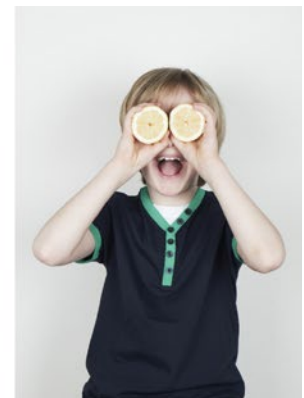


Barnsligt nyttigt

BRA MAT FÖR BARN







Matvanor grundläggs tidigt. Redan under fosterlivet får bebisen prova smaker från mammans mat via fostervattnet och senare även via bröstmjölken. Familjens, förskolans och skolans mat fortsätter sedan att prägla barnet under uppväxtåren. Barn som vänjs vid bra mat har större chans att hålla sig till bra matvanor senare i livet, något som ökar möjligheten till ett hälsosamt liv.

Men mat handlar om så mycket mer än hälsa och näring. Mat kan vara en källa till njutning, gemenskap och värme, men också till funderingar kring miljön och klimatpåverkan. Det glada budskapet är att bra mat för både människa och miljö varken behöver vara komplicerad eller tråkig, utan tvärtom enkel, god och lustfylld.



Matnyttigt innehåll

4 Mat till barn – så funkar det

Barn har mindre magar än vuxna, men de behöver minst lika mycket näring.



10 När maten blir ett bekymmer – om allergi och intolerans

Ont i magen kan alla ha, men om det är ett återkommande problem behöver man förstå vad det beror på.

17

Skolmat och mellanmål

Mat och koncentration hänger ihop. Med ett bra näringsintag orkar skolbarnen hela dagen.

13 Mat till barn i förskolan

Bra matvanor grundläggs tidigt. Därför är förskolan en perfekt plats att träna på.

21 Maten i den pedagogiska verksamheten

Barn som är nyfikna på mat och engagerade i måltiden äter bättre. Det finns metoder och tips för att nå dit.

25 Mat och miljö

Maten ska inte bara vara god och näringsrik, den ska vara miljö- och klimatsmart också.

28

Mat och myter

Var maten nyttigare förr? Är lättmjölken utspädd? Låt oss slå hål på några vanliga myter.

30

Mat och magi

Du blir vad du äter. Ja, nästan i alla fall. Läs om tio särskilt smarta livsmedel.

32

Mera matnyttigt

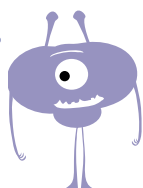
Material att ladda ner och hänvisningar till läromaterial att jobba vidare med i förskolan och skolan.

Mat till barn

SÅ FUNKAR DET

EN LITEN BARNKROPP behöver energi och näring för att växa och utvecklas som den ska. Barn har mindre magar än vuxna, men de behöver minst lika mycket näring. Därför är det extra viktigt att deras mat är näringsrik. Till skillnad från många andra däggdjur som är hänvisade till väldigt specifik mat (koalor äter till exempel nästan bara eukalyptusblad) kan vi människor äta på många olika sätt för att täcka vårt näringsbehov.

SKA BARN
VERKLIGEN
HA FIBRER?



FIBERRIK MAT innehåller mycket näring. Olika typer av fibrer har dessutom olika positiva effekter i kroppen. De kan till exempel påverka blodfetterna positivt, bidra till en gynnsam tarmflora och stimulera salivproduktionen, vilket minskar risken för hål i tänderna. De flesta barn får i sig mindre fibrer än rekommenderat, men det kan också bli för mycket. Framförallt är det barn under två år som kan reagera med lös eller hård mage om de får mer fibrer än magen tolererar, något som kan misstolkas som laktosintolerans. Under hela förskoletiden är det bra att variera mellan fullkorn och andra varianter, då brukar det bli lagom. Det är också viktigt att barnet dricker tillräckligt.

Näringsämnenas uppgifter – teamwork när det är som bäst

Med näring menas dels kolhydrater, fett och protein, som även ger energi, dels de små beståndsdelarna vitaminer och mineraler, som visserligen inte ger någon energi, men har andra livsviktiga funktioner i kroppen. De olika näringsämnena har olika uppgifter:

KOLHYDRATER bidrar med lättillgänglig energi. De flesta kolhydrater bryts ner till glukos som funkar som bränsle för cellerna. Hjärnans viktigaste bränsle är just glukos. Det är bra att fokusera på kolhydratkällor med mervärde i form av vitaminer, fibrer, mineraler och skyddande ämnen som antioxidanter. Det innebär att det är bra att äta till exempel grönsaker och frukt, och bröd med inslag av fullkorn – och äta mindre av raffinerade kolhydrater, som godis och läsk.

PROTEIN är kroppens byggstenar och behövs för att bygga upp celler, enzymer och hormoner. Många oroar sig för proteinbrist, men det är sällsynt i Sverige. Barn som äter en bra blandad kost får generellt mer än väl i sig det protein de behöver.

FETT är en viktig energikälla. Fettsyrorerna omega-3 och omega-6 behöver finnas i maten eftersom kroppen inte kan tillverka dessa själv. Omega-6 får de flesta i sig utan att fundera. Omega-3 finns främst i fet fisk, men även i till exempel rapsolja. Små barn under två år behöver fetare mat än andra, eftersom de behöver mycket energi för att växa, men inte orkar äta så stora portioner.

VITAMINER OCH MINERALER är små, men viktiga. Varje vitamin och mineral har sina egna specifika uppgifter i kroppen. De sköter allt från att transportera syre och bygga upp skelettet till att skydda cellerna och stärka immunförsvaret.

Fokusera på mat – då löser sig det mesta

För att veta hur mycket näring barn och vuxna behöver tas regelbundet näringsrekommendationer fram. Rekommenderat dagligt intag av olika vitaminer och mineraler är satta med god marginal för att täcka behovet hos i princip alla (friska) inom varje åldersspann. Det är som regel inte meningen att man ska behöva tänka och räkna på barnets intag av specifika näringsämnen, eftersom det är helheten som är det viktiga. Barn som äter sig mätta på mat, och bara äter godis, glass, läsk och snacks i begränsad mängd, till exempel i form av lördagsgodis, får oftast i sig vad de behöver. Men det finns några näringsämnen man kan behöva tänka lite extra på när man lagar mat till barn:

Omega-3

Barn får ofta i sig tillräckligt med fett, men inte alla gånger av det slag de verkligen behöver. Omega-3 är en fettsyra kroppen inte kan tillverka själv, utan behöver få via maten. Omega-3 behövs framförallt för hjärnans och synens utveckling. Fisk, särskilt fet fisk, innehåller mycket omega-3. Därför är det bra att barn äter fisk 2-3 gånger i veckan.



Järn

Järn behövs framförallt för att transportera runt syre i blodet. En liten men viktig del används också för hjärnans utveckling. Därför är järn extra viktigt för barn. Järn finns i till exempel blod- och inälvsmat, som blodpudding och leverpastej, och även i kött, fisk och ägg. Bland vegetabilerna är det baljväxter, nötter, fröer, torkad frukt och fullkornsprodukter som innehåller mest järn. Järn i mat från växtriket är betydligt svårare för kroppen att ta upp, men om man äter något som är rikt på vitamin C, exempelvis grönsaker eller frukt, underlättas upptaget.

Vitamin D

Vitamin D behövs för skelettet och tänderna. Ny forskning visar att vitamin D också verkar spela en roll i immunförsvaret och för andra funktioner i kroppen. Den främsta källan till vitamin D är faktiskt sommarsolen, eftersom

vitamin D bildas i kroppen när UV-strålarna träffar huden. Men eftersom solen på våra breddgrader står för lågt under hela vinterhalvåret för att vitamin D ska kunna bildas, är maten viktig. Fet fisk, ägg, berikade mjölkprodukter och berikat matfett är exempel på livsmedel som innehåller vitamin D. I Sverige berikas mjölk med lägre fetthalt (mini-, lätt- och mellanmjölk) med vitamin D enligt lag.

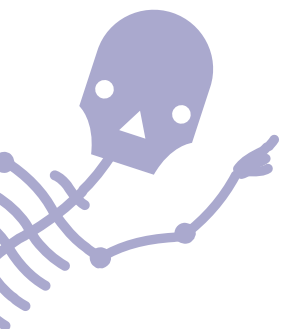
För att vara säker på att små barn får i sig tillräckligt rekommenderas D-vitaminsdroppar till alla barn upp till två års ålder. Vissa kan behöva fortsätta även efter det. Det gäller:

- Barn med mörk hudfärg, eftersom pigmentet gör att de bildar mindre vitamin D i huden.
- Barn som inte äter fisk.
- Barn som inte äter D-vitaminberikad mat, som mjölk eller berikade matfetter.
- Barn som inte är ute under sommarhalvåret eller som bär heltäckande klädsel.

NYCKELHÅLSMÄRKT MAT TILL BARN? Livsmedelsverket rekommenderar även Nyckelhålsmärkt mat till barn, eftersom kriterierna också passar dem. Nyckelhålet finns på mat som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett. Eftersom olika livsmedelsgrupper innehåller olika sorters näring skiljer sig kraven åt för varje grupp; bröd jämförs med bröd, korv med korv och så vidare. Nyckelhålet är en frivillig märkning. Det kan alltså finnas livsmedel som uppfyller kriterierna utan att vara Nyckelhålsmärkta.

Viste du att?

SKELETET byggs upp fram till 25–30 års ålder. Därför är det särskilt viktigt med kalcium för barn och unga.



Kalcium

Kalcium behövs bland annat när skelettet och tänderna byggs upp samt för blodkoagulering och nervernas funktion. Under barn- och ungdomsåren läggs grunden för ett starkt skelett – därför är ett bra näringsintag extra viktigt då. Mjök och mjökprodukter är de främsta källorna. Hårdost är den mjökprodukt som innehåller mest kalcium. Den som inte tål eller av andra skäl väljer bort mjökprodukter behöver hitta en annan tillförlitlig kalciumkälla, till exempel berikad havredryck.

Selen

Selen behövs bland annat för immunförsvaret och hjälper till att skydda cellerna. Selen finns i nästan all mat, men halterna varierar. Fisk, inälvsmat, mjökprodukter och ägg är bra källor.

Jod

Jod behövs för ämnesomsättningen, alltså för den process som gör att maten man äter kan omvandlas till energi. Svensk jord är fattig på jod, därför är det viktigt att välja jodberikat salt. Det står på förpackningen om saltet är berikat med jod. Jod finns också i fisk, skaldjur, ägg och mjök.

Är vegetarisk mat bra för barn?

För att variera maträtterna är det bra att äta vegetariskt då och då. Att äta mer vegetariskt och mindre portioner kött är även ett sätt att värna om miljön. Barn kan också äta helt vegetarisk mat, men då finns det en del man behöver tänka på för att energi- och näringsintaget ska bli tillräckligt. Livsmedelsverket ger rådet att exempelvis följande livsmedel

Bra mat – pussla smart

BRA MAT innebär att måltiden innehåller flera olika livsmedel. På så sätt ökar chansen att barnet täcker sitt behov av näring. Så här kan en vanlig måltid pusslas ihop för att bidra med så mycket som möjligt:



PASTA MED FÄRSSÅS ...

Ger energi, protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler.



... SOM DRYGAS UT MED GRÖNSAKER: linser, tre olika sorters grönsaker (morotsstavar, en sked majs och kokt broccoli).

Ger vitaminer, mineraler, fibrer och andra skyddande ämnen.



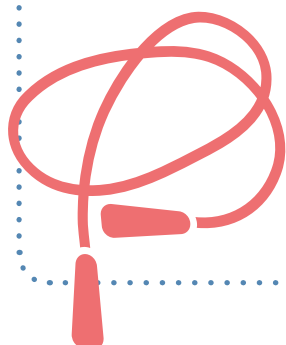
ETT GLAS MJÖLK TILL

Ger 18 av 22 av de näringsämnen vi behöver få i oss varje dag, samt ett välbehövligt energitillskott, särskilt om barnet inte är så förtjust i maten som serveras.



OCH ETT ÄPPLE

Ger vitaminer, mineraler, fibrer och andra skyddande ämnen.



MAT OCH RÖRELSE HÖR IHOP. Springa, hoppa, leka ute – det är sånt som stimulerar aptiten. Barn som rör sig har utrymme för mer mat, något som ökar chansen att de får i sig tillräckligt mycket näring.

Bäää, jag ger vitamin D.



VILKET VITAMIN D ANVÄNDS? Det vitamin D som är vanligast vid berikning kommer från fett i fårull. Fettet innehåller samma sorts vitamin D som det som bildas i vår hud. Vid berikning av vegetabiliska livsmedel används vanligen vitamin D som finns naturligt i svamp.

bör ingå i barnets mat varje dag för att säkra intaget av järn, kalcium, vitamin B₁₂, vitamin D, protein och energi:

BALJVÄXTER, till exempel bönor, ärtor, linser, tofu eller andra sojaprodukter, eftersom de innehåller järn, zink, protein och annan viktig näring.

FULLKORNSPRODUKTER eftersom de innehåller mer mineraler och vitaminer än produkter gjorda på vitt mjöl.

GRÖNSAKER, rotfrukter, frukt och bär, bland annat eftersom de innehåller vitamin C som hjälper kroppen att ta upp järn i den vegetariska maten.

LÄTT- OCH MELLANMJÖLK bidrar bland annat med kalcium, selen, riboflavin, vitamin B₁₂, vitamin D och protein. Om

man väljer vegetabilisk dryck, exempelvis havredryck, är det viktigt att den är berikad med just kalcium, selen, riboflavin, vitamin B₁₂ och vitamin D.

RAPSOLJA och rapsolja-baserat matfett, eftersom det ger mycket energi och en del omega-3-fett, som inte finns i så mycket vegetarisk mat.

- OBS!** Barn som inte äter animaliska livsmedel alls, det vill säga vegansk kost, behöver få vitamin B₁₂ och vitamin D i form av tillskott och/eller berikade produkter.
- OBS!** Livsmedelsverket avråder från risdryck till barn under 6 år med anledning av att den kan innehålla arsenik.

Dryck till maten

DET ÄR LÄTT att stirra sig blind på maten som ligger på tallriken, men precis som matpusslet till vänster visar kan val av dryck också påverka det totala näringsintaget.



ETT GLAS VATTEN

Viktig vätska och bra törstsläckare, men innehåller ingen näring.

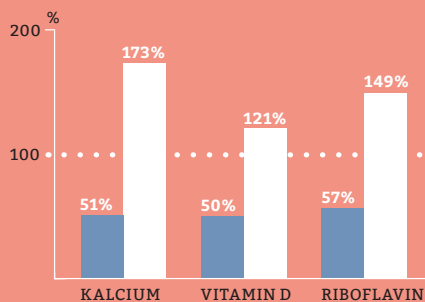


ETT GLAS MJÖLK

Innehåller 18 av de 22 näringsämnen som kroppen behöver.

Mjök innehåller enbart naturlig näring (förutom extra vitamin D) och det finns berikade alternativ, till exempel havredryck, till dem som inte tål mjök.

VATTEN ELLER MJÖLK TILL SKOLLUNCHEN?



Diagrammet visar skillnaden i näringsinnehåll mellan ett glas vatten och ett glas lättmjök som måltidsdryck i en genomsnittlig skollunch.

MJÖLK TILL SKOLLUNCHEN? Diagrammet till vänster är ett utdrag ur en större jämförelse av näringsinnehållet i 15 vanliga skolluncher – med antingen ett glas lättmjök eller ett glas vatten som måltidsdryck. På www.hjartamjolk.se kan du se resultatet för fler näringsämnen, både för luncher i skolan och i förskolan. Där finns även filmer som visar skillnaderna.



Boktips!

OM DU VILL LÄSA MER om barn och mat, om smakutvecklingen och samspelet vid bordet: *Första hjälpen vid matbordet: om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter* (Ordfront förlag) av dietisten Sara Ask.

Konsten att flörta med barnets smaklökar

Det spelar förstås ingen roll hur snyggt pussel man lagt, om barnet inte vill äta. Och det är inte alltid det lättaste att få med barnen på tåget. Barn föds nämligen med både förkärlek och skepsis mot viss mat och vissa smaker. De flesta barn tycker till exempel redan från födseln om sött och fett och efter några månader utvecklar många även viss förkärlek för salt, åtminstone i måttlig mängd. Barn föds också med skepsis mot beska smaker. De är med andra ord förprogrammerade att tycka om vissa saker och vara avvaktande mot andra, en kvarleva från tiden när vi hade hela naturen som skaffereri och det

var viktigt att guidas av smaklökarna till mat som var energirik och säker.

Mat är en vanesak

På den tiden var det bra att uppskatta söt mat i naturen, som honung, färska frukter och bär, eftersom den maten var energirik och sällan giftig. Besk smak signalerade att något kunde vara omoget eller i värsta fall giftigt. Med lite tålamod går det lyckligtvis att locka barnen att uppskatta andra smaker också. En stor dansk studie visar att barn äter sådant de tycker om och tycker om sådant de är vana vid. Goda matvanor är alltså väldigt viktigt. Genom



Tips för att öka chansen till matglädje

TAJMA VÄL. Genom att servera mat på regelbundna tider och inte ge barnen något att småäta emellan ökar chansen att de är lagom hungriga när det är dags att äta.

ÄT TILLSAMMANS MED BARNET. Du är en viktig förebild! Barnet behöver se andra äta och överleva den mat som känns läskig.

VÄRNA OM STÄMNINGEN. Använd uppmuntrande ord istället för tjat och gnat.

LÅT BARNEN VARA DELAKTIGA. Att till exempel få hjälpa till att duka och ta mat själv stärker tilltron till den egna förmågan.

HA ROLLFÖRDELNINGEN KLAR. De vuxna bestämmer vad som serveras, barnen vad och hur mycket de vill äta.

HA TÅLAMOD. Vissa barn kan behöva se maten flera gånger innan de ens vågar smaka. Och när de väl vågat smaka kan det ta 10–15 provsmakningar innan de lärt sig uppskatta smaken.



ÄR DET SVÅRT ATT LÅTA BLI ATT TRUGA? Försök att uppmuntra istället! Till exempel till att våga provsmaka något nytt. Men respektera om barnet verkligen inte vill – det kommer fler chanser.



NÄR MAN VÄLDIGT GÄRNA vill att ett barn ska äta är det lätt att truga och kanske till och med pressa barnet. Men forskning visar att det sällan har den effekt man hoppas på, tvärtom. I en studie bjöds barn i förskoleåldern på soppa under en 11-veckorsperiod. Alla fick både majs- och squashesoppa, men halva gruppen trugades när de åt majssoipan och den andra gruppen trugades när de åt squashesoppa. Det visade sig att barnen ökade sitt intag av båda sopporna under studiens gång men att de åt mindre av den soppa som de blev trugade att äta, jämfört med den soppa de fick äta fritt av. Dessutom var det slående stor skillnad på hur barnen beskrev maten. När de trugades att äta fällde de fem gånger fler negativa kommentarer om maten på tallriken jämfört med när de inte trugades.

att skapa goda matvanor, både hemma och i förskolan/skolan, lär sig barnet att tycka om nyttig mat. Med goda matvanor menas en miljö där näringsrik och bra mat dominerar, och näringsfattiga livsmedel som godis, glass och läsk bara finns att tillgå i begränsad mängd, ibland.

En bra matmiljö är också viktig, det vill säga att barnen i skolan och förskolan får sitta i lugn och ro och äta utan störande ljud och rörelser.

Neofobi – rädsla för ny mat

Barn är ofta lite skeptiska till mat de inte känner igen. Det kallas neofobi, rädsla för ny mat, och utvecklas i samband med att barnet blir mer rörligt för att förhindra att barnet stoppar i sig vad som helst. Rått- och schimpansungar utvecklar också neofobi. Som starkast är neofobin hos människobarn när de är 2–5 år, men hos några dröjer den sig kvar genom hela skoltiden. Kolhydratrik mat som pasta, bröd och flingor brukar ofta gå lätt, liksom yoghurt och andra mjölkprodukter. Kött, fisk och grönsaker brukar däremot inte stå lika högt i kurs. Detsamma gäller mat där man inte riktigt kan urskilja innehållet, som grytor och gratänger. Det viktigaste under den här ganska tålmodsprövande tiden är att matbordet får vara en kravlös plats, så att barnet i lugn och ro får lära sig utvidga sin matrepertoar.

Mat, smak och gener

Mat smakar olika för olika personer, något som styrs av våra gener. För vissa smakar till exempel oliver, grapefrukt och brysselkål beskare än för andra. Det gäller även andra smaker. Vissa människor lever så att säga i en smakvärld i neonfärger, medan andras är målad i pastell. Barn och vuxna som är extra känsliga för besk smak tenderar att äta mindre mängd mat än andra och har ofta en starkare preferens för sött, gissningsvis för att sötma kan ta udden av det beska.

Lördagsgodis – en snillrik uppfinning

Barnens förkärlek för sött och fett gör att många är förtjusta i godis, kakor, glass och saft. Men det är dessvärre livsmedel som mest ger »tomma kalorier« det vill säga väldigt lite näring. Det är lätt att tänka att det bästa vore att undvika godsaker helt, men forskning visar att struktur tycks vara effektivare än restriktion. Med struktur menas en för barnet förutsägbar rutin kring godsaker, som till exempel lördagsgodis. Risken med en för restriktiv hållning är att barnets intresse för det förbjudna ökar. Förbjuden frukt smakar bäst – det vet vi sedan gammalt – och det verkar alltså också vara fallet för godis.

När maten blir ett bekymmer

OM ALLERGI
OCH INTOLERANS



NÄR ETT BARN HAR ONT i magen kan det ha flera orsaker. Det kan handla om stress, för lite fysisk aktivitet, förstoppning eller maten. Om det visar sig bero på maten kan det till exempel röra sig om för mycket fibrer, mycket baljväxter i ovan mage eller tuggummi och kolsyrad dryck i stor mängd. Men ibland är det en allergi eller intolerans som ligger bakom barnets problem.

Vad är matallergi?

Barn kan i princip bli allergiska mot all mat som innehåller protein. Det som händer i kroppen är att immunförsvaret misstolkar proteinet i maten som något farligt. Man vet ännu inte vad det beror på. Hos små barn är allergi mot mjölk och ägg vanligast, men även allergi mot till exempel fisk och nötter är relativt vanligt, det senare särskilt hos lite äldre barn. Ett barn som misstänks vara allergiskt eller intolerant mot någon form av mat ska utredas och vid behov följas upp av sjukvården.

Mjölkalergi

Mjölkalergi (eller komjölksproteinallergi som det egentligen heter) drabbar mellan 2 och 5 procent av de yngsta barnen, men de flesta växer ifrån allergin redan innan de börjar skolan. I Sverige är endast 0,1 procent av alla vuxna mjölkalergiker. Symtomen på mjölkalergi är exempelvis eksem, nässelutslag, kräkning, diarré, förstoppning, magsmärtor och/eller astma. Den som är mjölkalergisk behöver undvika all typ av mat som innehåller mjölkprotein, som mjölk, yoghurt, fil och ost. Laktosfria produkter baserade på mjölk innehåller lika mycket mjölkprotein som vanliga mjölkprodukter och därför måste de också undvikas.

Dietist kan ge individanpassade råd

Eftersom mjölk och mjölkprodukter bidrar med mycket näring som är viktigt för ett växande barn – till exempel fett, protein, kalcium, jod, selen och vitamin D – är det viktigt att se till att barn som inte tål mjölk ändå får i sig tillräckligt med näring. En dietist kan vara till god hjälp.

Skilj mellan mjölkalergi och laktosintolerans

Mjölkalergi och laktosintolerans är helt olika saker. Mjölkalergi är en allergisk reaktion mot proteinet i mjölken. Laktosintolerans är däremot ingen allergi utan beror på att kroppen inte längre kan bryta ned laktos, eller mjölksocker som det ibland kallas. Symtom på laktosintolerans är gaser, magont och diarré.



För att kunna bryta ner laktos behövs enzymet laktas som finns i tarmen hos de flesta av oss i Norden och i Nordamerika. I Asien, Afrika och Sydeuropa förlorar dock de flesta förmågan att bryta ner laktos i tonåren eller senare i livet.

Laktosintolerans är ovanligt

Laktosintolerans hos barn i förskolan är ovanligt – trots det får många diagnosen. En undersökning om mjölkservering i förskolan visar att 3,3 procent av barnen äter laktosfritt. Det är alltså cirka 20 000 barn som får specialkost på felaktig grund. Men faktum är att friska människor i hela världen upp till 4-5-årsåldern har tillräckligt mycket laktas för att kunna bryta ner laktos i mjölk. Bröstmjölken innehåller relativt stora mängder laktos, som spädbarnet inte skulle kunna tillgodogöra sig om det inte hade förmågan att bryta ner laktos.

Om ett barn i förskoleåldern eller yngre ändå reagerar på laktos kan det vara mjölkalergi eller någon tarmsjukdom som ligger bakom. Om barnet till exempel har en upptäckt glutenintolerans kan tarmslemhinnan vara skadad så att den inte kan producera tillräckligt med laktas. Laktosintolerans är i det fallet alltså ett symptom på att tarmslemhinnan inte mår bra. Får barnet rätt glutenfri kost, avtar laktosintoleransen i takt med att tarmen läker.

Ett barn under 5 år bör inte få diagnosen laktosintolerans även om gentester skulle visa

Tänk på att:



MÅNGA SOM ÄR laktosintoleranta tål cirka 1 dl mjölk om dagen, särskilt om den intas till mat. Syrade produkter, till exempel yoghurt och fil, tolereras bättre. Hårdast är laktosfri.

800 mg kalcium finns i:

1 290 gram broccoli

645 gram mjölk



Kalcium!

FÖLJANDE EXEMPEL motsvarar vart och ett 800 mg kalcium:

965 gram färsk spenat

1 290 gram broccoli

645 gram mjölk

420 gram sardiner (i olja)

425 gram hasselnötter

Källa: Livsmedelsverkets

livsmedelsdatabas version

2016-02-17

att barnet på sikt kommer förlora egenskapen att bryta ner laktos. Istället behöver man gå till botten med varför barnet inte verkar tåla laktos, annars kan det drabba barnet på sikt, till exempel genom försämrat näringsupptag och avplanande tillväxt.

Mjölkfria kalciumkällor

Rekommenderat dagligt intag för kalcium är 600 mg (milligram) för barn 1–5 år, 700 mg

för barn 6–9 år, 900 mg för barn 10–17 år och 800 mg för vuxna. Kalciumtillskott eller berikade vegetabiliska produkter, till exempel havre- eller sojadryck, kan behövas för att barn med mjölkallergi ska få i sig tillräckligt. Grönsaker, nötter och frön innehåller också kalcium, men dels är det svårare för kroppen att ta upp, dels behövs stora mängder för att täcka rekommenderat dagligt intag.

Laktosintolerans och mjölkallergi är olika saker

	LAKTOSINTOLERANS	KOMJÖLKSPROTEINALLERGI
Debut	Tidigast i skolåldern	Ofta under spädbarnsåret. Växer oftast bort.
Symtom	Gaser, magont, diarré	Eksem, nässelutslag, kräkning, diarré, förstoppning, magsmärtor, astma. Kan ge kraftig allergisk reaktion.
Diagnos	Genom sjukvården	Genom sjukvården.
Hantering	Laktoslåg kost	Mjölkfri kost. Hjälp av dietist för att säkerställa ett tillräckligt näringsintag.

Mat till barn i förskolan

BARN BRUKAR GILLA RUTINER och att göra som »alla andra«, både som sina små kompisar och som de vuxna de möter i sin vardag. Barn lär sig helt enkelt genom att studera omgivningen och härma andra. Därför är förskolan en perfekt plats för att öva på att äta och lära känna ny mat och nya rätter.



socker är inget gift, men inte heller nödvändigt

GEMENSAMT för livsmedel som innehåller mycket socker är att de sällan ger särskilt mycket näring. Barn som äter och dricker mycket sött kan få svårt att få i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Dessutom ökar risken för karies. Men det betyder inte att socker är likställt med gift. Faktum är att det är svårt att hitta vetenskapliga belägg för att socker i rimliga mängder är skadligt. Socker i stor mängd däremot, särskilt i flytande form (som till exempel läsk) och i kombination med låg fysisk aktivitet förknippas med en rad folkhälsosjukdomar.



Bra matvanor för livet

Förskoleåldern är viktig ur många synvinklar, inte minst när det gäller mat. De fem första åren i en människas liv är en tid då kroppen växer och utvecklas fort. Den energi och näring barnet får har stor betydelse för förmågan att leka, lära, växa och utvecklas.

Dessutom visar forskning att bra matvanor grundläggs tidigt. En förskola som serverar bra, näringsrik mat tillsammans med pedagoger som främjar matglädje och väcker barnens nyfikenhet är alltså guld värd, både på kort och lång sikt.

Mer grönt och mindre socker

Livsmedelsverkets *Bra måltider i förskolan* (2016) innehåller följande råd:

MER GRÖNSAKER, BALJVÄXTER OCH FRUKT

till varje måltid, gärna olika sorter. Kikärter, linser, bönor – deras definierade form och neutrala smak kan vara mer lockande än man tror.

FISK OCH SKALDJUR minst en gång i veckan och fet fisk varannan gång. Fisk innehåller viktigt omega-3-fett, selen, jod, vitamin D och annan viktig näring. För miljöns skull är det bra att välja miljömärkt fisk.

BYT TILL FULLKORN då och då. Öka mängden fibrer och fullkorn successivt, till exempel via fullkornsvarianter av pasta, bulgur och bröd.

BYT TILL NYTTIGA MATFETTER. Se till att maten innehåller fleromättat fett, som många barn behöver äta mer av. Det finns i till exempel fisk, rapsolja och Nyckelhålmärkt matfett. En förskola som vill använda ett smörbaserat matfett kan få till en bra balans genom att dra ner på mängden feta mjölk- och charkprodukter och öka mängden fisk och olja. Se till att matfettet är berikat med vitamin D.

BYT TILL MAGRA OCH OSÖTADE MJÖLK-PRODUKTER

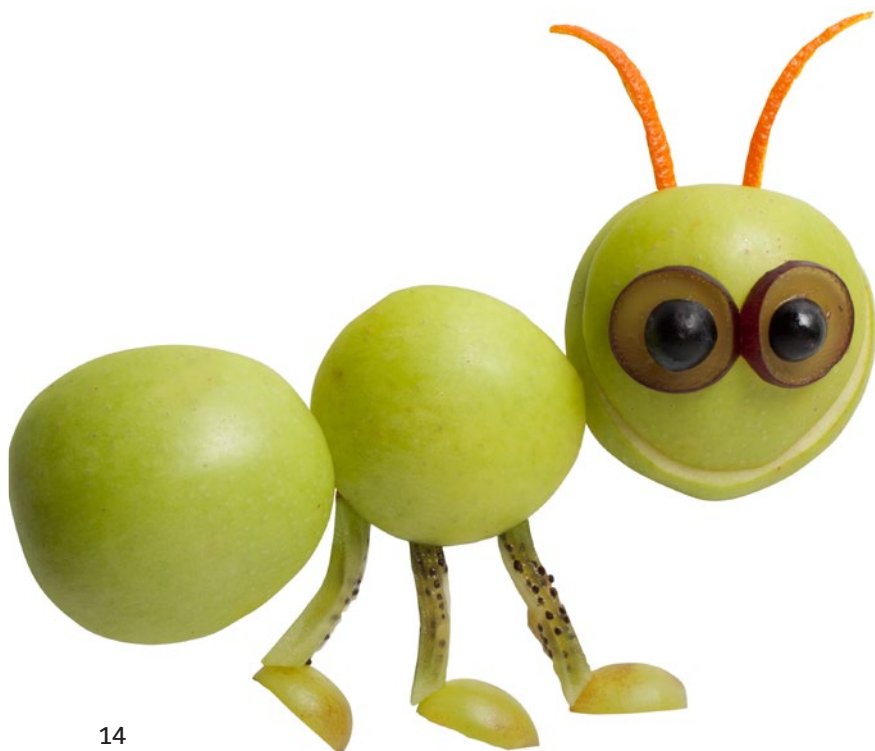
och se till att de är berikade med vitamin D. Vill förskolan servera standardmjölk och/eller grädde i maten kan balansen ändå bli bra om man byter ut en korvbrätt per månad mot fet fisk och/eller serverar fler såser baserade på grönsaker istället för såser och gratänger med grädde och ost.

MINDRE RÖTT KÖTT OCH CHARK, och välj kött med omsorg. Ett begränsat intag av kött är bra både för hälsan och miljön. Kött bidrar med många näringsämnen, inte minst med järn som är extra viktigt för barn. Men som med så mycket annat gäller »lagom är bäst«. Genom att regelbundet servera rätter gjorda på kyckling, fisk och vegetarisk mat blir helheten bra.

Med minskad mängd kött finns förhoppningsvis ekonomiskt utrymme att välja svenskt kött som är ett bra val av flera skäl. Jämfört med importerat kött står det för en bättre djuromsorg, lägre klimatpåverkan och mindre antibiotikaanvändning. En viktig bonus är att det svenska jordbruket gynnas.

MINDRE SOCKER. Socker innehåller energi, men ingen annan näring. Därför bör förskolan inte servera sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass och kakor. Sötad yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och fruktsoppor bör också undvikas. Ketchup och sylt ryms i en i övrigt välplanerad meny även om de innehåller socker.

MINDRE SALT och välj jodberikat. Välj produkter med mindre salt och använd måttligt med salt i matlagningen. Färska örter, vitlök, ingefära, chili, citron och lime är exempel på smakhöjare som delvis kan ersätta saltet.





Måltiden i den pedagogiska verksamheten

I råden till förskolan uppmuntrar Livsmedelsverket till att se måltiden som resurs i det pedagogiska arbetet. Till exempel lyfts vikten av samspelet kring maten och måltiden upp, detta eftersom forskning visat hur stora effekter det kan ha på barns intag av hälsosamma livsmedel som till exempel grönsaker och frukt. Genom att ta vara på barnens intressen kan måltiderna bli en naturlig del av den pedagogiska verksamheten i förskolan. Det kallas måltidspedagogik och handlar om att väva in mat och måltider i det pedagogiska arbetet. För mer tips om hur detta kan ske rent praktiskt, se sidan 21.

Barn i köket

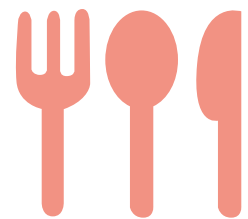
Ett sätt att involvera barnen i måltiden är att låta dem vara med vid planeringen av matsedeln och även – om möjlighet finns – som hjälpredor i köket. Kanske går det att ha ett rullande schema, så att varje barn får möjlighet att delta någon gång under läsåret. Förutom att barnen får kunskap om olika livsmedel och matlagningsmetoder är det ett bra sätt att uppfylla läroplanens mål, som att förstå saker om hälsa och miljö. Tvärtom vad

många tror finns det ingen lag som hindrar barn från att delta i matlagning på förskolan, men naturligtvis gäller det att ha tydliga rutiner och system så att det går rätt till. Det är till exempel samma krav för barn som för vuxna i köket vad gäller klädsel och hygien. Alla inblandade behöver veta vad som krävs för att maten som serveras på förskolan ska vara säker. Mer information om barn i köket finns på Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se.

Mat i barnens lek

Lekar om mat och ätande brukar vara populära på förskolan. Matlekar är ofta lugna lekar där många barn, även de yngsta, kan delta. Barnen kan ställa till med kalas i lekköket, göra låtsasmat av lera, baka sandkakor ute på gården, ha picknick på den mjuka samlingsmattan – eller för den delen, på riktigt på en utflykt. Det är bara fantasin som sätter gränser.

Forskning visar att barns kunskap om hälsosam mat kan öka om man utgår från barnets perspektiv, till exempel genom att spela spel som handlar om grönsaker och frukt.



Tips!

FÖR DIG som vill ha inspiration och stöd i arbetet med mat och måltider i förskolan: *Måltidspedagogik (Studentlitteratur)* av Hanna Sepp. På www.maltidspedagogik.se finns även spelen *Sandwitch* och *Krusbär eller kålrot?*

Läs mer!

LÄS MER i Livsmedelsverkets skrift *Bra måltider i förskolan*, finns som pdf på: www.livsmedelsverket.se



Mer baktips!

OM DU VILL läsa mer om konsten att väcka matlusten hos barn som inte äter: *När ditt barn inte äter: praktiska råd för att hitta matlusten* (Roos & Tegner) av logopeden Kajsa Lamm Laurin.

De viktiga målen – frukost och mellanmål

Näringsriktiga mellanmål är extra viktigt på förskolan eftersom små barn inte orkar äta så mycket mat vid varje tillfälle. Mellanmålet är ofta ett populärt mål, som består av livsmedel de flesta barn känner sig trygga med. Även frukosten är viktig för att ge en bra start på dagen.

Livsmedelsverket föreslår att frukost och mellanmål byggs utifrån tre byggstenar för att bli så näringsriktiga som möjligt:

- Frukt och grönsaker.
- Mjölksprodukter, osötade (alternativt berikade livsmedel från växtriket).
- Bröd med pålägg och/eller flingor eller müsli.

Hur mycket mjölk är lagom?

BEROENDE PÅ VAD FÖRSKOLEBARNET äter i övrigt av till exempel ost och annan kalciumrik mat, är 2–5 dl mjölk/fil/yoghurt per dag lagom för att få i sig tillräckligt med kalcium.

Så här kan mjölksprodukter fördelas över förskoledagen för att motsvara 75 procent av förskolebarnets rekommenderade dagliga intag av kalcium:

Serveringstips!

FRUKOST: Gröt med mjölk alternativt fil/yoghurt med havrekuddar.

LUNCH: Lagad mat + ett glas mjölk.

MELLANMÅL: Smörgås med ost och grönsaker + ett litet glas mjölk. 1–2 skivor ost motsvarar 1 dl mjölk sett till kalciuminnehåll.



Barn som inte äter

ALLA BARN ÄR INTE FLOCKDJUR som kastar sig över maten bara för att kompisarna gör det. Vissa barn vill inte äta på förskolan, men kanske finns det något som barnet kan acceptera – om så bara potatis, knäckebröd eller mjölk?

Det viktigaste är att barnet får i sig energi för att orka leka och vara med i verksamheten. Om barnet brukar äta hemma, försök ta reda på vad som är orsaken till att det inte funkar på förskolan. Har ni en våga-smaka-regel som inte passar barnet? Är miljön rörig? Sitter barnet vid ett bord där ingen vill äta? Sådant kan smitta av sig, på samma sätt som matlust gör.

Prata gärna med barnets föräldrar om maten, men inte så att barnet hör. Små barn har större öron än man kan tro, och det underlättar inte nödvändigtvis situationen om barnet förstår att ni vuxna är oroliga.

Skolmat och mellanmål

SKOLLUNCHEN är en viktig förutsättning för att elever ska orka koncentrera sig och lära sig så mycket som möjligt under skoldagen. Skolåren är en tid när mycket händer i kroppen. Från att vara små ettagluttare ska barnen gå genom år som »tweenies« och genom puberteten – en period som ställer extra höga krav på näringsintaget.





MÅNGA AV OSS riskerar att äta mer salt än vad som är hälsosamt. Därför bör skolmaten vara måttligt salt. Men det är förstås inte meningen att maten ska vara smaklös – tvärtom! Vitlök, curry, örter, ingefära, chili, citron och lime är exempel på smakhöjare som kan ersätta en del av saltet. Den största delen av saltet vi får i oss kommer från charkuteri-produkter, bröd, ost och färdigmat. Genom att välja livsmedel märkta med Nyckelhålet går det att hitta produkter med lägre saltinnehåll.

FÖR BARN ÖVER SEX ÅR räcker sammanlagt en halv liter mjölk, fil eller yoghurt per dag för att kosten ska täcka behovet av kalcium. Även mjölk, ost och andra mjölkprodukter som finns i maten räknas in. En till två skivor ost ger ungefär lika mycket kalcium som en deciliter mjölk.
Källa: *Bra mat i skolan*, Livsmedelsverket

Skolans viktiga roll

Barn kommer från hem med olika förutsättningar och kunskap om mat. Via måltiderna i skolan ges alla elever tillgång till nyttig mat och möjligheten att anlägga sunda matvanor. I förlängningen innebär det att välplanerad och bra skolmat har betydelse för folkhälsan både nu och i framtiden.

Livsmedelsverkets råd till skolan

Precis som nämnts tidigare är chansen till ett balanserat näringsintag störst om måltiden består av flera olika komponenter. I *Bra mat i skolan* skriver Livsmedelsverket att luncht-budet varje dag bör bestå av följande:

- En eller flera lagade rätter, med fördel ett vegetariskt alternativ som alla får ta av.
- Salladsbord med minst fem olika komponenter.
- Bröd och smörgåsfett.
- Mjölk och vatten som dryck.

Gröna rekommendationer

Barn över tio år bör äta 500 gram grönsaker, baljväxter (som linser, ärtor och bönor) och frukt om dagen. För åldern 5–10 år gäller mängden 400 gram. Det innebär att det behöver finnas mycket att välja mellan på skolan, gärna både kokta, råa, marinerade och syrade grönsaker. För miljöns skull är det bäst att välja grova, tåliga grönsaker och frukt efter säsong och svenskt i den mån det är möjligt.

Extra viktiga näringsämnen

Livsmedelsverket lyfter i *Bra mat i skolan* några specifika näringsämnen som skolbarn riskerar att få i sig för lite av, näringsämnen som bör tas i extra beaktande när skolmaten planeras och lagas:

FETT av bra kvalitet finns till exempel i fet fisk.

JÄRN finns i inälvsmat som lever och blodpudding, kött, ägg, baljväxter, fullkornsprodukter, berikade flingor och de flesta mörkgröna grönsaker. Järn i vegetabilier är svårare för kroppen att ta upp jämfört med järn i animalier. Om man äter något som är rikt på vitamin C underlättas upptaget av järn i vegetabilier.

FOLAT finns i grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter och mjölk samt i syrade mjölkprodukter som fil och yoghurt.

VITAMIN D finns framförallt i fet fisk, ägg, berikat matfett, berikade mjölkprodukter och berikade vegetabiliska alternativ.

KALCIUM i tillräcklig mängd finns till exempel i mjölkprodukter eller berikade vegetabiliska alternativ.

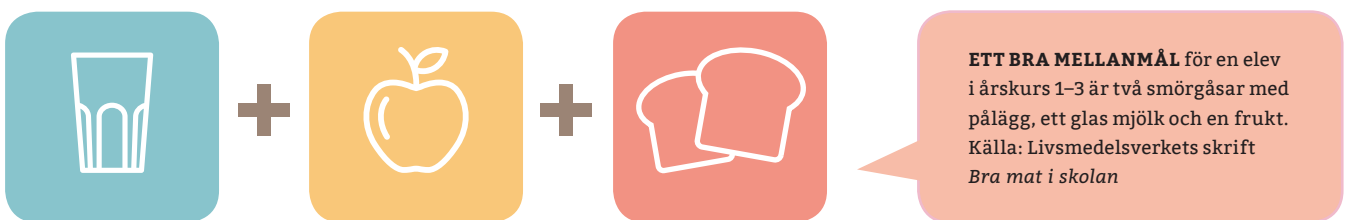
Tallriksmodellen

För att komponera en måltid med lämpliga proportioner är det bra om barnen lär sig idén bakom tallriksmodellen. Skolan kan arbeta teoretiskt med både tallriksmodellen och skolmåltiden för att öka elevernas förståelse för hur en välkomponerad måltid ser ut.

Tallriksmodellen

BESTÄLL tallriksmodellen som miniaffisch kostnadsfritt på www.hjartamjolk.se.





Dryck till skollunchen

I Livsmedelsverkets råd om skolmat står det att mjölk och vatten bör serveras varje dag till skollunchen. Skollagen säger att skolmaten ska vara näringsriktig och följa Livsmedelsverkets råd om skolmat. Mjölk till maten gör det enklare att nå det näringsintag som råden förespråkar. Nästan inga skolmåltider klarar av att täcka behovet av till exempel kalcium och riboflavin utan mjölk. Mjölken är extra viktig för de elever som äter lite, så att de ändå får i sig en del näring och energi under skoldagen.

Undersökningar visar att många elever hoppar över både lunchen och mjölken. Somliga dricker inte mjölk alls, medan vissa dricker desto mer. Eleverna uppskattar om det finns flera sorters mjölk att välja mellan och tycker att det är viktigt att mjölken är riktigt kall. Det är också viktigt hur mjölken är placerad – att den inte står för långt bort från övriga livsmedel.

På www.hjartamjolk.se kan du läsa mer om mjölken i skolan.

Utbudet i skolkafeterian viktigt

Det är som sagt inte alla skolbarn som äter sig tillräckligt mätta i skolrestaurangen. Därför kan skolkafeterian spela en viktig roll, särskilt om den tillhandahåller bra mat. Det är långtifrån säkert att en sötsugen tonåring som

är ute efter snabb energi klarar av att avstå chokladbollen för ett mer näringsrikt alternativ, så det allra bästa är om sötsaker inte ens finns. I Livsmedelsverkets råd för skolan står att ett bra utbud i en skolkafeteria exempelvis kan omfatta:

- Smörgås med pålägg.
- Mjölk, yoghurt och fil.
- Flingor/gryn/müsli.
- Grönsaker, gärna i bitar som snacks eller på smörgåsar.
- Frukt, gärna fruktsallad ibland eller uppskuren i bitar.

Att integrera måltiden i den pedagogiska verksamheten

Precis som för förskolan, uppmuntrar Livsmedelsverket skolan att ta tillfället i akt och använda maten och måltiden som ett pedagogiskt verktyg, till exempel när det gäller skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar livsstil. Andra exempel på hur skolmåltiden kan integreras i verksamheten är att bjuda in skolkocken för ett samtal om mat i klassrummet, att mäta konsumtion och svinn, göra praktik i skolköket, besöka en livsmedelsproducent eller räkna på budget för skolmaten och vad som kan rymmas inom den.

Läs mer i Livsmedelsverkets *Bra mat i skolan* som finns på www.livsmedelsverket.se.

- **MJÖLKEN SOM RÄDDNINGSPLANKA**
- Livsmedelsverket skriver i sina råd till skolan att mjölk bör erbjudas till alla elever varje dag eftersom den kan vara ett viktigt komplement, särskilt till dem som inte äter en hel portion skollunch.



Reality check – mat är mer än njutning

Skolbarn kan ibland vara kräsna typer och det är ingen lätt uppgift att tillgodose allas preferenser. Men det finns många kockar som gör under i skolköken med de begränsade resurser de har. De är sanna vardagshjältar som lyckas laga mat som smakar minst lika gott som hemma.

Skolmaten produceras inom vissa ramar, där hänsyn behöver tas till exempelvis budget, miljöpåverkan och vilka livsmedel som är upphandlade – något som det är viktigt att eleverna får förståelse för. Eleverna kan behöva påminnas om att man inte bara äter för att det är så fantastiskt gott utan lika mycket för att få i sig energi och näring. Det brukar alltid finnas något att äta sig mätt på, om så bara potatis, knäckebröd och mjölk.

Tips!

HEJ SKOLMAT är ett material med pedagogiska övningar som tar in skolmåltiden i den pedagogiska verksamheten. Övningarna är avsedda för barn i årskurs 4–6 och är uppdelade på tre olika teman: Hälsa, Maten i våra liv och Miljö. Materialet är framtaget av Livsmedelsverket i samverkan med andra myndigheter och en bred referensgrupp. I referensgruppen har lärare, kockar, kostchefer och olika experter ingått. Materialet finns på: www.livsmedelsverket.se.

Den svenska mellisklassikern

MJÖLK OCH MACKA är en mellanmålsklassiker som håller. Kanske kan det tyckas fantasilöst, men faktum är att mjölk och smörgås har allt man kan önska av ett mellanmål: det är näringsrikt, lagom mättande (det är ju meningen att barnet ska orka middag också) och lätt att fixa själv för barn som är stora nog att gå hem på egen hand. Dessutom är det enkelt att variera mellan olika typer av bröd och pålägg, och frukt eller grönsaker att knäpra på.



TIPS! Välj gärna svensk ost, som till exempel Herrgård®, Grevé®, Präst®, Västerbottensost och Svecia. De innehåller mindre salt än importerad ost.

Dessutom är det bra att välja svensk ost, till exempel med tanke på den goda djurhållningen och begränsade antibiotikaanvändningen i Sverige.

Maten i den pedagogiska verksamheten

FORSKNING VISAR att man med riktade metoder kan öka barns och ungdomars intresse för och intag av hälsosam mat. Ett annat sätt att integrera maten i den pedagogiska verksamheten är att se närmare på vilken mat som serveras i olika kulturer och vid olika högtider.





Fem frågor om mat i andra kulturer

FÖRSLAG på saker att ta reda på om mat och måltidssituationen i andra kulturer:

1. Hur äter man? Med gaffel, sked, pinnar? Eller får man kanske äta med händerna?
2. När äter man? Serveras det kanske lunchmat till frukost och middag långt efter Bolibompa?
3. Vem lagar maten? Är det flera som hjälps åt? Brukar barnen få hjälpa till?
4. Finns det något som är extra gott? Som man bara får vid speciella tillfällen, som när någon fyller år?
5. Sist men inte minst: hur ser pannkakorna ut? De flesta kulturer brukar ha sin typ av pannkaka, även om de kan skilja sig en del åt.

Mat i olika kulturer

Finns det barn eller personal med rötter i andra kulturer i gruppen, som gärna berättar om maten där? Ta tillfället i akt och vidga vyerna! Roligast är det förstås om det går att smaka något, kanske kryddigt persiskt ris med russin, frasig börek från Turkiet eller injera från Östafrika. Men om det inte går att närma sig den andra kulturen smakvägen går det ju alltid att prata och se på bilder. Hjälpt barnen att växa genom att få ökad förståelse för att Sverige inte är jordens mittpunkt och att det som är självklart för oss kan vara helt okänt för andra – och vice versa.

Mat vid olika högtider

Året är fullt av högtider, traditioner och händelser som är mer eller mindre kopplade till mat. Här är det bara fantasin som sätter gränserna. Nobeldagen, till exempel – varför inte ta tillfället i akt och ta reda på viktiga saker som: Vad gör en forskare? Hur skriver man en bok? Varför är fred så bra? Och vem var egentligen den där Alfred Nobel? Låt barnen rösta fram sin favoritlunch och duka upp en alldeles egen Nobelfest med egenhändigt tillverkade placeringskort. Säkerligen har barnen bra idéer om vem som skulle vara en värdig vinnare av Nobelpriset i barnboksklassen. Kora en vinnare och – om hen lever – låt vinnaren veta!

Mer kalas!



ANDRA BRA tillfällen att ha baluns:

VINTER: Adventstid, Lucia, Jul, Nyår, Julgransplundring, Fettisdag, Alla hjärtans dag.

VÅR: Vasaloppet, Våffeldagen, Påsk, Valborgsmässoafton, Förskolans dag.

SOMMAR: Midsommar, Picknick.

HÖST: Skördefest, Skolans dag, Halloween, Alla Helgons Dag, Skolmjölkens dag, World Food Day.



Upplev maten med alla sinnen!

Sapere är latin och betyder »att veta, att kunna, att smaka«. Det är också namnet på en metod för att väcka barns nyfikenhet på mat genom att hjälpa dem uppleva måltiden med alla sinnen. Metoden utvecklades på 1970-talet av vinkännaren och kemisten Jacques Puisais som var orolig för franska skolbarns matvanor. Sedan dess har den utvecklats och kan nu användas både inom förskolan och skolan.

Forskning visar att barn vågar prova fler nya livsmedel och maträtter när de tränats i att uppleva mat på det här sättet. Hur känns en rå morot jämfört med en kokt? Hur smakar

den? Hur luktar den? Hur låter det när du tuggar den? Saperemetoden är ett perfekt pedagogiskt redskap, som inte bara innefattar smak och mat utan även språket, eftersom barnen lär sig sätta ord på vad de upplever.

Konkreta övningar kan till exempel handla om att jämföra hur olika livsmedel upplevs beroende på temperatur, tillagning eller fetthalt.

- Jämför grönsaker i olika tillagningsformer, till exempel morot i rå, kokt, ungsbakad eller puréad form.
- Jämför mjölk eller yoghurt med olika fetthalt.
- Jämför mjölk vid olika temperaturer.
- Jämför ost med olika lagringstid.

Läs mer!

Läs mer om Saperemetoden
www.livsmedelsverket.se.



Mer inspiration och förslag på övningar

SINNENAS SKAFFERI – en bok av Stina Algotsson och Åsa Öström som bygger på Saperemetoden och bland annat ger kunskap om våra fem sinnen samt förslag på olika övningar att göra tillsammans med barnen för att väcka matglädje. (Måltidsakademiens Förlag i Grythyttan)

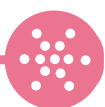
MAT FÖR ALLA SINNEN – en lärarhandledning framtagen av Livsmedelsverket i samarbete med Sapere International för årskurs 4–6. Den innehåller information om sensorik, alltså vad vi kan uppfatta med våra fem sinnen, samt tips på ett 30-tal övningar. Finns att ladda ner gratis på www.livsmedelsverket.se.

10 TIPS FÖR ÖKAD MÅLTIDSGLÄDJE I SKOLAN – en handbok där kokkar, kökschefer och annan måltidspersonal delar med sig av sina tips på hur måltiden kan användas som pedagogisk resurs. Finns att ladda ner på www.livsmedelsakademin.se.



HUR TÄNKER KOCKEN?

Har kocken möjlighet att komma in och berätta vad det är för mat som ska serveras? Hur har hen tänkt vid planeringen och tillagningen och vad tycker hen själv om rätten?



PROVA TEMAVECKOR!

För att inspirera kan temaveckor vara en bra idé. Till exempel olika länder, grönsaker, kryddor eller färger.



Engagera barnen

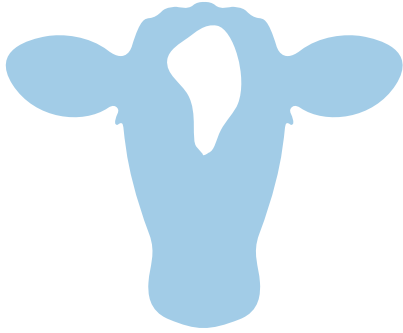
Oavsett om man arbetar enligt en viss metod eller inte kan man med enkla medel engagera barnen i måltiden. Samtalet vid bordet är ofta ett av få tillfällen under dagen när barn och vuxna är stilla och i samma höjd. Passa på att prata, kanske rentav om maten! Vad är det ni äter? Har ni serverats det förut? Hur ser maten ut? Hur doftar den? Vad tror barnen att den kommer smaka? Smakar den som de trodde?

Vad innehåller maten? Var växer potatisen, varifrån kommer mjölken, hur ser det egentligen ut där ärtor växer? Vad händer med maten i kroppen? Varför behöver man olika sorters livsmedel? Oavsett vilket ämne man kommer in på är en trevlig stund vid matbordet något av det viktigaste en pedagogisk måltid kan ge. Samtalet kring matbordet är även viktigt för språkutvecklingen, inte minst med tanke på alla barn som nyligen kommit till Sverige.

Mat och miljö



VI BEHÖVER ÄTA för att överleva. All matproduktion påverkar miljön både positivt och negativt. När vi väljer mat är det viktigt att välja sådan mat som påverkar miljön negativt i så liten utsträckning som möjligt samtidigt som den ger så mycket näring som möjligt.



SVENSK DJURHÅLLNING ÄR GOD

Svensk animalieproduktion kännetecknas av friska och välmående djur. Användningen av antibiotika till djur i Sverige är lägst i hela EU. Dessutom har Sverige ända sedan 1980-talet ett förbud mot att blanda antibiotika i fodret för att djuren ska växa fortare och ge kött av högre kvalitet.



I SVERIGE har vi låg förekomst av antibiotikaresistens. Antibiotikaresistens innebär att bakterier inte längre oskadliggörs av antibiotika, och är en följd av över- och felanvändning av antibiotika. Något som tyvärr har blivit allt mer vanligt i många länder både i EU och resten av världen. Risken är att människor och djur som smittas av resistenta bakterier då inte kan behandlas med antibiotika. Ett bra sätt att värna om djuren och Sveriges bönder, och motverka antibiotikaresistens, är därför att välja svenskt kött, svensk mjölk och svenska mjölkprodukter.

Att äta miljösamt

Idag är det väldigt stort fokus på mat, klimat och miljö. Enligt Livsmedelsverket kommer cirka en fjärdedel av den klimatpåverkan som svenska hushåll orsakar från vår mat. När vi väljer mat är det därför viktigt att välja sådan mat som i så liten utsträckning som möjligt har negativ miljöpåverkan samtidigt som den ger så mycket näring som möjligt. Lyckligtvis är det ofta så att den mat som är bra för hälsan också är bra för miljön, särskilt om man inte äter mer än man behöver och ser till att ta vara på rester.

Viktigt se till näringsinnehållet

Fakta är sällan svart eller vit, och det gäller i allra högsta grad när det kommer till mat och miljö. Då och då publiceras stapeldiagram med de livsmedel som orsakar mest respektive minst klimatpåverkan. Livsmedel från växtriket har generellt lägre klimatpåverkan än animaliska livsmedel. Därför är ett övergripande råd att minska mängden kött och öka andelen mat från växtriket, till exempel grova, tåliga grönsaker, baljväxter och spannmålsprodukter. Men något som också är viktigt att ta hänsyn till är vilken näring man får via respektive livsmedel.

Produktionen av socker, godis, snacks och läsk påverkar till exempel miljön negativt, utan att bidra med någon näring. Det är därför en

helt onödig påverkan. Då är det bättre att istället välja näringsrik mat, så att inte klimatpåverkan har skett i onödan. En påse skumgodis har till exempel lika stor klimatpåverkan som en portion fläskkött, men ger ingen näring.

Mer än klimatpåverkan att ta hänsyn till

Miljö är så mycket mer än klimatpåverkan och det gör frågan ännu mer komplex. Ta korna som exempel. De flesta har vid det här laget hört att de rapar i så hög grad att klimatet riskerar att påverkas. Å andra sidan håller betande kor marker öppna som annars skulle växa igen, något som är bra för den biologiska mångfalden – i synnerhet om korna betar naturbetesmarker. Två av Riksdagens 16 miljökvalitetsmål – ett rikt odlingslandskap och ett rikt växt- och djurliv – kan dessutom inte uppnås utan mjölkproduktion i Sverige.

Hela livsrykeln räknas

Ett sätt att ta reda på ett livsmedels miljöpåverkan är att göra en så kallad livsrykelanalys, vilket innebär att ett livsmedel följs från exempelvis frö till färdig produkt. Hela livsryklets miljöpåverkan på allt från klimat, övergödning och försurning till användning av bekämpningsmedel, påverkan på odlingslandskapet och biologisk mångfald kartläggs. På www.livsmedelsverket.se finns flera rapporter om hur olika livsrykelgrupper påverkar miljön.





Mjök – klimatsmart tack vare sin närings- täthet

Mjök innehåller dubbelt så mycket näring som sojadryck – i förhållande till dess klimatpåverkan. Jämfört med havredryck är mjök hela åtta gånger bättre. Beräkningarna bygger på forskning där dryckernas näringsstäthet har dividerats med den mängd växthusgaser som produktionen ger upphov till. Det är med andra ord ett mat- och klimatindex.

Att mjök är ett näringsrikt livsmedel är nyckeln till resultatet. Mjölken innehåller mer

näring än sojadryck, havredryck och läsk. Ser man bara till klimatpåverkan från produktionen har mjök högre utsläpp än läsk. Men att ersätta mjök med läsk är en dålig idé, både med tanke på näring och klimat. Livsmedel är ju inte alltid utbytbara ur näringsynpunkt och därför behöver vi relatera näringsinnehållet till klimatpåverkan. Mjökprodukter är alltså en viktig del i en hållbar kost. Resultaten publicerades 2010 i den vetenskapliga tidskriften Food and Nutrition Research.



Tips!

GÖR ROLIGA mackor av lunchens överblivna grönsaker! Inspiration finns på www.maltidspedagogik.se.



Minska matsvinnet

NÅGOT VÄLDIGT KONKRET som barn kan vara delaktiga i, både i förskolan, skolan och i hemmet, är att minska matsvinnet. Att öva på att ta lagom mycket mat och vid behov ta om istället för att

slänga stora mängder. Att lära sig om bäst-före-datum, så att de kan protestera när deras föräldrar tror att äggen behöver slängas för att de passerat bäst-före-datum. Att lära sig hur man kan ta vara på maten istället för att kasta den, så att de kan be om pannkakor när mjölken är på väg att bli gammal. Det finns så mycket gott och enkelt att laga av rester, bara man tänker till lite. Som bonus sparar man en slant också. Läs mer om tips för att stoppa matsvinnet på www.livsmedelsverket.se.

Mat och myter

DET FINNS MÅNGA myter om mat som kan förvirra och komplicera – alldeles i onödan. Låt barnen vara med och ta kål på några hemma vid köksbordet!

#1

MATEN VAR NYTTIGARE FÖRR

Nja, det går vare sig att bevisa eller dementera att så är fallet. Metoder för att analysera näringsämnen förbättras ständigt. Därför är det svårt att göra jämförelser över tid. De få studier som finns har dock inte kunnat peka på några avgörande skillnader.



#2

TILL BLODPUDDING BÖR MAN DRICKA APELSINJUICE

Nej, bara om du råkar tycka att det är jättegott. Vitamin C i apelsinjuice hjälper kroppen att ta upp järn i vegetabilier. Men blodpudding är så långt från vegetabilier man kan komma. Det går lika bra att dricka mjölk eller vatten till blodpuddingen – kroppen kan ta upp järnet oavsett.

#3

TILLSATSER ÄR FARLIGA

Nej. Alla tillsatser som används i livsmedel är bedömda av den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, Efsa. De tillsatser som godkänns bedöms vara säkra för både barn och vuxna. De ska också vara av värde för konsumenten och nödvändiga för livsmedlets hantering. Bakom många E-nummer döljer sig ämnen som känns ganska välbekanta, som till exempel vitamin C/askorbinsyra, bensoesyra (finns naturligt i lingon) och karoten (finns naturligt i morot).

#4

MJÖLK ÄR SLEMBILDANDE

Det hävdas ibland att mjölk är slembildande och därför bör undvikas vid förkylning. Men det är ett påstående som saknar grund. Tvärtom, varm dryck som till exempel mjölk tillsammans med honung kan lindra hosta lika bra som hostmedicin.

#5

PERSILJA ÄR EN BRA JÄRNKÄLLA

Visst, persilja innehåller mycket järn i förhållande till sin vikt, men för att komma upp i halva det rekommenderade intaget av järn krävs runt 2,5 liter hackad persilja. Lite grönt på toppen av potatismoset gör alltså ingen näringsmässig skillnad.



#6

FRYSTA GRÖNSAKER INNEHÅLLER INGEN NÄRING

Stämmer inte. Frysta grönsaker innehåller minst lika mycket näring som färska. De skördas när de är precis lagom mogna och fryses sedan snabbt ner, till skillnad från många färska som får mogna under transporten.

#7

RAWFOOD ÄR NYTTIGARE ÄN LAGAD MAT

Nej. Faktum är att många näringsämnen och även vissa antioxidanter blir lättare för kroppen att ta upp sedan maten tillagats och upphettats, till exempel betakaroten i morötter och lykopen i tomater. En vanlig missuppfattning är att vi kan äta enzymer som sedan gör nytta i kroppen, men det fungerar inte så. Enzymerna vi äter kan inte överleva saltsyran som finns i magsäcken, utan kroppen tillverkar själv de enzymer den behöver. Men det är förstås bra att äta både råa och tillagade grönsaker.



#8

LIVSMEDELSPRODUKTION ÄR EN MILJÖBOV

Vi behöver äta för att överleva. All matproduktion påverkar miljön både positivt och negativt. Två av Riksdagens miljö kvalitetsmål är ett rikt odlingslandskap och ett rikt djur- och växtliv. För att uppnå dessa mål behövs betande kor. När vi väljer mat är det viktigt att välja sådan mat som påverkar negativt i så liten utsträckning som möjligt och ger så mycket näring som möjligt. Idag är det väldigt stort fokus på mat, men det en person äter på ett år ger samma klimatpåverkan som en tur- och returresa för en person till Thailand.

#9

FÄRSKPRESSAD JUICE ÄR JÄTTENYTTIGT

All juice, oavsett om den är färskpressad eller inte, innehåller i stort sett bara pressad frukt. Det innebär att juice till skillnad från läsk och saft innehåller en del näring och det är förstås bra. Men ett glas juice innehåller mycket mer frukt än ett barn skulle orka äta på en gång. Därför är det lagom är bäst som gäller även när det kommer till juice. En fördel med hel frukt framför juice är att det söta är smart paketerat av naturen, med fibrer som gör att kolhydraterna från frukten (fruktsocker) pumpas ut i en jämnare ström till blodet. Därför är det bra att fokusera på hel frukt och vänja barnet vid vatten och mjölk som dryck till vardags.

#10

LÄTTMJÖLKEN ÄR UTSPÄDD

Nix! På mejeriet separeras fett från mjölken och pytsas sedan ut i lagom mängd beroende på mjölksort: 0,5 procent fett i lättmjölk, till exempel, att jämföra med 3 procent fett i standardmjölk. I övrigt innehåller lättmjölken lika mycket näring som annan mjölk.

Mat och magi (JA, I ALLA FALL NÄSTAN)

TIDNINGSRUBRIKER med så kallade larmrapporter kan göra att man blir rädd för maten. Det är synd – för mat är mycket mer av en vän än en fiende. Se här, några fascinerande exempel på matens kraft.

#1

DET ÄR SMART ATT ÄTA FÄRGGLATT

De olika färgerna i grönsaker, frukt och bär bidrar med olika antioxidanter och skyddande ämnen. Därför är det inte bara vackert, utan också nyttigt att äta färgglatt. Även vitt räknas som färg, till exempel i form av vitlök och blomkål. Pedagogiskt tips: låt barnen plocka 3–4 färger från salladsbordet!

#2

OST OCH MJÖLK KAN SKYDDA MOT KARIES

Ost och mjölk innehåller kalcium och fosfat, och dessutom ämnet kasein som kan avvärja de bakterier som bildar karies. Bakterierna har ett klabbigt skal som gör att de lätt fäster på en tandyta, men i närvaro av kasein bildas mindre av det klabbiga skalet. Ost och mjölk ger därför ett bra skydd mot karies. Kalcium, vitamin D och fosfat bygger också upp vårt skelett och våra tänder.

#3

SNÅLLA BAKTERIER ÄR BRA FÖR HÄLSAN

Fibrer som kroppen inte själv kan bryta ner går genom tunntarmen vidare till tjocktarmen. I tjocktarmen fungerar fibrerna som mat för de tarmbakterier som finns där. Som tack för maten bildar bakterierna så kallade kortkedjiga fettsyror som har positiva effekter för kroppen.

#4

MATEN SAMVERKAR – THE POWER OF FOOD

Bra mat bidrar med en kombination av fibrer, näringsämnen, antioxidanter och andra skyddande ämnen som samverkar. Med det menas att de tillsammans ger mer positiva hälsoeffekter än de skulle ha gett var och en för sig. Detta innebär att det är helheten som räknas – att det inte går att strunta i den och satsa på några enstaka livsmedel, även om de utmålas som mirakelmedel. (Det i sig kan vara skäl nog att dra öronen åt sig.)

#5

NORDISK KOST MINST LIKA BRA SOM MEDELHAVSKOST

Forskning visar att en kost baserad på traditionella nordiska livsmedel kan ha flera positiva effekter, bland annat på kolesterol, blodtryck, kroppsvikt och insulinkänslighet. Den hälsosamma nordiska kost som studerats är rik på fullkorn, kostfiber, magra mjölkprodukter, frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, potatis, baljväxter, rapsolja och fet fisk.



#6

LÖK OCH VITLÖK – SÅ MYCKET MER ÄN SMAK

Forskningsresultat tyder på att lök och vitlök har skyddande effekter i kroppen. Man tror att det är de svavelhaltiga ämnena, de som får det att tåras i ögonen när man hackar lök, som ligger bakom de positiva effekterna. Lök och vitlök innehåller även fibersorten inulin, som fungerar som mat till bakterier i tarmen. Inulin finns också i till exempel banan och jordärtskocka.

#7

ETT GLAS MJÖLK GER MYCKET NÄRING

Ett glas mjölk på 2 dl ger över halva rekommenderade dagliga intaget av vitamin B₁₂ för ett förskolebarn, 40 procent av rekommenderat dagligt intag av kalcium och 20 procent av rekommenderat dagligt intag av vitamin D.

#9

KETCHUP – BÄTTRE ÄN DU TROR

Länge trodde man att tomat inte innehöll något direkt av värde – men så hittade man den lilla antioxidanten lykopen. Det lustiga med lykopen är att den blir lättare för kroppen att ta upp, ju mer processad tomaten är. Tomatpuré, krossade tomater och till och med ketchup är alltså bra källor.

#8

ÄGG INNEHÅLLER NÄSTAN ALLT MAN BEHÖVER

Ett vanligt ägg innehåller alla näringsämnen människan behöver, utom vitamin C och kolhydrater. Det mesta av näringen och antioxidanterna finns i gulan. Ägg är förhållandevis klimatsmart mat. Svenska ägg är fria från salmonella.

#10

SVENSK MJÖLK BIDRAR TILL BÄTTRE MILJÖ

Visste du att mjölk är den dryck som ger mest näring i relation till sin klimatpåverkan? Svensk mjölk är med andra ord klimatsmart. Dessutom kommer den från kor som får gå ute och beta. Det bidrar till öppna landskap och ett rikt växt- och djurliv. I Sverige är det lag på att mjölkkor ska gå på bete, och det gör Sverige världsunikt. Svenska mjölkkor är bland de friskaste i världen. Det gör att antibiotikaanvändningen är väldigt låg. Antibiotika används enbart till sjuka kor och deras mjölk skickas inte till mejeriet. Den låga antibiotikaanvändningen bidrar till minskad risk för antibiotikaresistens. Svensk mjölk är också närproducerad, eftersom det finns mjölkproduktion i hela landet. Genom att välja svenska mjölkprodukter gör du det möjligt för svenska bönder att fortsätta sitt arbete även i framtiden.



Mer matnyttigt

KONELIA – FÖR BARNEN I FÖRSKOLAN

Låt Konelia, hennes mjölk och det svenska lantbruket följa med in i vardagen på förskolan. Konelia är ett kunskapsmaterial som hjälper pedagoger att jobba med läroplanens frågor om mat, djur, miljö och ekologi.

Materialet är indelat i fem teman att välja fritt mellan med hänsyn till vad som passar bäst för stunden på förskolan. Varje tema har ett antal övningar för barnen. Som avslutning finns Hemma hos Konelia, en saga om Konelia och hennes kompisar som passar för barn i åldern 4–6 år. Sagan kan även användas som introduktion till materialet. På www.hjartamjolk.se kan du ladda ner Konelia som pdf.



FÄRDIGA LEKTIONER FÖR ÅRSKURS 4–6

Det finns färdiga lektioner för dig som vill jobba med mjölk i skolan på ett roligt och konkret sätt. Alla fyra lektionerna följer läroplanen, föreningar många olika skolämnen och finns att ladda ner från www.hjartamjolk.se.

Från ko till bord: följ mjölkens väg från kossan till mjölkglaset.

Mjölkens historia: om jordbrukets omvandling och vikten av hygien inom livsmedelshandling.

Mjölkkon och biologisk mångfald: om biologisk mångfald, hur kretsloppet samspelar med naturen och hur våra val kan påverka miljön.

Veckans matsedel: om tallriksmodellen, näringsämnen och vikten av att äta en bra lunch i skolan.

BOKTIPS FÖR MATVÄGRARE

Om konsten att väcka matlusten hos barn som inte äter: *När ditt barn inte äter: praktiska råd för att hitta matlusten* (Roos & Tegner) av logopedin Kajsa Lamm Laurin.



BRA MÅLTIDER I FÖRSKOLAN

Ladda ner och läs Livsmedelsverkets skrift *Bra måltider i förskolan* på: www.livsmedelsverket.se



FÖRSTA HJÄLPEN FÖR MATKRÅNGLARE

Mer om barn och mat, om smakutvecklingen och samspelet vid bordet: *Första hjälpen vid matbordet: om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter* (Ordfront förlag) av dietisten Sara Ask.



BRA MAT I SKOLAN

Ett stöd i arbetet för bra skolmåltider. Till dig som planerar, lagar och serverar skolmåltider. Ladda ner *Bra mat i skolan* på: www.livsmedelsverket.se



BOKTIPS, SPEL OCH APP

För dig som vill ha inspiration och stöd i arbetet med mat och måltider i förskolan: *Måltidspedagogik* (Studentlitteratur) av Hanna Sepp.

På www.maltidspedagogik.se finns även spelen *Sandwich* och *Krusbär eller kålrot?*

BONDEN I SKOLAN

Här får eleverna på ett enkelt och roligt sätt få lära sig varifrån maten på tallriken kommer och varför bönder är så viktiga. Faktatexterna i kunskapsmaterialet är till största delen hämtade direkt från bönderna och från andra experter på lantbruk, liksom från Jordbruksverket. Utöver faktadelen finns en databas med färdiga lektioner och teman för årskurs F-6. Lektionerna svarar mot målen i läroplanen. Läs mer på www.bondeniskolan.se.



Om Hjärta mjölk

Hjärta mjölk berättar om mjölk – att mjölk är ett näringsrikt och klimatsmart livsmedel. Allt vi säger bygger på fakta. Forskning har till exempel visat att mjölk och mjölkprodukter, tillsammans med annan nyttig mat, skyddar mot flera av våra vanligaste folksjukdomar. Vi mår alltså bra av mjölk. Det gör miljön också. När korna betar i hagarna bidrar de till den biologiska mångfalden.

Det är svenska mjölkbönder och mejerier via LRF Mjök som står bakom Hjärta mjölk.

Hjärta mjölk finns på Facebook och på www.hjartamjolk.se.

Hör gärna av dig!

Om författaren Sara Ask

Sara Ask är legitimerad dietist, med gedigen klinisk erfarenhet från Karolinska universitetssjukhuset. Sedan några år tillbaka skriver Sara framförallt artiklar, webbtexter och kokböcker, samt föreläser om det mesta som har med mat att göra.



Psst! Prenumerera på vårt nyhetsbrev »Kalla fakta från Hjärta mjölk«. Finns på www.hjartamjolk.se!

© Hjärta mjölk 2017

Författare: Sara Ask | Redaktör: Anna Resare Michélsen/Michélsen Kommunikation | AD/grafisk form: Ulrika Tjernström/Russindesign | Grafisk form/original: Martin Zetterquist/Formalix.

Foto: Omslag. Getty Images | Omslag insida. Folio/Pernille Tofte | 5. iStock Photo | 8. iStock Photo | 9. iStock Photo | 10. iStock Photo | 11. Ester Sorri | 12. Ester Sorri | 13. Ester Sorri | 14. iStock Photo | 15. Ulrika Pousette | 17. Ester Sorri | 18. Ester Sorri | 19. Ester Sorri | 20. iStock Photo | 21. Ulrika Pousette | 22. iStock Photo | 23. iStock Photo | 24. Ulrika Pousette | 25. Ester Sorri | 26. Ester Sorri | 27. Ester Sorri



Kontakta oss gärna! Här finns vi:

Webb: www.hjartamjolk.se

Facebook: facebook.com/hjartamjolk

Instagram: [@Hjartamjolk](https://instagram.com/Hjartamjolk)

