

SUNDA BARN

Hälsosamma barn och vuxna
– bra mat för kropp och knopp



Lisa Ernstsson
Stephan Rössner





Förord

Att få barn innebär en stor förändring i livet. Det kan också väcka tankar om ens livsstil och hur den påverkar barnet. Något som diskuteras mycket idag är hur våra kost- och motionsvanor påverkar vår hälsa. Ibland är det lätt att drunkna i alla larmrapporter. Vi på If ville istället ta fram en kortfattad och praktisk handbok kring kost och motion för barn.

Till vår hjälp har vi tagit två ledande experter inom barnhälsovård och kostrådgivning, Lisa Ernstsson, som är barnsjuksköterska vid BVC Humlan, Amadeuskliniken i Halmstad och Stephan Rössner, professor vid Överviktsenheten, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

Jag hoppas att det här ska vara till hjälp för dig i vardagen!



Christer Johansson
Personförsäkringar
If
christer.johansson@if.se



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Hälsosamma barn och vuxna – bra mat för kropp och knopp	5
0–1 år	7
1–2 år	10
Förskolebarn	13
Skolbarn	15
Hur växer barn?	17
Lilla Matskolan	21
Röra på sig	25
Bra tips	26
Sammanfattande råd	32



Hälsosamma barn och vuxna – bra mat för kropp och knopp

Det sägs att det inte finns några barn som svälter i Sverige. Jo förvisso, men det finns faktiskt många barn i vårt land som har näringsbrist och trots allt får felaktig kost. Övernäring är lika farligt som undernäring. Att fylla magen med för mycket socker och onyttigt fett ger ingen bra start i livet för att växa och utvecklas.

Näringsrekommendationer i Sverige är beräknade för en frisk befolkning och ska vara riktlinjer, så att inte bristsjukdomar uppstår. Att växa innebär daglig tillförsel av näring och energi. Fett och kolhydrater är kroppens bränsle, precis som bensin för en motor. Protein är kroppens byggstenar. Det bränsle vi inte gör av med för dagen läggs i reserv, ungefär som pengar på banken, fast det blir fettväv på kroppen istället. Bantar vi fel eller för fort, så går kroppen in i sparläge och omvandlar protein till bränsle. Muskelmassan bryts då ner vilket skadar ämnesomsättningen.

BARN SKA ALDRIG BANTAS, BARN SKA VÄXAS!

Vad avgör hur vi kommer att se ut som vuxna? Tre avgörande faktorer är: genetiska anlag, fosterlivet och den tidiga barndomen. Det första året tredubblas barnets vikt och fram till tre års ålder sker den största tillväxten i en människas liv. Då behövs näringsrik bra mat!

Föräldrar och vuxna är förebilder för barn. Barn gör inte som vi säger, barn gör som vi gör! Barn lär sig tidigt att ta efter vuxnas matvanor och att förknippa t.ex. en viss dryck med vissa måltider. Vi behöver alla slösa med våra kunskaper och vara goda förebilder för att vi ska få en friskare befolkning, och befolkningen – det är ju du och jag och våra barn!



0-1 ÅR



BARNETS FÖRSTA MAT

Redan i mammans mage har det ofödda barnet utsatts för olika smakupplevelser. Mammans kost passerar via moderkakan till barnet och forskare vet att barn redan tidigt i livet kan ha en preferens för en speciell smak som mamman ätit mycket av under graviditeten. När sedan barnet föds får det en varierad kost eftersom bröstmjölken tar smak av det som mamman äter. Bröstmjölken är fet och söt och exakt anpassad för barnets behov. I takt med att barnet växer ändrar mjölken sammansättning för att möta barnets tillväxt – en genialisk anpassning av naturen. De första sex månaderna täcker bröstmjölken helt barnets behov av näring, men från sex månader behöver barnet en ökad mängd näringsrik kost för att möta tillväxt och utveckling. Hur länge barnet (och mamman) vill amma är individuellt. Det är bra att fortsätta komplettera kosten med bröstmjolk tills barnet fyller ett år, eller längre.

Barn som inte ammas får modersmjölksersättning under sina första sex månader i livet. I Sverige har vi både näringsrika modersmjölksersättningar och fördelen av rent vatten. En del barn under sex månader både ammas och får modersmjölksersättning. Det viktigaste är att barnet mår väl, utvecklas och går upp i vikt. Det bör regelbundet kontrolleras på Barnavårdscentralen (BVC).

SMAKPORTIONER

Babyn har ett stort sugbehov och en stark sugförmåga under sina första levnadsmånader. Babyn har en tungreflex som gör att tungan pressar ut allt som inte är flytande och den tungreflexen försvinner runt fyra–sex månaders ålder. Det är först då som babyn kan börja äta mat med lite fastare konsistens. Introduktion av fast föda kan börja runt sex månader. Då är babyn mottaglig och oftast väldigt intresserad av nya smaker. Ett tecken på att babyn är mogen för att börja äta är när babyn intresserat tittar på sina föräldrar när de äter.

Syftet med smakportioner är att babyn i långsam takt ska vänja sig vid nya konsistenser och smaker och att äta från en sked. Börja försiktigt med en–två teskedar av en matprodukt i taget för att se hur babyn reagerar. Om man tycker att babyn verkar reagera allergiskt på någon matprodukt, tala med BVC-sjuksköterskan. Det bästa att börja med är puré av potatis (ej nypotatis), morot, palsternacka, majs eller broccoli. Hemlagat mos gör man enkelt genom att koka rotfrukten eller grönsaken i osaltat vatten, mosa med lite bröstmjolk eller modersmjölksersättning och gör konsistensen så flytande som möjligt. Barnmatspuréer finns också att köpa färdiga i butiker.

GLUTEN

I Sverige har vi fyra sädeslag; havre, vete, råg och korn. Babyn ska långsamt vänja sig vid dessa sädeslag och den bästa glutenintroduktionen är att börja med havre. Hemlagad havregrynsgröt eller färdig havregröt (finns att köpa i butik) brukar de allra flesta spädbarn tycka om. Även här är det något nytt som babyn ska prova, så starta försiktigt med ett par teskedar. Mjölk på gröten kan vänta ett par månader till babyn blir lite större.

VAD SKA BABYN INTE ÄTA?

Barn under ett år ska undvika salt. Barnets njurar är inte fullt utvecklade att utsöndra salt (natriumklorid) och därför ska all barnmat tillagas utan salt. Krydda med t.ex. örtekryddor eller vitlök som ger god smak till maten. Barn under ett år ska inte heller äta större mängder av spenat, mangold, nässlor, rödbetor eller bladselleri. Dessa livsmedel innehåller nitrat som omvandlas till nitrit. Detta kan skada de röda blodkropparna och därmed teoretiskt försvåra syreupptagningen i blodet hos små barn. I Sverige rekommenderas inte att ge honung till barn under ett år p.g.a. risk för botulism, ett bakteriegift som om än sällsynt kan finnas i honung och då ge allvarlig sjukdom. Man bör inte heller ge små barn nötter och jordnötter då dessa lätt kan sättas i halsen. Små barn ska inte serveras opastöriserad mjölk eftersom den kan innehålla skadliga bakterier.

BARNMAT FRÅN 6 MÅNADER–1 ÅR

Nu kan barnmat börja innehålla kött, fisk och ägg. Börja som vanligt försiktigt med ett par teskedar av det nya livsmedlet för att se hur barnet reagerar. Barnet är nu inne i en enorm utvecklingsålder med mycket fokus på sin motorik. Barnet tränar på att sitta, åla, krypa och så småningom resa sig upp och ta sina första steg. Samtidigt händer det mycket i hjärnutvecklingen. All denna energi behöver mötas med energität mat och eftersom babyn inte kan äta så stora portioner gäller det att fylla på ofta. Om man lagar sin barnmat själv är det viktigt att tillsätta lite extra fett i maten. En tesked flytande fett eller olja per portion. Om man köper burkmat är fett redan tillsatt och där behövs alltså inget extra.

EN BRA MÅLTIDSORDNING FÖR BARN SOM ÄR 8 MÅN–1 ÅR KAN VARA;

- Frukost; havregrynsgröt, standardmjölk och frukt/bär.
- Litet mellanmål på förmiddagen t.ex. frukt.
- Lunch; kött/kyckling/fisk med potatis/pasta/ris och grönsak + frukt/bär till efterrätt, AD-vitaminer.
- Mellanmål; yoghurt, babymacka med leverpastej.
- Middag; liknande lunchmaten, eller någon äggrätt.
- Ev. välling till natten.

Den bästa måltidsdrycken att starta med är vatten. De barn som ammas fortsätter amma efter sin egen rytm.



HP
11/11/11

1–2 ÅR



MAT FÖR BARN MELLAN 1–2 ÅR

Det bästa är förstås, att alla i familjen äter likadan mat. Från ett års ålder kan barnen i princip äta samma mat som övriga familjen, men det finns några viktiga saker att tänka på. Små barn är som bekant aldrig stilla och dessutom ska de växa och utvecklas. De har därför ett större näringsbehov i förhållande till energibehovet än vuxna. Barn kan dock inte alltid äta lika mycket per måltid som vuxna och behöver därför påfyllnad i form av mellanmål. Små växande barn behöver frukost, lunch och middag samt två stadiga mellanmål.

Mellanmålen är viktiga, de ska ”bära energin” både fram till lunch och middag på kvällen. Förmiddagsmellanmålet kan vara lite mindre t.ex. frukt medan eftermiddagsmellanmålet kan vara lite kraftigare med en liten ost- eller leverpastejmacka och ett glas mjölk – och sedan är det turbofart igen. I denna ålder behövs även mer fett i kosten men det ska vara bra sammansättning på fett. Tillsätt t.ex. lite extra flytande margarin eller olja (raps eller olivolja) i barnets mat.

TÄNDER

Både mjölkttänder och permanenta tänder är som känsligast precis när de kommer fram. Det är bra att tidigt skapa goda tandrutiner. För att förhindra karies har det även betydelse hur man äter. Ständigt drickande av söta drycker eller snaska på klibbiga och sockerrika kex, kolor eller söta tabletter skapar grogrund för karies. Ungdomar som dricker mycket läsk och juice får frätskador på tändernas emalj och emaljen går inte att få tillbaka på naturlig väg. Ska man dricka läsk är det bra att använda sugrör. Forskare säger att ost både skyddar mot och läker karies så några bitar mager hårdost är ett bra mellanmål både för tänder och ur näringsperspektiv.

MÅLTIDSKAOS

Barn behöver lära sig att det finns massor av olika smaker att upptäcka. En del barn gillar verkligen att prova olika maträtter, andra barn är mer skeptiska och föredrar endast ett fåtal. Många barn gillar inte när maten är för mycket hopblandad, de vill se vad de äter. Man äter ju faktiskt med ögonen också, vi vill ju att mat ska se trevlig och apptitretande ut.

IBland fastnar barn för någon eller några maträtter och vill ha det hela veckan lång. I så fall kan man lugnt låta dem äta samma mat flera dagar i rad! Det gäller att välja sina konflikter och huvudsaken är att barnet äter. Så småningom blir de sugna på att prova något annat!



- Låt tänderna vila mellan måltiderna.
- Drink vatten som törstsläckare.
- Hjälp barnet att borsta sina tänder morgon och kväll med flourtandkräm.
- Besök regelbundet tandläkaren.

Ibland kan barnen vara kinkiga med maten och matvägra. Det viktigaste är då att inte låta mat och måltider bli en maktkamp. Det är klokt att förbereda barnet på att det snart är matdags, genom att bjuda på några grönsaksbitar att knapra på och duka tillsammans. Då blir det lättare att gå ifrån leken och sitta ned en stund tillsammans med familjen och äta. Barn bryr sig inte om näringsrekommendationer och variationer. Ibland är det bättre med en korv i magen än en ”näringsmässigt korrekt sammansatt måltid” på golvet, för just nu vill barnet bara ha korv! Stressade föräldrar behöver inte ha dåligt samvete om man ibland serverar halvfabrikat och toppar med pasta/potatis/ris och rikligt med grönsaker och en frukt till efterrätt. Kom ihåg att leta efter nyckelhålmärkta halvfabrikat av t.ex. köttbullar, falukorv eller grillad kyckling.

MÅLTIDSORDNING

Små barn tycker oftast om när det är rutin i vardagen. Det skapar trygghet och man vet vad som komma skall. Detta gäller även måltider och som vuxen kan man ofta ställa klockan efter magen. Det kurrar och suger i magen när klockan är lunch (vi känner väl alla till Skalman?). Oftast mår man bra när man äter på ”sina normala tider” och det är bra att ha vettiga måltidsordningar i familjen som ger mindre risk för småätande mellan målen. En tänkbar anledning till den ökade fetman i västvärlden är att man tappar kontroll på måltidsordning och äter i princip dygnet runt. När man är riktigt hungrig är det oftast lätt att ta till snabbmat och snacks som innehåller för mycket energi, fett och socker. Att smådricka läsk en hel dag ger massor av tomma kalorier och ett högt intag av socker. Det mättar inte utan man äter precis lika mycket som vanligt plus alla extra kalorier från läsk.



FÖRSKOLEBARN



MAT I FÖRSKOLEÅLDERN

I denna ålder är många barn på förskolan en stor del av dagen. Förskolan har ett stort ansvar att erbjuda bra kost för barnen. Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram råd om bra mat i förskolan och skolan som ska följa Svenska näringsrekommendationer (SNR). Varje ålder har ju sina förutsättningar och alla barn är individuella när det gäller näringsintag. Gemensamt för förskolebarn är att de växer snabbt, de är aktiva och utvecklas och lär sig nya färdigheter hela tiden. Det är en utmaning att ge sunda matvanor, trevliga måltidssituationer med bra bordsskick och en klok attityd till bra respektive mindre bra mat. Detta bör man få lära sig om maten i förskolan:

- Man får träna på hur mycket mat man ska lägga upp på tallriken.
- Man får öva på hur mycket mjölk man egentligen vill dricka.
- Man lär känna skillnad på hunger och mättnad.
- Man får öva att äta i lagom takt.
- Man får träna former, färger, antal och lära känna igen dofter och olika livsmedel.

MAT ÄR KUL

Mat är något som inte bara ska mätta magen och ge oss näring, mat är också en kulturell och social företeelse. Överallt i världen samlas familj, släkt och vänner för att dela måltider och diskutera igenom vad som hänt under dagen. Små barn blir vuxna, så det är klokt att öva fint bordsskick redan från början.

Barn kan vara delaktiga i matlagningen tidigt. Det är alltid mycket roligare att äta något som man varit med och hackat eller blandat. Redan i affären kan barnet hjälpa till att hämta varor och plocka ned i sin egen lilla vagn. Oftast älskar barnen att hjälpa till i köket, så låt dem hjälpa till att skära gurkan, blanda och forma köttfärs till köttbullar, panera fisken i ägg och ströbröd, välja frukt och hacka till fruktsalladen och skala ägg till äggmackan. När måltiden sedan är klar står liten ivrig diskare och väntar. Alla barn gillar att stå vid diskhon och klappa och svabba med bubblig diskmedel och ett par kastruller. Så skaffa en stadig och bra kökspall!



BRA KOSTVANOR FÖR HELA FAMILJEN:

- Välj nyckelhålsmärkt kost.
- Tjata inte om att "ät nu upp annars blir det ingen efterrätt" – varken barn eller vuxna behöver alltid äta upp allt på tallriken.
- Låt barnet själv ta sin mat eller säga hur mycket de vill ha.
- Servera regelbundna måltider med en bra frukost.
- Säg tydligt stopp när barnen vill äta för mycket eller fel sorts mat.
- Satsa på kloka mellanmål med frukt, naturell yoghurt och t.ex. knäckebröd med mager ost och grönsaker.
- Ställ fram lite grönsaker som alla kan tugga på före middagen.
- Minska tillgången på kakor, bullar, marmelad, godis och glass i hemmet.
- Undvik läsk, saft, chokladdrycker, söt yoghurt och söta frukostflingor.
- Var sparsam med välling, ge barnen gröt och frukt istället.
- Undvik lighdrycker – annat än som nöddryck om vatten inte duger.
- Inför lördagsgodis (det gäller även chips och jordnötter)!
- Använd inte mat eller godis som belöning.

SKOLBARN



MAT FÖR SKOLBARN/TONÅRINGAR

Skolan är viktig! För att eleven ska orka lyssna, lära och studera krävs energi = mat. Många skolbarn har svårt att äta frukost eller kanske väljer de att sova lite längre och hoppar över frukosten. Forskare har visat, att frukosten faktiskt kan vara dagens viktigaste mål, speciellt för skolbarn som ska orka ta till sig massor av nya kunskaper. Man bör försöka motivera barnet/tonåringen att äta åtminstone något innan de går iväg till skolan. Havregrynsgröt, som lagas på två minuter i mikron utan kladdig grytdisk, är en toppenstart på dagen eller mjölk och smörgås, fil och flingor med frukt eller frukost som dryck i form av en smoothie. Man blandar bara färska eller frysta frukt/bär, naturell yoghurt, solrosfrön eller mandel och så lite extra raps- eller olivolja och kör i mixer. Fram med sugröret och slurpa in dig alla nyttigheter!

Man ska se till att det finns bra basvaror hemma så det blir lätt att fixa vettiga mellanmål på eftermiddagen för skolbarnet. Några exempel är fullkornsbröd, pålägg som mager ost, leverpastej eller skinka, grönsaker, keso, yoghurt, fil, müsli och massor av frukt. Om de har ätit för lite till lunch behöver de fylla på i både kroppen och knoppen med bra mat för att orka med eftermiddagen ända fram till middagen. Extra viktigt för skolbarn som har någon fysisk aktivitet på eftermiddagen, då krävs ett stadigt mellanmål.

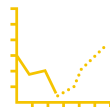
KROPP OCH KNOPP-MÅL FÖR SKOLBARN:

- Grovmacka med keso och frukt.
- Grovmacka med avokado och skinka/ost/leverpastej.
- Havregrynsgröt med lingonsylt eller äpplemos.
- Naturell yoghurt/fil med müsli och frukt.
- Fruksallad och knäckebröd + pålägg.
- Äggmacka och/eller sardiner i tomatås.
- Smoothie med frukt och bär.
- Omelett med grönsaker och svamp.
- Grilltoast med mager ost, tomat och skinka.

Bäst att dricka till är D-vitaminberikad lättmjölk eller vatten!



HUR VÄXER BARN?



NORMAL TILLVÄXT

För att växa behövs mycket kärlek och näringsrik mat. Barn i Sverige går på kontinuerliga hälsokontroller på BVC och till skolhälsovården där barnets tillväxtkurvor noggrant följs. Tillväxtkurvan används för att följa barnets hälsotillstånd och tidigt upptäcka tillväxtavvikelse som kan orsakas av olika sjukdomstillstånd.

MÄNNISKANS TILLVÄXTFAKAS DELAS IN I TRE DELAR

1. Spädbarnet
2. Barndomen
3. Puberteten

Spädbarnets tillväxtfas är en fortsättning på fosterlivet. Under första levnadsåret sker en snabb långdttillväxt och många spädbarn blir riktigt runda av underhudsfett. En mullig baby med veck i låren är helt normalt – njut av babytiden. Spädbarn ökar mycket i vikt det första halvåret för att sedan vid cirka ett års ålder hitta sin tillväxtkanal. Barnet växer cirka 25 centimeter på längden det första året.

Barndomens tillväxtfas räknas från cirka nio månader och fortsätter fram till puberteten. Här sker en fortsatt relativt snabb tillväxt och under andra levnadsåret växer barnet omkring en centimeter i månaden. I vissa åldrar är det kanske kinkigt med maten och det känns som barnet endast lever av kärlek och luft. Då är det bra att kontrollera vikt och längd minst en gång om året eller oftare på BVC. Vanligtvis växer även småäta bra och avvikelser i dessa åldrar är oftast p.g.a. långvariga infektioner som barnet hämtar upp när de är friska. Barn har en inbyggd kontrollfunktion för att reparera uteblivna måltider. Forskarna har visat att friska barn inom något dygn kompenserat uteblivna måltider. Därför ska man aldrig truga – för detta fixar barnen själva.

En del barn börjar öka i vikt runt 3–4 års ålder och då är det viktigt att börja fundera på barnets och familjens kostvanor. Man måste vara uppmärksam på barnets tillväxt i denna ålder så att vikten inte helt plötsligt skenar iväg, och barnet ökar för snabbt i vikt under sina förskoleår. Förr sa man alltid att runda barn springer av sig men det är inte alltid så enkelt. Alla barn har ju spring i benen, så varför finns det ändå överviktiga barn? Forskarna har funnit en kritisk period* i barnets tillväxt då vikten plötsligt sätter fart, oftast i förskoleåldern. Man bildar fettceller som är svåra att senare göra sig av med. Figuren på nästa sida illustrerar vad som händer.

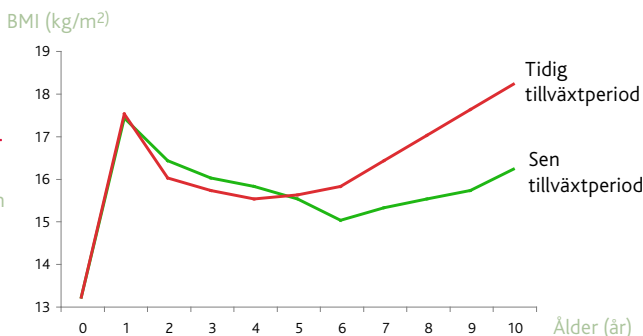
* Den s.k. adiposity rebound-perioden – den tillväxtperiod när vikten plötsligt sätter fart, oftast i förskoleåldern.



Forskarna har funnit en kritisk period i barnets tillväxt, den tidpunkt när vikten plötsligt sätter fart, oftast i förskoleåldern. Man bildar fettceller som senare är svåra att göra sig av med.

Om tillväxtperioden kommer för tidigt har barnet fler år på sig fram till vuxen ålder att anlägga fettceller.

Kan man förskjuta tillväxtperioden framåt minskar den tillgängliga tiden för fettvävens tillväxt och därmed framtida viktproblem.



Barn växer omväxlande på längden och bredden och är ofta smala i ”springperioden” fyra–femårsåldern. Efter den åldern börjar kroppens fettceller att sätta fart. Det innebär att barnet har lång tid fram till vuxen ålder att anlägga fettceller. Denna tillväxt gynnas av för mycket och felaktig mat som kan leda till framtida viktproblem.

Som förälder är det viktigt att låta barnen vara aktiva och äta bra. Som tur är har barn en naturlig förmåga att göra bra matval. Och som förälder kan du hjälpa ditt barn genom att servera god och näringsrik mat och försöka undvika den feta, dåliga maten.

Tillväxten påverkas mycket av solljuset och barn växer snabbare under vår- och sommarmånaderna. Fram till puberteten växer pojkar och flickor lika fort. Vid puberteten ökar könshormonerna i kroppen som leder till en tillväxtspurt och så småningom till att längdtillväxten avslutas. Pojkars pubertet startar från 9–14 års ålder och de växer som snabbast när de kommer i målbröttet. Totalt kan en pojke växa 30 centimeter i längd under sin pubertet. Flickors pubertetstart är från 8–13 års ålder och flickorna växer snabbast före mensdebut. Flickor växer runt 25 centimeter i längd under sin pubertet. Skolbarn och ungdomars vikt och längdtillväxt kontrolleras hos skolsköterskan dit barnen blir kallade en gång om året.



Det är bra med starka ben och skelettet är en levande vävnad som hela tiden omsätts och måste underhållas. Under pubertetsåren ökar skelettstyrkan och några år efter avslutad pubertet är skelettet som starkast. Fysisk aktivitet, i kombination med bra varierad kost och sund livsstil, är det säkra sättet att fortsatt underhålla ett starkt skelett.



ÖVERVIKT

Enligt Livsmedelsverket kommer nästan en fjärdedel av barns energiintag från sötsaker som godis, läsk, bakverk och snacks dvs. socker och fett. Människan har en naturligt medfödd preferens för socker. Att tycka om fett lär vi oss lite senare i livet. I stenålderskosten fanns praktiskt taget inget socker och därför spelade våra gener oss inget spratt vid den tiden. Nu är socker billigt, tillgängligt, gott men tillför bara så kallade tomma kalorier, dvs. energi utan några andra nyttigheter. Matematiken är egentligen mycket enkel: fetma uppstår, när energiintaget överstiger energiuttaget! Om man lägger ihop allt vi idag vet om gener och fetma menar forskarna, att ungefär hälften av all fetma beror på arvet. En minst lika stor del beror på den miljö vi lever i och det sociala arvet dvs. den kostkultur man anammar. Man kan alltså inte bara skylla övervikt på ärftlighet.

Övervikt och fetma har blivit ett allt större problem hos barn i alla åldrar. Idag räknar man med att cirka 20 % av svenska barn har viktproblem. Det är inte längre sant att små barn växer ifrån sina viktproblem. Feta barn blir ofta feta vuxna. Därför gäller det att ge barnen sunda levnadsvanor i god tid.

Spädbarnsvikten säger ingenting om hur det går med vikten längre fram i livet men övervikt grundläggs ofta i tidig ålder. Redan efter några års ålder är vikten en betydelsefull indikator på hur det kommer att gå längre fram i livet. Hälften av överviktiga femåringar får viktproblem i vuxenlivet och av barn som har fetma i prepuberteten (10–13-årsåldern) har cirka 70 % risk att sluta som feta vuxna. Barn med viktproblem får redan i 10–12-årsåldern förändringar i hjärta och kärl, som på sikt kan leda till allvarliga skador såsom diabetes, högt blodtryck och förhöjda blodfetter. Fetma påverkar både hälsa och livskvalitet negativt.



MJÖLK

Mjök är ett näringsrikt sammansatt livsmedel med högvärdigt protein, massor av vitaminer, mineraler och bra fett. I mjök och ost finns kalcium, som är viktigt för vårt skelett. Förskolebarn behöver en halv liter mjökprodukter per dag. En dl mjök innehåller lika mycket kalcium som 15 gram hårdost = en-två skivor. Kalcium finns även i torkade fikon, mandel, grönkål, äggula, spenat, torkade aprikoser, broccoli och bönor.

Mjökprodukter introduceras när babyn är runt sju-tio månader. Bra att börja med är fil eller yoghurt med hög fetthalt. Man ska inte låta sig luras av alla färgglada förpackningar med fil och yoghurt, där det ofta gömmer sig mycket socker. Det är bättre att ta en naturlig smak och själv toppa med färsk frukt eller färska/frysta bär. Babyn kan också få standardmjök på gröten eller börja dricka mjök i mugg. I Italien får barnen parmesanost från tidig ålder, så den som vill kan skära ost i små tärningar eller riva osten till babyn.

Från ett års ålder kan man ge barnet mellanmjök och från två års ålder kan barnet serveras de magrare alternativen av mjök, fil, yoghurt och ost. Att välja lättmjök och andra magrare varianter bidrar till att minska intaget av mättat fett. Livsmedelsverket rekommenderar att alla förskolebarn dricker D-vitaminberikad lättmjök eller vatten till lunchen. Förr trodde man att järnupptaget i maten hindrades av mjölkens kalcium. Nu säger forskare att det inte har någon betydelse för järnupptaget på sikt om man dricker mjök till maten. Det viktiga är att inte dricka sig mätt på för mycket mjök för att sedan inte orka sin mat. Oavsett mjölkens fetthalt så innehåller mjölk lika mycket kalcium och andra nyttigheter. Det enda skillnaden på olika mjök-sorter är fetthalten.

MATFETT

Fett är viktigt, det bygger upp cellens väggar, transporterar näring och energi mellan cellernas olika delar, skyddar våra inre organ och vårt underhudsfett hjälper oss att hålla en jämn kroppstemperatur. Men det viktiga är att välja rätt fett! På smörgåsen rekommenderas nyckelhålsmärkt matfett som innehåller mindre mättat fett. I matlagning kan man välja flytande matfett eller olja, gärna rapsolja. En bra regel är; hellre mjukt än hårt fett! Bra val är alltså margarin, oljor och bredbara smörgåsmargarin.

FULLKORNSPRODUKTER

Fullkornsprodukter är bra för vår tarmfunktion. I fullkornsprodukter kryllar det bl.a. av kostfiber, B- och E-vitaminer, antioxidanter, mineraler och fullkorn innehåller långsamma kolhydrater som ger längre mättnadskänsla. Men små barnmagar ska inte ha för mycket fullkornsprodukter eftersom de tar stor plats i magen och tar plats för annan näringsrik mat som barnet behöver. Man bör inte börja med för mycket fullkornsprodukter utan hellre satsa på havregryn, lite ljusbruna bröd, ljus pasta och mycket frukt. En del barn som äter fullkornsvälling blir mätta och står sig länge. När lunchen serveras orkar de kanske inte äta så mycket. Därför kan det vara bättre att välja den milda fullkornsvällingen eller sexmånadersvälling till frukost för att ge plats för en mer näringsrik lunch i magen. Några barn kan få besvär med förstoppning eller diarré av för mycket fullkorn och om det är så, bör man diskutera detta med BVC. Fullkornsrisk kost kräver också att man dricker ordentligt, annars blir det lätt förstoppning. Vid tre års ålder har barnet successivt vant sig vid olika fullkornsprodukter och kan äta likadan kost som övriga familjen. Bra fiberkällor är fullkornsprodukter, frukt, baljväxter, grönsaker, bönor och fikon, som är en riktig fiberbomb.

FRUKT OCH GRÖNSAKER

Här finns det inga restriktioner, bara att äta så mycket man vill och orkar. Idag försöker många köpa närproducerad frukt och grönt. Det smakar oftast bättre och är även bättre för vår miljö. Lukten är ett viktigt sinne när man handlar frukt och grönt – doftar det gott så är det oftast gott! Frukt och bär i starka färger innehåller mycket näring. Bäst att äta är vad som är i säsong efter våra årstider och på sommaren kan man ohämmat frossa i bär där det kryllar av vitaminer. Den som har trädgård vet vad man kan frysa av egna bär och frukter för att spara till vintern. Frysta grönsaker räddar vinterhalvåret, de innehåller ibland till och med mer näring än färska grönsaker som kanske legat framme länge i butiken. Frukt innehåller socker och fruktsocker, men till skillnad så innehåller frukt även pektin, som är en typ av kostfiber. Fibrer gör att magsäcken och tarmarna får arbeta mer för att bryta ned frukten och då frigörs det lite fruktsocker till blodet i taget.

KÖTT, FISK, ÄGG

Kött innehåller huvudsakligen protein men är även en av de viktigaste källorna till järn, mineraler och vitaminer. Välj gärna det magra köttet och var sparsam med charkuteriprodukter, som oftast innehåller mycket mättat fett och välj istället nyckelhålsmärkta produkter. Leverpastej är en bra källa för järn, men även här gäller det att välja den magrare varianten. Fisk och skaldjur är nyttig mat, som är rik på proteiner, vitaminer, mineralämnen och innehåller fleromättat nyttigt fett, bl.a. omega-3. Fet fisk som lax, strömming, sill och makrill innehåller extra mycket omega-3. Servera tre



portioner fisk och/eller skaldjur i veckan. Ägg innehåller mycket högvärdigt protein där äggulan innehåller fett, fettlösliga vitaminer samt kolesterol.

BALJVÄXTER

Kikärtor, sojaböner, svarta böner, gröna ärtor, gula ärtor är alla exempel på råvaror med bra proteinsammansättning och många nyttiga vitaminer. Även om man inte är vegetarian kan man gärna äta mer böner. Det är trendigt, billigt och lättlagat. En busenkel måltid är att t.ex. öppna en burk kidneyböner och lägga ned i salladen eller varför inte i wokgrytan. Koka gröna linser ihop med riset eller lägg kikärtor på den hemgjorda pizzan. I köttfärssåsen är det också gott att slänga i lite böner. I början kan barn kanske vara lite misstänksamma, när de ser böner, så varför inte introducera bönorna redan när barnen är små. Böner är perfekt plockmat. Men man ska vara lite försiktig med bönorna i början, så att magen sakta vänjer sig vid dessa fibrer.

SOCKER, SÖTSAKER, GODIS OCH LÄSK

Man behöver aldrig lära ett barn att gilla sött! Vi har alla en inbyggd förkärlek för socker. Spädbarn, som inte ens har ammat, har vid försök visat sig vrida huvudet efter en nappflaska med sockervatten. Sannolikt är detta en ändamålsenlig reflex, därför att söt mat är säker mat. Det är bra att vänta så länge man kan med att introducera godis, söta kex, kakor och läsk. Tids nog kommer barnet att upptäcka det söta och sannolikheten är att det kommer att smaka gott! Använd sunt förnuft och låt t.ex. lördagen bli godisdag. Då blir det extra festligt och spännande att få välja godis och läsk

och man slipper tjetat i veckorna. Men kom ihåg att vara konsekvent, lördag är lördag! De flesta sötade drycker (läskedrycker, saft, cider, nektar och juice) är 10 % sockerlösningar. Släcker man törsten med en liter saft en varm sommardag innebär det 400 kalorier, bara som törstsläckare, vilket är nästan lika mycket som en liten lunch. Socker ger dålig mättnadskänsla, och därför finns det risk att sockerkalorier bara läggs till all annan mat och inbjuder till överätning.

Slutsatsen är enkel:

Vatten som törstsläckare,
läsk och godis vid enstaka tillfällen.



RÖRA PÅ SIG



Genom att röra på sig påverkas energiförbrukningen, koncentrationsförmågan, och skelettstyrkan. Maten vi äter ger oss energi som används till uppbyggnad av kroppen och underhåll. Men en stor del av energin går även åt till fysisk aktivitet.

Barn är naturligt byggda för att röra på sig. För förskolebarnen finns det egentligen bara ett sätt att förflytta sig – och det är med språng. Därför är det egentligen egendomligt att det första fröken säger till barnen i skolan är att de ska sitta ner, vara stilla och vara tysta. Flera svenska projekt har tagit fasta på barnens rörelsebehov och lagt in fysisk aktivitet i någon form i det dagliga schemat med mätbara hälsoeffekter som följd. Många behöver faktiskt inte åka i föräldrarnas bil till skolan och man kan promenera eller i högre ålder cykla till plugget. Vissa kommuner har till och med infört s.k. walking buses, en jättekul idé, som förhoppningsvis kan sporra fler att ta efter. Några föräldrar turas om att gå längs en utstakad väg genom bostadsområdet till skolan med en förälder i täten och en i slutet, för trafiksäkerheten. Vid ”hållplatser” längs vägen väntar barnen på att ansluta till tåget. Barnen får en stärkande promenad och möjligheter att precis som i bussen prata med varandra under vägen till skolan.

Just nu diskuteras man många sätt att förbättra barnens miljö. Det är möjligt att man kan förbjuda försäljning av onyttigheter på skolans område och den närmaste omgivningen och det finns ett stort tryck på skolväsendet att förbättra kosthållet och måltidsmiljön, så långt ekonomin gör detta möjligt. Utemiljön är också en viktig del av barns uppväxtmiljö och varför inte använda naturen som klassrum.

Vardagsmotion har effekter, även i unga år. Man behöver inte använda hiss eller rulltrappor när man kan få smygmotion genom att gå istället. Om föräldrarna är goda föredömen kommer barnen att följa efter.

NÅGRA TIPS:

- Rör på er så ofta som möjligt tillsammans i familjen. Precis som ”godisdag” kan man ha en röra-på-sig-dag.
- Begränsa TV-tittande och datorsittande till ett givet antal timmar per dag.
- Simma tillsammans, promenera från bussen eller dagis, cykla till kompisar, gå i trappor eller ut och lek kurragömma tillsammans!
- Använd inte TV:n som barnvakt!
- Försök att skapa ”gåtåg”, där barn med föräldrar vandrar till skolan i grupp i stället för att skjutsas.

BRA TIPS



LITE KNEP ATT LOCKA TILL MAT

- Piffa upp köttbullar, ostbitar, grönsaksbitar, kokta bönor med tandpetsflaggor.
- Dutta ketchup på pastan, riset och lek att maten fått pricksjukan – kan du äta upp alla prickarna?
- Gör en pannkaksgubbe genom att måla öga, näsa, mun av hallonsylt på pannkakan.
- Färga potatismos grönprickigt av spenat eller knallgul av gurkmeja eller koka med morötter i potatiskoket och gör "solmos".
- Lägg blåbär, majs, rivna morötter i pannkakssmeten och pannkakan har fått ny färg!
- Låt barnet dippa sin mat i knallgul Lätt Crème fraiche/matlagningssyoghurt färgad av gurkmeja.
- Använd pepparkaksmått att skära ut ostskivor, falukorv eller brödskivor till stjärnor eller hjärtan.
- Lägg russin eller annan torkad frukt, solrosfrön, sesamfrön i pastan, riset eller couscousen.
- Trä upp köttbullar, laxbitar, grönsaker på trägrillspett.
- När ni bakar kanelbullar gör små bullar, då är det okej att äta så många fler.
- Gör maten enkel; fiskbullar med ris, vita bönor i tomatsås med pasta, sardiner i tomatsås med ett kokt ägg och grönsaker till.
- Mikron ger blixtnabbt snabb och fettsnål mat.
- Ta fram kokboken och laga mat från olika länder.
- Ha mat-tema och kalla maten för något spännande.



KALASMAT

- Fruksallad
- Fruktspett
- Gissa-landet-fruktfat med flaggor
- Blåbärsplättar med vaniljglass
- Bärmuffins
- Banan i strösselkostym
- Banan i chokladkostym
- Ananas & kokosspett

Prinsessfisk med grönt potatismos & grönsaker

Potatismos med grönkål eller spenat. Frysta laxfiléer i ugnsfast form med matlagningsgrädd och riven ost; in i ugnen ca 30 min. Serveras med sallad.



Cowboysås med fullkornspasta i snöoväder

Såsen lagas med röda kidney-
bönor, majs, nötfärs och tomat-
kross. Fullkornspasta och riven
parmesanost som snö.



Trummiskycklingklubbor med fullkornsris och solig dippdipp

Kycklingklubbor smörjs med rapsolja, smula cornflakes och kryddor i en påse och lägg kycklingen i påsen så cornflakes fastnar och tillaga i ugn. Servera med ris och Crème fraiche eller matlagingsyoghurt blandad med gurkmeja.





Kurragömmawraps

Stekt eller kokt fisk "göms" i tortillabröd tillsammans med grönsaker och guacamole.

Sammanfattande råd

- Gör som Skalman, ät på regelbundna tider – undvik småätande.
- "Grönt är skönt" – erbjud olika frukter och grönsaker varje dag.
- "Fisk rockar fett" – det är bra fett i fisk, framförallt lax, sill, strömming och makrill, så ät fisk minst 3 gånger i veckan.
- Bli "hög" på vitaminer; frukt och bär.
- Mindre läsk, godis, chips, glass och bakverk.
- Lördag = godisdag.
- Mindre stillasittande och mer lek och rörelse.
- Större barn kan gå istället för att åka vagn.
- Istället för att ge mat eller godis som belöning, gör något kul – spela spel, ut och lek, läs en bok etc.



If är Nordens ledande skadeförsäkringsbolag med 3,6 miljoner kunder och 6 400 medarbetare. Vi erbjuder våra kunder – både privatpersoner och företag – försäkringar och service av hög kvalitet. Som specialister på skadeförsäkringar hjälper vi även till att förebygga skador och olyckor. Med vår kunskap och vårt engagemang bidrar vi till att skapa en tryggare vardag för våra kunder och ett säkrare samhälle i stort.

