



## Leiðbeiningar um hollt og gott nesti, t.d. á ferðalögum á vegum skóla eða íþróttafélaga

- **Drykkir:** Mælt er með vatni við þorsta því vatn er besti svaladrykkurinn. Léttmjólk er einnig tilvalin í nestið og hreinir ávaxtasafar öðru hvoru.
- **Niðurskornir ávextir og grænmeti** ættu ávallt að vera hluti af hollu og góðu nesti. Hnetur og möndlur eru einnig góður kostur (en fyrst þarf að athuga hvort einhver er með ofnæmi).
- **Holl samloka:** Mælt er með að nota gróft, heilkorna brauð með a.m.k. fimm grömm trefja, smurt með þunnu lagi af viðbiti eða sósu. Með hollu áleggi er átt við t.d. epli, banana, brauðost, smurost, baunamauk (húmmus), lifrarkæfu, túnfisk, makríl í tómatsósu, sardínur, papríku, agúrku, tómata, salat og lárperu (avókadó). Æskilegt að velja brauð merkt með matvælamerkinu Skráargatinu.
- **Mjólkurvörur** eru einnig tilvaldar í nestið, t.d. skyr og aðrar sýrðar mjólkurvörur. Æskilegt að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna.
- **„Boost“ drykkir** eru einnig góðir sem nesti. Hægt er að setja saman ávexti, grænmeti, ber, skyr, léttmjólk og klaka í blandara og taka með sem nesti.

