er í örbylgjuofni. Ágætt er fyrir foreldra að kynna sér innihald þess sem og hafa í huga að hafa það frekar sem tilbreytingu.