



SAMTAL OM MAT

Ohälsosamma matvanor är en av de största riskfaktorerna för ohälsa och för tidig död i Sverige. En välbalanserad och näringsriktig kost kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, cancer och obesitas. Goda vanor grundläggs tidigt och därför är det av stor vikt att lägga tid till att prata om matvanor med familjer som besöker barnhälsovården. Vinsterna kan vara stora när familjen får med sig grunden till en hälsosammare vardag och små knep skall inte underskattas! Nedan följer en sammanfattning av utbildningsfilmen "Samtal om mat" med Sara Ask.



Pep-rapporten 2023 visar att:

Endast 1 av 10 barn äter grönsaker, frukt och fisk enligt kostråden.

Barn och ungdomar äter i genomsnitt bara hälften av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker.

4 av 10 barn mellan 4-6 år äter godis minst två dagar i veckan.

Dietisten och författaren Sara Ask om...

BARN SOM ÄTER FÖR LITE:

- Undersök vidare, är det verkligen så?
- Forskning visar att föräldrar tror att barn behöver större portioner än de i själva verket gör och att de ser ett magrare barn framför sig än de i själva verket har.
- Hur växer barnet? Ser tillväxtkurvan ok ut talar det för att barnet får i sig tillräckligt med energi. Om barnet växer som det ska är det därför viktigt att informera föräldern tydligt om detta.
- Föräldrar kan behöva påminnas om att allt barnet äter räknas. Varje mål kan se litet ut i sig, men sammantaget blir det ändå ofta tillräckligt, förutsatt att det är mat barnet äter sig mätt på, och inte godis och snacks.
- Upplys föräldern om att det inte behöver vara en komplett måltid för att det ska räknas. Det är vad barnet äter under veckor, månader och år som är det viktiga, inte hur en enskild måltid ser ut.
- Om det finns misstanke om att barnet får i sig för lite mat av något skäl, som tugg- och sväljsvårigheter, eller pga. allergi, är det viktigt att hänvisa vidare.
- Ofta kan man komma långt med att ge måltiden så bra förutsättningar som möjligt. Se tipsen på sidan 4 under "Tumregler för en lyckad måltid i hemmet".

PORTIONSSTORLEK:

- I stället för att fokusera på portionsstorlek: tipsa föräldrarna om att tänka att deras uppgift är att erbjuda barnet lämplig och näringsrik mat – och att det är barnets uppgift är att välja vad och hur mycket hen vill äta.
- Ställ frågor kring hunger och mättnad för att kunna prata om portionsstorlek och måltidsordning. Använd bilden "dagens måltider" som stöd.
- Bilden "Dagens måltider" illustrerar hur en matdag kan se ut. Men det här är inget facit på hur mycket barnet ska äta, det betyder inte ens att barnet behöver äta så här många gånger på en dag. Men barnet behöver erbjudas mat, så att hen kan äta ifall hen är hungrig. Observera dock att det är bra att uppmärksamma om barnet småäter mellan måltiderna och därmed inte känner hunger när till exempel middagen serveras. Små mellanmål kan innehålla stora mängder energi.



GRÄNSSÄTTNING (SÄLLANMAT):

- Uppmuntra föräldrarna till att hålla en tydlig förutsägbar rutin för sällanmat, till exempel lördagsgodis eller fredagsglass. Sällanmaten skall köpas hem när den skall ätas i stället för att ha ett lager hemma (kallas för dold gränssättning).
- Det är viktigt att inte skuld- och skambelägga barnets sug efter sällanmaten, det finns risk att det förstärker lockelsen.
- Bilden "Sällanmat" ger ett hum om vad som kan vara en rimlig maxgräns för en 4-6-åring att äta under en vecka, förutsatt att barnet rör på sig tillräckligt. Barn som äter mer sällanmat än så här riskerar antingen att få i sig för lite näring, eller att få i sig för mycket energi, med övervikt som följd.
- **Ett av de enskilt viktigaste råden du kan ge föräldern är att undvika sockersötade drycker till vardags.** Kopplingen mellan sockersötad dryck och övervikt/obesitas är stark.
- Skapa en bra matmiljö hemma med fokus på OFTAMAT:
 - Ha frukt och grönsaker lättillgängligt i barnets ögonhöjd - i en skål eller på bästa hyllan i kylan eller på största platsen vid middagen, så att det hälsosamma valet är det naturliga valet när det är dags för en måltid..
 - Inled måltiden med grönsaker, till exempel morotsstavar eller frysta ärtor och ha kvar dessa på bordet under hela måltiden.
 - Erbjud grönsaker, frukt, bär eller baljväxter till varje måltid. Men låt barnet bestämma vad av dessa som hamnar i magen.
 - Erbjud vatten och möjligen mjölk som måltidsdryck, och vatten som törstsläckare mellan måltiderna.





Nyckelhål (oftamat):

Genom att välja nyckelhålmärkta alternativ:

- Mångdubblas intaget av fullkorn från bröd och pasta
- Minskas intaget av mättat fett med 40 procent
- Minskas intaget av tillsatt socker med 9 procent
- Minskas kaloriintaget med 10 procent

Tipsa om att leka Nyckelhålsdetektiv för att skapa nyfikenhet kring nyckelhålet. Kom ihåg att grönsaker och frukt alltid bär på nyckelhålet, även om det inte syns.

TUMREGLER FÖR EN LYCKAD MÅLTID I HEMMET:

- Sätt ett tillräckligt hungrigt barn vid bordet.
- Se till att det finns åtminstone något på bordet som barnet brukar kunna äta sig mätt på: bulgur eller ris, hackade nötter, äggbåtar eller morotsstavar till exempel.
- Se till att det finns andra förebilder som äter och visar att det är gott och bra.
- Undvik att pressa, hota eller muta barnet att äta – det kan lätt få motsatt effekt.
- Försök att ha en snäll, och inte sträng och kravfylld stämning vid matbordet. Barnet behöver känna trygghet i måltidssituationen.
- Tipsa föräldrar om att se mer på sina barns ansikten än på barnens tallrikar. Använd måltiden som ett tillfälle att prata med och lyssna på barnen, skoja med varandra. En vana som gärna får vara kvar när barnet blir äldre och tonåring. Man kan få reda på mycket viktigt vid matbordet under ett barns liv.

SAMMANFATTNING: De viktigaste budskapen att förmedla till föräldrarna

- Skapa en bra matmiljö hemma, med fokus mat, grönsaker och frukt. Låt godis, kakor, snacks och annan sällanmat bara finnas hemma när ni planerar att äta det.
- Ät tillsammans och försök att göra måltiden till en trevlig stund.
- Försök att anta ett helikopterperspektiv på mat och måltider. Det som känns stressande och krångligt här och nu blir ofta bättre med tiden.

SAGASAGOR I HÄLSOSAMTAL - verktyg för mat

- **Skafferiet:** En anpassad matpyramid för att prata om proportioner mellan olika livsmedelsgrupper. Man kan äta allt men inte alltid och oftamaten kan med fördel göras mer tillgänglig än sällanmaten.
- **Ofta-mat:** Illustrerar mat som vi behöver äta mer av i vardagen och öppnar upp för samtal kring Nyckelhålmärkningen.
- **Sällan-mat:** Illustrerar mat som vi behöver äta mindre av, så kallad utrymmesmat.
- **Dryck:** Samtal om dryckesvanor, illustrerar sockermängd i olika drycker och uppmuntrar till att dricka vatten vid måltider och som törstsläckare.
- **Måla magen:** Uppmuntrar till att äta varierat med grönsaker i fokus, genom att måla magen med regnbågens färger. Samtal kring tallriksmodellen eller handmodellen.
- **Dagens måltider:** Ger en bild av hur ofta barn behöver erbjudas mat och öppnar upp för samtal kring måltidsordning, hunger och mättnad.
- **Frukt- och grönsaksbingo:** Ett utskick hem för att uppmuntra familjen att prova på olika typer av frukt, bär och grönsaker.
- **Affisch "Måla magen":** Kan användas som första möte med Sagasagor i väntrummet alternativt som samtalsstöd i mottagningsrummet.

LÄSTIPS:

Mer kunskap kring mat för små barn:

- [Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
- [Bra mat för barn 0-5 år \(livsmedelsverket.se\)](#)
- [Barn och ungdomar 2-17 år \(livsmedelsverket.se\)](#)



Saras boktips:

- Prata mat med småbarnsföräldrar – en handbok för barnhälsovården (Gothia fortbildning) av Sara Ask
- Första hjälpen vid matbordet: om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter (Ordfront förlag) av Sara Ask
- Hej hej vardagsmat! (Ordfront förlag) av Sara Ask, Lisa Bjärbo och Louise Winblad
- En bok om övervikt: Hälsovikt för ditt barn av Paulina Nowicka

För ytterligare fördjupning när det är trixigt med maten:

- När ditt barn inte äter: praktiska råd för att hitta matlusten (Roos Tegner) av Kajsa Lamm Laurin