



Bra mat för förskolebarnen

- och barnets utveckling i relation till mat och måltider



Lisa Fast, leg dietist - Barnhälsovårdsenheten/Barn- och ungdomsmedicin

Mathilda Strand, leg dietist – Falu kommun



Dagens agenda kl 13-14

Barnets utveckling i relation till mat och måltider

- Barnets smakutveckling
- Den neofobiska fasen

Bra mat för förskolebarnen

- Vad säger de svenska kostråden och riktlinjerna för förskolan?

När måltiden kan behöva anpassas

- Neofobi eller ättsvårighet?
- Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola i Dalarnas kommuner – fokus behovsanpassad kost

Diskussion

Bensträckare kl 13.50-14.00



Barnets smakutveckling

- ▶ Förmågan att känna smak utvecklas tidigt. Redan ett 10 veckor gammalt foster har smaklökar som mognar successivt.
- ▶ Smakupplevelser baserat på mammans kost via:
 - ▶ Fostervattnet
 - ▶ Bröstmjölken
- ▶ Mycket tyder på att barn föds med en förkärlek för sött (bröstmjolk) och med en aversion mot besk smak (många grönsaker)
 - tidig exponering för många grönsaker verkar äter mer och fler grönsaker när de blivit äldre.

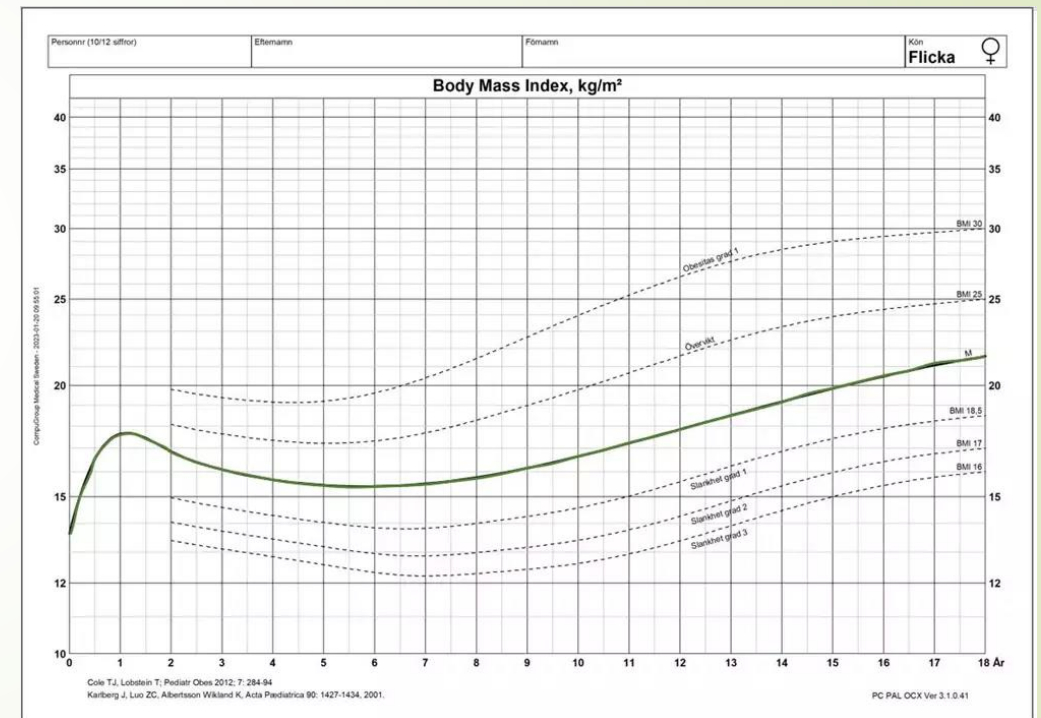
Den neofobiska fasen – i förskoleåldern

- ▶ Neofobi = rädslan för nya saker, t.ex. mat.
- ▶ Börjar vid ca 18 månader-2 års ålder och når sin kulmen i 2-5 års åldern.
- ▶ Tydligare hos vissa än hos andra.

Grönsaker
Kött, fisk
Blandade rätter, t.ex. grytor

Mjölksprodukter
Pannkaka, bröd, pasta, ris, potatis
Korv, fiskpinnar, köttbullar

- Den neofobiska fasen sammanfaller dessutom med att barnets tillväxthastighet avtar. Barnet går in i en lugnare tillväxtfas och behöver inte öka mängden mat.
- Kan upplevas stressande för en förälder när barnet smalnar av och samtidigt blir petigare med maten.





Hur växer och mår barnet?

- *Titta på tillväxtkurvan (BMI-trenden)*
- *Vad förväntar sig föräldern för tillväxt?*

Är förväntan på hur mycket barnet ska äta realistisk?

Är barnet tillräckligt hungrigt vid måltiderna?

- *Småätande eller nattmål som stör?*

Överensstämmer maten med barnets nivå?

- *Ibland har föräldrarna andra förväntningar på ätandet än vad barnet klarar av utvecklingsmässigt.*

Är måltiden en trevlig stund?

Bäckar små..

Ett exempel på vad en 2-åring kan plocka i sig under en dag, som täcker såväl energi- som näringsbehov:

06:10 En flaska välling

07:30 En smörgås (men slickar främst av smöret)

10:00 Några tuggor banan

11:30 Två köttbullar och en bit potatis

15:00 Ett digestivekex

17:00 En liten pannkaka, en klick sylt, tre ärter, lite mjölk

19:30 En flaska välling

Källa: Boken "Prata mat med småbarnsföräldrar" av Sara Ask



Hur kan den vuxne göra vid måltiderna?

Var en förebild: Ät samma mat och visa att du tycker om det.

Erbjud varierat: Fortsätt erbjuda olika matsorter

Låt det vara kravlöst: Locka barnet att utforska livsmedel på ett kravlöst sätt (känna, lukta etc)

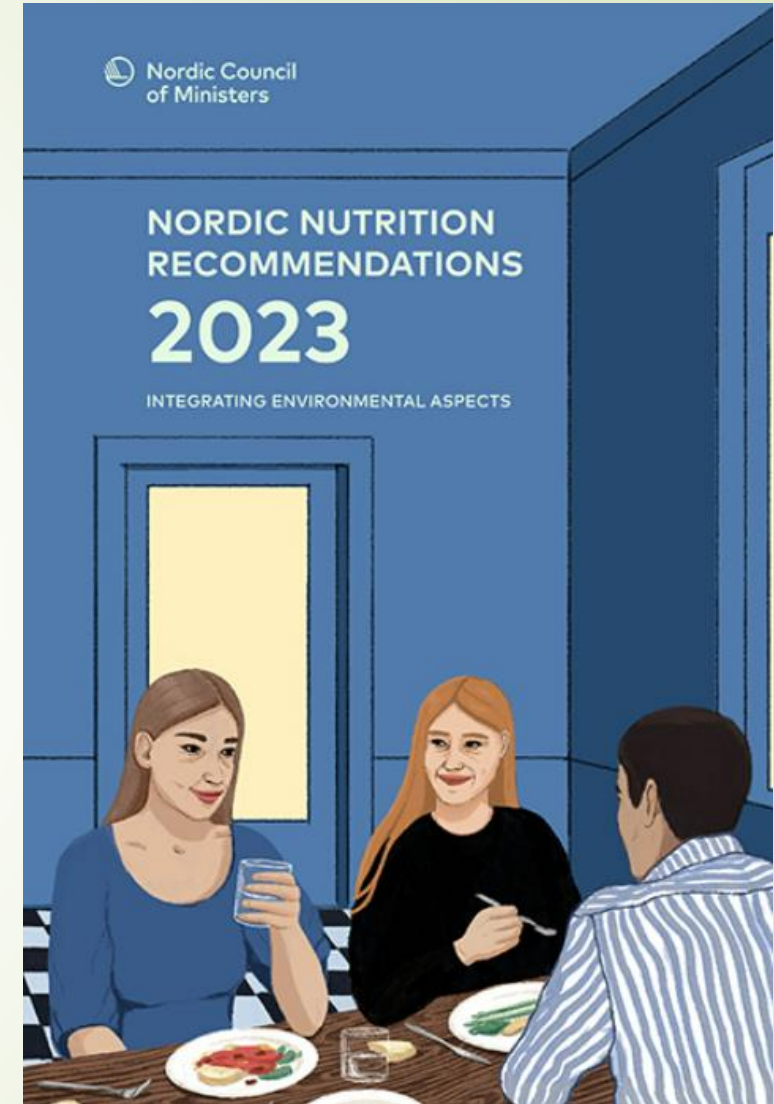
Ha tålamod: 10-15 provsmakningar innan barnet accepterar det nya

- Matbordet ska vara kravlöst och trevligt.
- Se till att det finns något som barnet kan äta sig mätt på om det nya verkar för otäckt.
- Ställ maten på bordet – barnet kan se maten och se er andra äta av den.
- Flera olika färger och former på tallriken kan uppskattas, men inte för stor portion. Låt barnet när det är stort nog ta mat själv.
- Anlägg smakbryggor
- Bryt efter 20 min

Våga vara lyhörd - Vad som serveras bestäms av de vuxna, hur mycket som äts bestäms av barnet.

Nordiska näringsrekommendationer, grunden för bl a nationella kostråd och nationella riktlinjer för måltider i förskolan

- ▶ De nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023, är den mest aktuella och heltäckande sammanställningen av forskning om mat och hälsa.
- ▶ Näringsrekommendationerna tas fram i en nordisk expertgrupp och baseras på systematiska genomgångar av vetenskaplig litteratur.
- ▶ I NNR beskrivs matvanor som är bra för hälsan på både kort och lång sikt.
- ▶ NNR används bl.a. som underlag för att ta fram nationella kostråden och nationella riktlinjer för de offentliga måltiderna.



De svenska kostråden

Kostråden på en minut

Mer

Grova grönsaker och baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen



Byt till

-  Fullkorn
-  Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter



Mindre

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol



[Barn 1-2 år \(livsmedelsverket.se\)](http://livsmedelsverket.se)

[Barn och ungdomar 2-17 år \(livsmedelsverket.se\)](http://livsmedelsverket.se)

Kostråd till barn

Från ett års ålder liknar kostråden i stort sett de som finns för äldre barn och vuxna.

Viktigt med **näringsrik mat** för små barn (högt näringsbehov men orkar inte så stora matmängder)



Källa: Livsmedelsverket

Fullkorn och fiber: <2 år känsligare tarm, eventuell variation av fullkornsprodukter och mindre fiberrika alternativ

Frukt, bär och grönsaker: <4 år: Frukt och/eller grönt bör ingå i varje måltid; 4-10 år: 400 g/dag (2 frukter och 2 nävar grönsaker)

Eventuellt extra fett till barn <2 år – fleromättat fett (omega-3)

D-vitamin: D-droppar dagligen till barn <2 år (längre vid behov)

Begränsande/undvikande av vissa livsmedel: t.ex. inte erbjuda risdrycker och riskakor till barn <6 år.

Nationella riktlinjer för måltider i förskolan

- Grundas på vetenskap och beprövad erfarenhet.
- Utgår från Måltidsmodellen:

- God
- Trivsamt
- Näringsriktig
- Integrerad
- Miljösmart
- Säkert

- Kompetens engagemang och samverkan.



**Nationella riktlinjer för
måltider i förskolan**

- Måltiderna är en viktig komponent i förskolans verksamhet – omsorg och pedagogik.
- Måltidspedagogik – lek och lär med mat! Måltiden är ett utmärkt verktyg för att förstå saker som t ex kultur, naturvetenskap, demokrati.
- I förskoleåldern grundläggs matvanor och attityder till mat. Barn som är involverade i att laga, äta och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat.

Integrerad



- Pedagogen är en viktig förebild.
- Viktigt att alla vuxna som äter med barnen förstår sin professionella roll kring måltiden.
- Vad som serveras bestäms av de vuxna, hur mycket som äts bestäms av barnet.

Integrerad

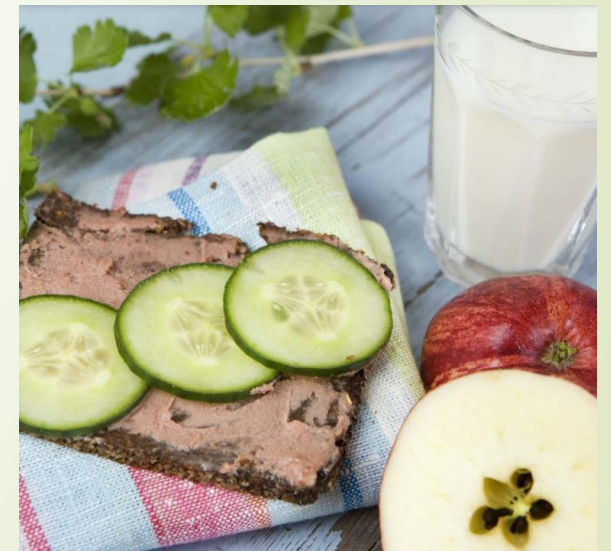


- Barn tycker oftast bäst om den mat som de känner till sedan tidigare.
- Preferenser kan ändras fram och tillbaka under uppväxttiden och de flesta barn har en naturlig skepsis mot nya maträtter, livsmedel och smaker.
- Det är under barndomen vi har goda möjligheter att bredda och utveckla smakpreferenser.
- Barn kan lära sig att tycka om all mat, i rätt omgivning och med en tilltalande presentation.
- Att som barn erbjudas och exponeras för många olika sorters livsmedel och maträtter är en av de viktigaste faktorerna för hälsosamma matvanor som vuxen.
- Bra mat i förskolan är mat som barnen lockas av och tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser.



- Energi och näring som behövs för att växa, utvecklas, må bra och orka dagarna i förskolan.
- Pedagogisk möjlighet att visa barnen vad som är hälsosam mat - ge en grund för bra matvanor.
- Frukost + lunch + mellanmål bör ge 70% av dagsbehovet energi och näring.
- Viktigt med näringsrik mat till små barn, knappt utrymme för onyttig mat.

**Närings-
riktig**



➔ Använd Tallriksmodellen!

➔ Planera frukost och mellanmål utifrån byggstenarna:

- Fukt och grönsaker
- Mjölksprodukt
- Bröd med pålägg och/eller flingor eller müsli.

➔ Söta och näringsfattiga livsmedel bör inte inkluderas (t ex söt yoghurt, kräm, nyponsoppa, saft, glass, bakverk).

Närings-
riktig



Neofobi

- Knöl med att sitta kvar på stol
- Utbrött/gnäll när man inte får favoritmaten
- Vägrar mat de tidigare gillat, behöver ibland en tillfällig paus från något.
- Äter bra vid en del mål, pyttelite vid andra
- Äter bra på förskolan, men inte hemma- eller tvärtom
- Kastar och spottar ut mat
- Markerar klar efter bara några tuggor



Ättsvårigheter

- Vill inte komma till stolen eller bordet
- Vägrar konsekvent att äta vissa saker (i mer än 3 månader)
- Äter få livsmedel och utesluter hela livsmedelsgrupper
- Kväljs av många livsmedel, oavsett textur
- Behöver avledning för att äta
- Äter bara livsmedel från vissa märken
- Vågar inte röra vid kladdig mat
- Skulle hellre svälta än att äta viss mat



Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider i Dalarnas kommuner

Behovsanpassade måltider

Om ditt barn behöver anpassningar av måltiderna på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar, till exempel neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), kan ditt barn få behovsanpassade måltider. För att få behovsanpassade måltider ska du lämna in en ansökan/anmälan och behovet ska intygas av förskolans rektor, skolans elevhälso-grupp eller av behandlande läkare eller dietist.

I förskolan görs alltid en individuell anpassning av måltiderna för barnet. För skolelever med behovsanpassade måltider erbjuder de flesta skolor i första hand en fast 5-dagars meny med alternativa maträtter. Förutom denna 5-dagars meny är eleven med behovsanpassade måltider också alltid välkommen att äta av maten som erbjuds i den vanliga serveringen. Om ditt barn behöver ytterligare anpassning av lunch, frukost eller mellanmål kan det göras i samråd med dig och/eller ditt barn, skolans elevhälso-grupp och ansvarig i köket.

Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola i Dalarnas kommuner

Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan

Sida 1 av 8

Specialkost och anpassade måltider

Information till vårdnadshavare om specialkost och anpassade måltider i skolan och förskolan.

I Dalarnas kommuner vill vi skapa trygga och säkra måltider av god kvalitet för barnen och eleverna som är våra matgäster. Alla Dalarnas kommuner har i samarbete med Region Dalarna tagit fram gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider. I det här materialet beskriver vi vilka specialkost och anpassningar som erbjuds och välkomna för dem.

Ansökan/anmälan om specialkost eller anpassade måltider ska underredas av dig som är vårdnadshavare (eller myndig elev) och lämnas in i god tid inför hestetimmens varje år. Vid förändring under läsåret ska ansökan/anmälan uppdateras omgående.

Behov av specialkost på grund av matallergi och andra matrelaterade sjukdomar och symptom ska intygas av läkare eller dietist, med vissa undantag (se vidare information). Behov av anpassade måltider på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller liknande ska intygas av antingen skolans elevhälso-grupp, förskolans rektor, läkare eller dietist. Intryget hjälper oss att säkerställa att vi har rätt information om ditt barns behov.

Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan

Sida 1 av 8

Tack för att ni lyssnat!

