

HANDLEDNING
TILL PROJEKTET

Sockerbitten



Ingela Nannström
Birgitta Bergströmer

Knivsta 
kommun

Barns hälsa - vuxnas ansvar!



Naturlig, god och näringsrik
mat för barn i förskoleåldern.

Innehållsförteckning:

1	Bakgrund.....	5
2	Inledning.....	6
3	Barn som växer behöver äta mat med mycket näring.....	9
4	Matpolicy på förskolan:	
	Verktyg för utformning av en matpolicy.	
	Förskolans egen matpolicy.....	11
5	Föräldrainformation.....	15
6	Maten som ger energi och fibrer.....	16
	Olika typer av kolhydrater.....	16
7	Maten som ger energi och som mättar, smörjer och läker:	
	Olika typer av fetter.....	25
8	Maten som mättar, reparerar och bygger:	
	Olika typer av proteiner.....	30
9	Maten som gör att Du mår bra och håller Dig frisk:	
	Vitaminer, mineraler och spårämnen.....	34
10	Salt och tillsatser i maten.....	39
11	Barn med särskilda behov.....	43

Innehållsförteckning

12	Ingrediensförteckningar – märkning av livsmedel.....	44
13	Mat med mycket näring - Bra matkombinationer.....	46
14	Så här ofta och så här mycket behöver barn äta.....	48
15	Hur får man barn att äta naturlig, god och nyttig mat?.....	51
16	Frukost på förskolan och hemma.....	52
17	Lunch på förskolan – middag hemma.....	57
18	Mellanmål – extramål.....	63
19	Drycker.....	65
20	Födelsedagar, fest, kalas, mys och utflykter.....	68
21	Den pedagogiska måltiden.....	70
22	Vanliga matproblem.....	72
23	Belöning och tröst.....	73
24	Matsedelsplanering på förskolan.....	74
25	Mall för matsedel på förskolan.....	75
26	Matsedelsplanering hemma.....	77
27	Några råd till matlagaren i hemmet.....	78
28	Miljötänkande.....	79
29	Mer rörelseglädje och lugn och ro – mindre skärmtid.....	80
30	Receptanpassning.....	81
31	Liten receptsamling.....	82
32	För Dig som vill veta mer.....	98

1

Bakgrund.

Dagens barn som växer upp – är troligen den första generationen i modern tid som kommer att leva kortare tid än sina föräldrar!

Fetma och övervikt är idag en folksjukdom, som ökar framförallt hos barn. Med dagens “nya svenska husmanskost”, får många barn i sig för mycket tillsatta sockerarter och kemikalier och för lite naturliga fetter. Det finns idag barn som löper risk att utveckla allvarliga sjukdomar på grund av felnäring. Vi vet idag att fetma/ätstörningar i vuxen ålder är mycket svårbehandlad.

Barn imiterar sina föräldrar och därför är det viktigt att vi vuxna föregår med gott exempel. Barnåren är en viktig period att lära in ”bra matbeteenden”. De kunskaper och beteenden som vi lär oss som små – behåller vi oftast i vuxen ålder.

Vår vision är att när det lilla barnet blivit stort, ska hon eller han vara en medveten matkonsument, och kunna välja den bästa maten för ett liv med god hälsa.

Slutsatsen blir att det är oerhört angeläget att förebygga ohälsa hos barn och ungdom och att vi måste agera **nu** för att bromsa den alarmerande utvecklingen.

Denna information gör ej anspråk på att vara heltäckande när det gäller barn och mat. Vår förhoppning/önskan är att informationen ska ge kunskap, tips och idéer om hur Du som förälder/personal/vuxen kan ge barn bra matvanor. Vi hoppas också att Du ska bli inspirerad att söka mer information och kunskap kring barns hälsa.

Ingela Nannström, kostchef, Knivsta kommun, tel. 018-34 70 45
Birgitta Bergströmer, dietist, Hälsa & Kultur, tel. 070 - 598 55 98

2

Inledning.

Denna handledning för personal och föräldrar inom förskolan är ett resultat av projektet ”Sockerbiten” som genomfördes i Knivsta Kommun, 2006-2007, för att möta behovet av enkla, konkreta och praktiska råd och rekommendationer för maten i förskolan. Projektet har fokuserat på:

- att minska intaget av tillsatt socker och tillsatt stärkelse i maten
- att tillgodose behovet av naturliga fetter
- att servera hemlagad mat baserad på bra råvaror innehållande minimalt med kemikalier och tillsatser
- att matlagning tillsammans med barnen ska ses som en aktivitet likväl som t.e.x. fotbollsträning eller ridning.

Initiativtagare och ansvarig för projektet: Ingela Nannström, kostchef i Knivsta kommun.

Kontaktperson: Kjell Haglund, hälso- och sjukvårdsavdelningen, landstinget i Uppsala

Styrgrupp: Ingela Nannström, kostchef, Susanne Sundell, områdesrektor, Maghite Asp områdesrektor och Monica Jonsson, v-controller (folkhälsofrågor).

Arbetsgrupp: Ingela Nannström, kostchef och Birgitta Bergströmer, dietist samt förskoleledningen med personal.

Till grund för handledningen ligger gällande kostrekommendationer och aktuell forskning inom området barn, mat och hälsa.

INLEDNING

Handledningen har tillkommit utifrån de medel och ramar som har stått till förfogande. Tanken var att den skulle vara lättläst och översiktlig och inte innehålla för mycket text. Under arbetets gång har det dock visat sig att en viss textmassa/information varit nödvändig att ha med i handledningen och därför har den blivit mer omfattande än vi tänkt från början.

Handledningen är skriven både för personal på förskolan, för föräldrar och alla vuxna kring barnen. Det har varit viktigt för arbetsgruppen att föräldrar får samma information som förskolan. Handledningen innehåller en del upprepningar. Vi har med avsikt valt att upprepa vissa nyckelbudskap.

Författarna menar att vi måste och att vi kan göra något åt den ökande ohälsan bland barn. Vi får fler och fler överviktiga, feta, underviktiga och felnärda barn. Samtidigt ökar den psykiska ohälsan hos barn och tandhälsan försämras. Ny forskning visar t.ex. att höga intag av socker, otillräckliga intag av naturliga fett-syror och höga intag av kemikalier och tillsatser kan framkalla hyperaktivitet, aggressivitet, koncentrationssvårigheter, oro, depression, sömnbesvär, diabetes, astma och allergi. Dessutom har många nya diagnoser tillkommit, där kostfaktorer inte kan uteslutas, som en del i problemet, t.ex. ADHD, dyslexi, autism m.fl.

Genom den raffinerade, industriellt framtagna maten, får många barn i sig för mycket tillsatta sockerarter, ohälsosamma fetter och kemikalier. Fler och fler undersökningar visar att när snabb/skräpmat, godis, glass, läsk mm. byts ut mot näringsrik mat förbättras barns hälsotillstånd dramatiskt.

Vi vet idag att ett högt intag av tillsatt socker och tillsatt stärkelse ökar risken för övervikt och fetma och en rad andra sjukdomar. Vi vet också att ett för högt intag av manipulerade/industriellt framtagna fetter (t.ex. transfetter) gynnar uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar. Vi vet att allergier bland barn ökar. Huruvida höga intag av kemikalier och tillsatser i maten påverkar barns hälsa

INLEDNING

negativt, är ännu inte helt klarlagt. Men vi vet att barn som växer och vars hjärna utvecklas är mer känsliga än vuxna för kemikalier och främmande ämnen.

Barnen är beroende av den mat vi vuxna serverar dem och här måste det till kraftfulla insatser. **Alla vuxna**, såväl i privat- som i yrkeslivet måste ta sitt ansvar.

Det finns idag inga bevis för att naturliga fetter skulle vara skadliga. Tvärtom, finns mycket som tyder på att naturliga fetter på många sätt befrämjar god hälsa. Det finns inte heller några bevis för att kemikalier och vissa tillsatser i mat är oskadliga för våra barn. Därför måste slutsatsen bli att den bästa maten för växande barn, utifrån de kunskaper vi har idag, är hemlagad naturlig mat innehållande minimalt med kemikalier och tillsatser, och att detta måste gälla så länge motsatsen inte kan bevisas.

3

Barn som växer behöver äta mat med mycket näring.

Barn som växer och utvecklas snabbt behöver äta mat som innehåller mycket näring. Mat med mycket näring är hemlagad mat, baserad på naturliga råvaror och skonsamt tillagade. Halv- och helfabrikat innehåller inte optimalt med näring och ska därför inte ges för ofta till barn som växer.

Förskolor som tar bort raffinerade hel- och helfabrikat och söta mellanmål rapporterar att barnen får mer ork och energi, humöret blir bättre och att hela verksamheten fungerar bättre.

Barn behöver äta många olika livsmedel för att få i sig alla näringsämnen. Det är därför mycket viktigt att variera maten. Även om barnet bara äter mycket små portioner är variationen mycket viktig. Ju mer varierat barnet äter som liten, desto större är chansen att barnet fortsätter äta varierat som vuxen. Det är vanligt att barn periodvis bara äter vissa livsmedel, men det brukar jämma ut sig i längden och är inget att oroa sig för, så länge barnet följer sin individuella vikt- och längdkurva.

Det räcker inte med att barn äter bra mat på förskolan, barnen måste också serveras näringsrik mat hemma. Det är viktigt att alla vuxna (förskolepersonal, föräldrar, släkt, vänner o.s.v.) samarbetar för våra barns hälsa, genom att ge barnen samma budskap om vad som är bra mat och mindre bra mat.

Förskolebarn behöver varje dag äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål. De minsta barnen, upp till två år, som inte kan äta så stora portioner, kan dessutom behöva några extramål.

Barn som växer behöver mycket näring.

Det är också viktigt att se helheten. Om t.ex. lunchen en dag blir mindre bra ur näringspunkt så kan middagen samma dag tillagas så att den blir extra näringsrik.

Om barnen äter näringsrik, hemlagad mat på bestämda tider finns en marginal för utsvävningar ibland, t.ex. lördagsgodis. Men den marginalen är inte stor. Vi rekommenderar därför, att förskolan om möjligt görs till en ”sockerfri zon” och att den lilla marginalen kan utnyttjas av föräldrarna för t.ex. lördagsgodis.

Rådet till förskolan idag är att inte alls – eller högst en gång i månaden och då i måttliga mängder - servera söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. (Statens Livsmedelsverk 2007). Observera att lördagsgodis inte behöver vara smågodis, chips och läsk – det finns andra bland barn mycket populära alternativ t.ex. grönsaksdip, fruktspett mm. Se fler tips i receptdelen.

Kraven på föräldrar och förskolan får inte heller bli för stora. Varje måltid behöver inte vara en kulinarisk upplevelse. Det räcker gott att vardagsmaten är enkel, näringsrik och mättande.

Hur kan vi vuxna då få barnen att äta nyttig mat? Det viktigaste är att vi själva är goda förebilder. Vi kan inte förvänta oss att barn ska äta grönsaker med god aptit om vi inte själva gör det? Barnen gör oftast, som bekant, inte som vi säger utan som vi gör! Därför är det vårt ansvar att inspirera, motivera och uppmuntra barnen till att äta nyttig, god mat.

Det är viktigt att vi tar vara på barnaåren, då har vi störst chans att påverka våra barn. Om barn ges bra matvanor när det är små är förutsättningarna större att de även som vuxna väljer bra mat.

4

Matpolicy på förskolan.

Verktyg för utformning av en matpolicy.

Mat är ett laddat ämne som ofta väcker mycket tankar och känslor. Personalen på förskolan har ofta olika uppfattningar om vad som är nyttig mat, hur maten serveras och när. Frågor som ofta diskuteras är t.ex.: Hur ska man fira barnens födelsedagar? Vad ska vi äta när vi har fredagsmys? Idag frågar också fler och fler föräldrar efter förskolans matpolicy.

Därför är det viktigt att förskolan utarbetar en matpolicy som hela personalen står bakom. Det är viktigt att tillräckligt med tid avsätts och att personalen tillsammans får diskutera sig fram till en matpolicy som baserar sig på gällande råd och rekommendationer för maten i förskolan. Tag gärna hjälp av någon sakkunnig. Tänk också på att det tar tid för en matpolicy att växa fram och att ändringar och tillägg alltid kan göras under resans gång. Tag ett steg i taget.

- Håll matpolicyn levande genom att regelbundet gå igenom den med personalgruppen.
- Glöm inte att informera nyanställda om matpolicyn.
- Informera också föräldrarna om matpolicyn på t.ex. föräldramöten. Det är viktigt att kökspersonalen är med på personal- och föräldramöten. Sätt mer fokus på köket i verksamheten.

Förslag på hur en matpolicy kan utformas.

- Bakgrund:** Varför förskolan anser att maten på förskolan är viktig. Hur tänker förskolan kring mat och näring?
- Mål och syfte:** Vilka vanor, attityder o.s.v. vill vi förmedla till barnen och hur ska vi nå målen?
- Köket:** Lagar förskolan egen mat? Används halv-/ helfabrikat? Inslag av ekologiska livsmedel mm. Matlagningsfett? Kryddor, buljong mm ?
- Matsedelsplanering:** Hur läggs matsedeln upp? Veckovis, 4-6 veckors rullande matsedlar, per termin? Kött-, fisk-, sopp-, vegetariska dagar? Temaveckor mm.
- Måltidens innehåll:** Hur är måltiden uppbyggd? T.ex. Vilken typ av mjölk/fil/ yoghurtprodukter, osötade, sötade, fetthalt? Vilken typ av smörgåsfett? Vilken typ av müsli, flingor, bröd? Ingår grönsaker/frukt/bär till måltiden. Vilken typ av pasta/ris? Var så tydlig som möjligt.
- Typ av måltid:**
Frukost: (serveras när, består av, serveras hur o.s.v.)
Extramål: som t.ex. frukt
Lunch:
Mellanmål:
- Drycker:** Vilka drycker serveras till frukost, lunch och mellanmål?
- Den pedagogiska måltiden:** Miljö, dukning, uppläggning, samling, färger, former, personalen som förebild, köket presenterar måltiden? Hjälper barnen till med förberedelse och servering? Hur gör vi med personal som inte tycker om maten, petar i maten, inte äter samma mat som barnen, inte äter med barnen? Beskriv under denna punkt hur förskolan tänker kring måltiden som pedagogiskt verktyg.

Matpolicy på förskolan

Födelsedagar, kalas, och mys: Mycket viktigt att förskolan tar ställning i dessa frågor!
Vad ska serveras och ska något serveras överhuvudtaget?
Visa och lär ut att det finns andra sätt att belöna, än att äta och dricka.

Utflykter: Ryggsäckens innehåll, när förskolan planerar?
Ryggsäckens innehåll, medhavd hemifrån?
Under denna punkt kan förslag ges vad ryggsäcken bör innehålla resp. inte innehålla.

Åtgärder: Formulera vilka förändringar ni vill genomföra på kort sikt och på längre sikt.

Personalinformation: Hur informerar vi personalen om matpolicyn?

Föräldrainformation: Hur informerar vi föräldrarna om matpolicyn?

Föräldrakontakt: Vilken information har förskolan om barnens matvanor i hemmet? När och på vilket sätt kan matfrågor diskuteras med föräldrarna? Ordnar förskolan föräldrakvällar, t.ex. föreläsningar om mat och hälsa, provsmakningar, matlagningskvällar med föräldrarna etc.?

Förskolans egen matpolicy.

Här presenteras förskolans egen matpolicy.

5

Föräldra- information.

Som vi tidigare nämnt är det en förutsättning att alla vuxna i barnens närhet samarbetar mot samma mål – en så bra hälsa som möjligt för våra barn. Det förutsätter att personal och föräldrar samarbetar vad gäller maten på förskolan och hemma.

Handledningen är ett arbetsverktyg både för förskolan och för föräldrarna. Det är viktigt att förskolan informerar föräldrarna att den finns och vid t.ex. föräldrträffar går igenom sin matpolicy och kan delge föräldrarna handledningen. Den kan finnas som fil hos varje rektor/förskolechef samt på kommunens hemsida/ intranät. Förskolan kan även kopiera den och dela ut som häfte.

6

Maten som ger energi och fibrer – olika typer av kolhydrater.

Vad menas med kolhydrater?

Från maten vi äter får vi energi. Kolhydrater i maten är tillsammans med fett, vår viktigaste energikälla. Kolhydrater indelas i sockerarter, stärkelse och kostfiber. Kolhydrater finns i t.ex. i bröd, flingor, müsli, gröt, pasta, ris, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. Men även i mjölkprodukter finns kolhydrater som kallas laktos (mjölksocker).

Bra och mindre bra kolhydrater.

Man kan säga att det finns bra och mindre bra kolhydrater.

Bra (långsamma) kolhydrater håller Dig mätt längre och finns t.ex. i fullkornsprodukter (osötat grovt bröd, osötad müsli, råris, fullkornspasta mm), och i grönsaker, frukt och bär.

Mindre bra (snabba) kolhydrater som kan orsaka blodsockersvängningar finns t.ex. i godis, läsk, saft, kakor, kex, bullar, men även i vanlig mat som t.ex. snabbmat, hel- halvfabrikat, vitt bröd, sylt, ketchup, sweet chili sås, Bostongurka, kaviar, mm. Socker och snabba kolhydrater mättar dåligt och kan dessutom öka suget för sött och ge hungerkänslor och sötsaksbegär.

Funktion i kroppen.

Kolhydrater påverkar blodsockernivån. Kolhydraterna bryts ner till glukos

Mat som ger energi och fibrer.

(socker) i mag-tarmkanalen. För att sockret ska kunna tas upp som energi ford-
ras hormonet insulin. Man kan säga att insulinet är nyckeln som öppnar cellerna
så att sockret kommer in i cellen och blir energi. Om Du äter en bra, balanserad
kost ligger Du bra i blodsocker och mår bra. Men om Du äter för mycket av fel
sorts kolhydrater kan det bildas för mycket blodsocker och insulinet ”hinner”
inte med. Detta innebär att för mycket blodsocker och för mycket insulin cirku-
lerar runt i blodet. Detta är ansträngande för kroppen och kan göra att Du inte
mår bra och kan också leda till allvarliga sjukdomar som t.ex. diabetes.

Risker med för mycket socker och raffinerad föda.

Söta mellanmål som kakor, saft, läsk och nyponsoppa är inte bra för att stilla
hunger. Blodsockret stiger snabbt men sjunker snabbt igen och barnet blir då
sugen på något sött igen. Många söta mellanmål kan också dämpa aptiten för
riktig mat. För mycket sockerrik mat och söta mellanmål kan leda till felnäring.
Barnet äter sig mätt på näringsfattig mat och det finns helt enkelt inte tillräckligt
med plats för den näringsrika maten! När t.ex. sockerbetan, vetekornet och riset
förädlas/raffinerar så tas näringsrika beståndsdelar bort. Kvar blir ett närings-
fattigt livsmedel; dvs.; socker, vetemjöl och vitt ris. Därför är det viktigt att vänja
barn vid fullkornsprodukter.

Varför är det bra att minska på sockret? Vilka negativa hälsoeffekter kan människan få vid för högt intag av socker/snabba kolhydrater?

Effekter på kort sikt: T.ex. oro, koncentrationssvårigheter, hyperaktivitet,
humörsvängningar, ständiga sug efter söt mat, återkommande infektioner,
huvudvärk, nedstämdhet, depression. Övervikt, fetma, ätstörningar, felnäringar
och diabetes förekommer idag redan hos barn och ungdomar!

**Effekter på längre sikt som kan kopplas till överkonsumtion av snabba kol-
hydrater:** Övervikt, fetma, ätstörningar, överkänslighet för snabba kolhydrater/
sockerberoende, diabetes, blodfetsstörningar, förhöjt blodtryck, hjärt- och kärl-

Mat som ger energi och fibrer.

sjukdomar, sänkt immunförsvar, migrän, benskörhet, ledbesvär, fibromyalgi, diffus värk i kroppen, utmattningsdepression, depression, hjärnsjukdomar, cancer, för tidigt åldrande.

Skilj på naturligt socker och tillsatt socker.

Naturligt socker är det socker (glukos, sackaros, fruktos) som finns i råvaran i sig; i havregrynsgröten, frukten, grönsakerna, bären o.s.v. I mjölk finns också socker som kallas laktos. Detta socker kan kroppen vanligtvis hantera.

Tillsatt socker är det socker som livsmedelsindustrin eller du själv tillsätter i maten. I en ingrediensförteckning kan det stå många olika namn för socker: t.ex. sackaros, maltodextrin, fruktos, honung, nektar, rissirap, glukossirap mm. Detta tillsatta socker kan vi leva utan.

Skilj på naturlig stärkelse och tillsatt stärkelse.

Stärkelse består av långa kedjor av glukos/sockermolekyler som bryts ner i tarmen.

Naturlig stärkelse finns i rena råvaror som t.ex., i grönsaker, frukt, bär, potatis, grovt bröd, gryn mm.

Tillsatt stärkelse är den stärkelse som livsmedelsindustrin tillsätter för att ge livsmedel en viss konsistens. I ingrediensförteckningen kan det stå t.ex. modifierad stärkelse eller vete/ris/majsstärkelse. Stärkelsen är då utvunnen ur råvaran och bearbetad inom industrin, ibland med kemikalier. Denna typ av stärkelse tas snabbt upp i tarmen och är således en snabb kolhydrat och kan jämföras med socker. Minska därför intaget av livsmedel med tillsatt stärkelse som finns i t.ex. hel- och halvfabrikat, i mjölkprodukter mm.

Syntetiskt socker och light/lättprodukter.

Trenden idag (2007) inom livsmedelsindustrin är att behålla sötman i livsmedlen utan att tillsätta vanligt socker. Sockret ersätts då ofta med syntetiskt socker

Mat som ger energi och fibrer.

som t.ex. aspartam och sukralos. Livsmedlet marknadsförs som osötat men kan således innehålla konstgjorda sockerarter. Exempel på sådana livsmedel är osötad ketchup, Oboy, Risifruitti, Coca Cola light, vissa fruktyoghurtar m. fl. När det gäller långtidseffekterna av höga intag av syntetiskt socker finns idag många frågetecken. Eftersom barn är känsligare än vuxna för kemikalier och dessutom behöver mycket energi eftersom de växer, är det därför inte lämpligt att friska barn äter lågkaloriprodukter som light- och lättprodukter. Läs mer på slv.se och konsumentensamverkan.se om riktvärden, risker mm. vad gäller konstgjorda sockerarter.

Andra sötningsmedel som ofta används i tuggummin och halstabletter är xylitol och sorbitol. Xylitol är tillverkat av björksocker och sorbitol är en sockeralkohol som framställs från glukos men finns också i naturen. Båda anses som tandvänliga då de inte orsakar någon syrabildning i munnen och båda har en laxerande effekt. Många tandläkare rekommenderar dock inte barn i förskoleåldern att tugga tuggummi.

Tillsatt socker, tillsatt stärkelse, syntetiskt socker finns ofta i följande livsmedelsgrupper.

Frukostflingor, müsli, bröd, kakor, kex, smaksatta mjölk-, fil- och yoghurtprodukter (t.ex. jordgubbsfil, vaniljyoghurt m.fl.), korv, leverpastej, fiskpinnar, crabsticks, ketchup, senap, Bostongurka, kaviar, marmelad, sylt, nyponsoppa, saftkrämer, glass, saft, lättdrycker, läsk, chips, snacks, choklad och godis. Dvs. sådana produkter som många barn äter mycket av. I listan nedan kan du se hur Du kan välja de bästa livsmedlen i resp. livsmedelsgrupp.

Bra val av kolhydrater på tallriken, exempel:

LIVSMEDELS-GRUPP:	BRA VAL
Frukostflingor:	Finns f.n. inga bra produkter.

Mat som ger energi och fibrer.

Müsli:	Bas müsli, hemlagad müsli, Wetabix, smulat knäckebröd.
Gröt:	Havregryn, grahamsgryn, rågflingor, dinkelmannagryn, bovete, avoriaris m. fl.
Bröd:	Osötat bröd bakat på fullkornsmjöl. Surdegsbakat bröd för bättre mineralupptag
Knäckebröd:	Bakat på fullkornsmjöl.
Pannkakor:	Ersätt vetemjålet med siktat dinkelmjöl eller ta hälften grahamsmjöl och hälften vetemjöl.
Mjolk-, fil-, yoghurt:	Naturella, osötade standardprodukter.
Vispgrädde:	Vanlig standard, 40% fett.
Keso, Kesella, Crème fraiche m. fl	Naturella, osötade standardprodukter.
Sylt:	Osockrade frysta eller färska bär och hemlagat frukt/bärmos.
Saftkräm/saftsoppa:	Hemlagad kräm/soppa på frysta/färska bär eller frukt/torkad frukt.
Ris, pasta:	Fullkornsrís/råris, avoriaris, fullkornspasta. Variera med cous-cous, bulghur, matvete, helt bovete, korngrön, Quinoa mm. Välj fullkorns- varianterna.

Mat som ger energi och fibrer.

Potatis	Helst ekologisk.
Grönsaker och rotfrukter:	Välj helst färska eller frysta. Undvik konserver. Variera färger och former.
Baljväxter:	Ärter, bönor och linser. Röda linser och kikärter är bra för nybörjaren! Fler tips under rubrik "Olika typer av proteiner".
Frukt och bär:	Variera färger och former. Ananas, hallon och blåbär brukar barn gilla!
Kaviar	Hög sockerhalt! Servera ej för ofta. Se pålaggsförslag under mellanmål.
Korv, leverpastej:	Välj sorter utan eller med låg tillsats av socker, vetemjöl och tillsatser. Minska intaget av chark produkter!
Nyponsoppa:	Hemlagad på nyponskalmjöl.

OBS. Barn är känsligare än vuxna för kemikalier! Ekologiskt odlad mat odlas utan bekämpningsmedel och konstgödsel, GMO (genmodifierad organism) är ej tillåtet. Särskilt potatis, bananer, vindruvor och citron är mycket hårt besprutade. Erbjud därför om möjligt barnen ekologiskt odlade grönsaker och frukter.

Hur kan man vänja barn vid mindre söt smak?

Många barn idag är vana vid söt smak och ratar gärna det som inte är sött och gott. Barn är alla unika och det tar olika lång tid för olika barn att vänja sig vid mindre söt smak. Vissa barn accepterar t.ex. direkt naturell yoghurt medan andra vägrar att smaka. Om barnet har ätit väldigt mycket sötade produkter kan man börja med att trappa ner sockerintaget successivt. Man kan t.ex. blanda den sötade yoghurten med den naturella eller blanda den naturella yoghurten med söt frukt eller bär. Ha tålamod och låt övergången få ta sin tid. För att det ska fungera måste vi vuxna ta vårt ansvar och vara goda förebilder. Det innebär rent konkret att vi inte bör ha kaffebröd i personalrummet/äta kaffebröd hemma varje dag. Vi kan inte slentrianmässigt bjuda föräldrarna på förskolan på sött kaffebröd vid föräldramöten o.s.v.

Så här mycket socker kan ett förskolebarn äta/dricka?

Som vi redan har konstaterat behöver förskolebarn äta mat med mycket näring. Därför är t.ex. nyponsoppa, saftkrämer, sötade mjölkprodukter, bullar, kakor, Mariekex, halv- och helfabrikat mm. i för stora mängder inte bra mat för barn. Således är det mycket viktigt att förskolan och föräldrarna inte serverar sådana livsmedel för ofta! Vissa myndigheter som t.ex. Centrum för Folkhälsa och Livsmedelsverket talar om utrymmet – det lilla extra för förskolebarn. Här följer några exempel på hur mycket söta livsmedel, dvs. livsmedel som inte innehåller någon näring, som totalt kan serveras till ett förskolebarn under en vecka. Exempelen är hämtade ur ”Mat i förskolan”. Råd och rekommendationer, Centrum för folkhälsa, 2006.

Utrymmet under en vecka för ett barn, 12-24 månader:

Ex. 1

1 skiva vetebröd

2 glas saft (ett glas = 1,25 dl)

1 dl gräddglass

Ex. 2

2 glas saft (typ Mer eller Festis)

1 skiva rulltårta

50 g smågodis

Mat som ger energi och fibrer.

Utrymmet under en vecka för en 2-5 åring:

Ex. 1

2 glas saft (ett glas = 1,5 dl)

1 kanelbulle (70 g)

4 Mariekex

5 dl popcorn

Ex. 2

1 minipåse chips (40 g)

1 bit tårta (ca 75 g)

1 läsk (33 cl)

1 isglasspinne



Vi rekommenderar att **undvika ovanstående livsmedel** på förskolan!

Gör förskolan till en sockerfri zon för barnens bästa!

Belöna inte barn automatiskt med socker- och vetemjöls baserad mat. Hitta istället andra belöningsystem. Se tips under ”Födelsedagar, fest och kalas, mys och utflykter.

Vad räknas som lördagsgodis?

Det är mycket viktigt att barnen inte vänjer sig vid att äta söta produkter för ofta. Tänk på att lördagsgodis inte bara är smågodis, chips och läsk! Även choklad, juice och andra söta drycker (även light/lätt), kex, kakor, bullar, vitt matbröd, och glass hör till godis-gruppen!

Ha ej godis, kakor, kex, glass och läsk slentrianmässigt hemma! Bra godsaker kan också vara en varm macka med skinka, ost och ananas, en yoghurtdrink med frukt och bär, ugnsgatinerade äpplen med kokos mm. Se fler förslag under fliken födelsedagar, fest, kalas, mys och utflykter.

Så kan Du söta med naturligt socker.

Det är alltid bättre att söta själv än att låta industrin göra det åt oss. Du kan t.ex. söta med:

- Söta frukter, t.ex. mogen banan
- Torkad frukt som blötlagd aprikos, plommon, fikon, dadlar.

Mat som ger energi och fibrer.

- Fruktjuice
- Krossad ananas
- Kanel, kardemumma, ingefära
- Kokosflingor
- Honung

OBS! Ge inte honung till barn under ett år. Honung kan innehålla sporer av en bakterie som heter *clostridium botulinum* som barn under 1 år kan vara känsliga emot.

Men söta med måtta! Det som är viktigt är att vänja barn vid mindre söt smak. OBS. Använd ej fruktsocker som säljs i paket i butiken. Forskning har visat att det finns risk för förhöjda blodfetter vid höga intag av koncentrerat fruktsocker. Det fruktsocker (fruktos) som finns naturligt i frukt och bär är däremot ett naturligt socker som kroppen kan hantera bra.

7

Maten som ger energi och som mättar, smörjer och läker.

Olika typer av fetter.

Funktion i kroppen.

Fett är vår viktigaste energireserv och livsnödvändigt för hälsan. Rätt fett och tillräckligt med fett är bl.a. viktigt för hjärnan och nervsystemet och för att vi ska få i oss de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Alla våra celler innehåller fett och för att de ska kunna kommunicera med varandra på bästa sätt, vilket är en förutsättning för att vi ska hålla oss friska, är det viktigt att vi äter bra fetter. Fett består av ca 25 olika fettsyror som kan delas in i mättade, enkelomättade och fleromättade fettsyror. De flesta fetter, t.ex. smör och Bregott är en blandning av olika fettsyror. Kroppen kan själv tillverka alla fettsyror den behöver utom de fleromättade fettsyrorna alfa linolensyra (omega 3) och linolsyra (omega 6) som måste tillföras med kosten och därför kallas livsnödvändiga. Fet fisk innehåller de livsnödvändiga fettsyrorna EPA och DHA.

Barn och fett.

Det är viktigt att barn äter tillräckligt med fett och rätt sorts fett, för hjärnans- och nervsystemets utveckling, för att få tillräckligt med fettlösliga vitaminer och för att bli mätta. Barn som äter för lite fett kan få starka sug efter snabba kolhydrater; dvs.t.ex. bröd, bullar, kex, godis och läsk. Barn upp till två år behöver mer fett än vuxna eftersom de växer så snabbt och rör sig mycket. Lägg därför till en tesked smör, Bregott eller kallpressad oliv- eller rapsolja direkt i barnets matportion.

Omega-3-fettsyror och Omega-6-fettsyror.

Vi äter idag för lite omega-3-fettsyror och för mycket omega-6-fettsyror. I vår kost idag förekommer omega-6-fettsyror ända upp till 20 gånger mer än omega-3-fettsyror! Balansen mellan dessa fettsyror är viktig för att vi ska må bra, speciellt för hjärnans och nervsystemets utveckling. Hjärnan består till 60% av fett. Det är således särskilt viktigt för växande barn och blivande mödrar, men även för vuxna, att vi äter tillräckligt med omega-3-fettsyror.

Öka intaget av omega-3 fettsyror som finns i fisk, särskilt i fet fisk som lax, makrill, sill, böckling, ål, och skaldjur, fiskolja, rapsolja, (linfröolja, krossade linfrön), valnötter. Ekologiska mjölkprodukter, ekologiska ägg och ekologiskt kött innehåller mer Omega-3 fettsyror jämfört med vanlig mjölk, vanliga ägg och kött. OBS. Linfröolja och krossade linfrön ska inte intas i för stora mängder p.g.a. av innehållet av linamarin som kan brytas ner till vätecyanid (blåsyra). Rådgör med sakkunnig när det gäller mängder.

Minska intaget av omega-6 fettsyror som finns i de vegetabiliska matoljorna (t.ex. mat-, solros- majsolja) och i margarin och i alla produkter där margarin ingår. Mycket av den mat vi äter varje dag som t.ex. hel- och halvfabrikat, snabbmat, pulvermat, kakor, bullar, kex, snacks innehåller sådana oljor. När det i ingrediensförteckningen står veg. olja eller veg. fett är det oftast en fråga om en raffinerad olja med hög halt av omega 6.

Vilka fetter ska vi välja?

Välj naturliga fetter som smör, Bregott, kallpressad olivolja, kallpressad rapsolja, ohärdat kokosfett, fet fisk, ägg, oliver, avocado, nötter och frön. Välj helst ekologiskt märkta produkter. OBS. I förskolan rekommenderas inte att man använder nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö.

OBS. De enda oljorna som tål lätt uppvärmning är oliv- och rapsolja. Värm aldrig upp övriga oljor, använd endast ev. till kall matlagning.

Olika typer av fetter.

Bra fettval:

Till smörgås: Smör eller Bregott, helst ekologisk, ej extra-saltat. Du kan också blanda Ditt eget smör:
Blanda 100 g smör med en halv dl kallpressad oliv- el. rapsolja. Använd elvispen.
Ställ in i kylan.

Till kall matlagning: Kallpressad oliv- eller rapsolja.
(såser, dressing mm.)

Till stekning: Smör, Bregott, ohärdat kokosfett.
Oliv- och rapsolja till matlagning vid låga temperaturer!

Till bakning: Smör, Bregott, oliv- och rapsolja.

OBS. Stek mindre och undvik hårdstekt mat! Det är skonsammare att koka eller woka och att laga mat i ugnen.

Varför rekommenderar vi inte margariner?

Margarin tillverkas inom industrin i olika steg. Råvaran är en vegetabilisk olja som bl.a. upphettas, härdas/omestras, renas (näringsämnen försvinner) och deodoriseras. Allt för att neutralisera oljan. I vissa steg i denna process används kemikalier. De flesta kemikalier är borta i slutprodukten men rester finns kvar. Barn är känsliga för kemikalier och därför rekommenderar vi naturliga fetter. Det kommer fler och fler studier som visar att margariner inte är hälsosamma. Läs mer om margarintillverkning på www.slv.se och www.konsumentensamverkan.se.

Transfetter och härdade fetter.

Transfett är ett konstgjort fett som tillverkas genom att växtoljor hettas upp med vätgas (härdning). Resultatet blir att fettsyrans kemikaliska egenskaper förändras till nackdel för människans hälsa. Transfett är billigt och hållbart och enbart bra för livsmedelsindustrin, inte för konsumenten. Transfetter kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar, kan höja halten av det onda kolesterolet orsaka inflammation och skadar blodkärlens väggar. I Sverige finns f.n. (april 2007) ingen märkningskyldighet och tom. nyckelhålmärkta livsmedel kan innehålla transfetter.

Transfetter finns också naturligt i kött, smör, ost och mjölk. Men de låga halterna av naturligt förekommande transfetter verkar ha begränsad betydelse för människors hälsa, enligt vad forskarna hittills har kunnat se.

Hur kan jag se om ett livsmedel innehåller transfetter?

Beteckningen ”delvis härdat fett” i ingrediensförteckningen innebär att en varierande mängd transfettsyror kan ingå. Även beteckningen ”härdat fett” (fullhärdat) kan innehålla transfettsyror.

Vår rekommendation är: Undvik produkter innehållande delvis härdat fett och/eller härdat fett.



Även under beteckningen veg. fett kan dölja sig härdade fetter.

Vilka livsmedel kan innehålla transfetter?

Nästan alla livsmedelsgrupper, det som vi ofta äter varje dag: kex, kakor, bullar, bröd, hel- och halvfabrikat, pulvermat, flytande margariner, margarin som används inom storkök, glass, ost, snabbmat, friterad mat, dressingar, mikrougns- popcorn mm! Läs ingrediensförteckningen noga!

Följ debatten om transfetter på www.slv.se och konsumentensamverkan.se.



Laga mat från grunden på rena råvaror, så undviker Du transfettsyror!

8

Maten som mättar, reparerar och bygger olika typer av proteiner.

Funktion i kroppen.

Protein ingår i kroppens alla celler och behövs för uppbyggnad och underhåll av kroppen. Barnet behöver t.ex. protein för att bygga upp muskler. Proteiner är uppbyggda av ett 20-tal olika aminosyror. Protein kan inte lagras i kroppen och bör därför ingå i varje måltid.

Vilken mat innehåller protein?

Nästan all mat innehåller protein. Särskilt proteinrika livsmedel är kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, ärter, linser och bönor. Men även spannmål, nötter, frön, grönsaker och frukt innehåller proteiner.

För att barn ska få i sig tillräckligt med proteiner är det viktigt att barn serveras rena proteiner, som t.e.x. rent kött och fisk. Blandprodukter som t.ex. korv, leverpastej, charkprodukter, halv- och helfabrikat m.fl. innehåller oftast större och mindre mängder av olika utfyllnader, som t.ex. socker och vetemjöl. Fiskpinnar t.ex. innehåller endast 2/3 fiskråvara.

Olika typer av proteiner.

Ex. på bra proteinkällor:

Animaliska.

Vegetabiliska.

Kött (vilt-, nö- och fläskkött)	Baljväxter (ärter, bönor, linser)
Fågel (kyckling, kalkon)	Produkter från sojabönan; Tofu, Tempeh,
Fisk och skaldjur	Miso, sojakött.
Ägg	Quorn, tillverkas av svampprotein.
Mjölksprodukter	Påminner om kyckling i konsistensen.
Ost	Finns som färs, bitar och filéer.

OBS. Vi rekommenderar inte att servera enbart en mjölkprodukt eller ost som proteinkälla i en måltid! Däremot kan Du gärna smaksätta maten med t.ex. fetaost, mozzarellaost, parmesanost, Keso, Kesella.

Bra val av proteiner på tallriken:

Kött: Rent kött av fågel, vilt, nöt och gris.

Korv: Korv med mycket köttråvara. Läs på ingrediensförteckningen

hur många procent kött livsmedlet innehåller. Välj produkt med minst ca. 60% köttråvara.

Fisk: Färsk eller fryst fisk. Helst ej hel- och halvfabrikat. Välj produkter med hög procent fiskråvara. Läs på ingrediensförteckningen hur många procent fiskråvara livsmedlet innehåller.

Ägg: Välj ekologiska ägg p.g.a. av bra fettsyrasammansättning.

Olika typer av proteiner.

Baljväxter: Ärtor, bönor och linser. Finns torkade, på burk och i tetrapak.

Prova t.ex. röda linser, mungbönor, kikärtor och black-eyebönor.

OBS. Bönor har olika koktider. Följ därför tillagningsanvisningen noga!

Fler tips: se www.risenta.se

OBS. Halv- och helfabrikat innehåller inte 100% råvara utan består av många olika utfyllnader. Om barn äter för mycket halv- och helfabrikat kan det leda till att barnet inte får i sig tillräckligt med näringsämnen = risk för felnäring!

Protein och vegetarisk kost.

Animaliska proteiner som kött, fisk, ägg och mjölk innehåller protein av hög kvalitet. Vegetabilier innehåller lite mindre protein och proteinets kvalitet är inte lika hög, med undantag av sojabönan som innehåller ett protein av hög kvalitet. Olika vegetabiliers proteiner kompletterar varandra väl. I Indien kombinerar man linser och ris och i Sydamerika bönor och majs. Det betyder att en välbalanserad vegetarisk kost ger kroppen det protein den behöver.

Äter barnet inte animaliskt protein är det viktigt att barnet äter varierat och att ärtor, linser och bönor ofta ingår i maten. Bra proteintillskott ger också fullkornsprodukter, nötter och frön. OBS. Använd ej nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrö inom förskolan. Tar man bort kött, fisk, ägg måste man alltså ersätta det animaliska proteinet med en eller flera vegetabiliska proteinkällor.

Vegetariska koster.

Det finns idag många olika vegetariska koster:

- Lakto-ovovegetarisk kost: Kosten innehåller mjölk, smör, ost och ägg.

Olika typer av proteiner.

- Lakto-vegetarisk kost: Kosten innehåller mjölk, smör och ost.
- Vegankost: Kosten innehåller endast födoämnen från växtriket. Om barnet äter vegankost krävs speciella kunskaper om olika livsmedelskombinationer samt vissa kosttillskott (t.ex. B12, vit D) och/eller användning av berikade produkter.

Läs mer om olika vegetariska kosten i Vegetariska Kokboken av Inga-Britta Sundqvist, sid. 16-17.

9

Maten som gör att Du mår bra och håller Dig frisk.

Vitaminer, mineraler, antioxidanter och spårämnen.

Funktion i kroppen.

För att kroppen ska fungera och för att vi ska hålla oss friska behöver kroppen också, förutom kolhydrater, fett och protein, även vitaminer, mineraler, spårämnen och antioxidanter. Vitaminer och mineraler ser bl.a. till att enzymer och hormoner i kroppen fungerar som de ska. För att maten ska kunna omvandlas till energi behövs också vitaminer och mineraler.

De kraftfulla antioxidanterna skyddar oss från olika sjukdomar, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Ju starkare färger grönsakerna och frukterna har, desto mer antioxidanter innehåller de.

En näringsrik och varierad kost tillgodoser behovet av vitaminer, mineraler, antioxidanter och spårämnen. Men ofta slarvar vi och vi äter t.ex. för lite grönsaker och frukt. Hur vi lagar maten kan också innebära att vitaminer och mineraler går förlorade. Vid stress och andra sjukdomstillstånd ökar behovet av vitaminer och mineraler.

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket C-vitamin. Det behövs bl.a. för att kroppen lättare ska kunna tillgodogöra sig järnet i maten. Den vanligaste näringsbristen hos barn är just järnbrist. Därför är det viktigt att frukt och grönt

i någon form ingår i alla måltider, till frukost, lunch, mellan- och extramål och till middag.

Dessutom innehåller frukt och grönt mycket fibrer som hjälper till att hålla blodsockret på rätt nivå. Dvs. de ger längre mättnadskänsla.

För att barn ska få i sig tillräckligt med vitaminer, mineraler, antioxidanter och spårämnen är det viktigt att:

- Äta tillräckligt med grönsaker/rotfrukter och frukt/bär. Se rek. nedan!
- Äta fullkornsprodukter! OBS. Tänk på att inte ge barn upp till två år alltför fiberrik kost!
- Gärna nötter och frön hemma om barnet tål. Men servera inte nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö på förskolan.
- Baljväxter; dvs. bönor, linser och ärter.
- Tillräckligt med fett av rätt sort, för att tillgodose behovet av de fettlösliga vitaminerna, A, D, E och K.

Rekommendationer, grönsaker/frukt/bär.

Barn 4-10 år:

400 gram grönsaker, frukt och bär per dag, varav hälften grönsaker och hälften frukt/bär. Potatis ingår ej.

Barn under 4 år:

Grönsaker/frukt/bär ska serveras till varje måltid, även mellanmål. ((Finns ingen exakt rek. mängd.)

Grönsaker: Sallad, gurka och tomat innehåller mest vatten!

Servera alltid ”grova” grönsaker som bas till måltiden; t.ex. broccoli, blomkål, spenat, vitkål och rotfrukter.

Salladsblad, gurka och tomat kan ibland serveras som tillbehör.

OBS. För att barn ska nå upp till rekommendationen är det viktigt att grönsaker och frukt/bär i någon form ingår i frukosten, lunchen och middagen samt i mellanmålen.

Så här får man barn inom förskolan och hemma att äta mer grönsaker, frukt och bär.

- Först och främst: Kom ihåg – barnen gör som vi vuxna gör. Detta innebär att Du själv som vuxen måste föregå med gott exempel genom att själv äta grönsaker, frukt och bär.
- Servera grönsaker och frukt/bär till alla mål; dvs. till frukost, lunch, mellan- och extramål och till middag.
- Variera färger och former. Forma t.ex. morotsbollar av de finrivna morötterna. Ju mer barn får prova när de är små – ju större är chansen att de kommer att äta varierat som vuxna.
- Servera och presentera på ett aptitligt sätt. Tänk på uppläggning och dekoration. Servera yoghurt i glas istället för tallrik, apelsinklyftor i glas mm.
- Hjälp barnen, om det behövs, att skära upp i lämpliga bitar. Uppskurna grönsaker och frukter är mer aptitretande och lockande att äta än hela. Servera t.ex. fräscha, saftiga fruktbitar som efterrätt.
- Servera **goda** grönsaker och frukter, dvs. Rätt tillagade, inte sönderkokta t.ex.
- Variera tillagningssätten (kokta, wokade, ugnsbakade, stekta).
- Erbjud om möjligt ekologiska grönsaker och frukter som oftast smakar bättre.
- Välj om möjligt närproducerade som fått mogna på plats och oftast smakar bättre.
- Sätt smak genom att använda goda kryddor.
- Erbjud spännande smakvariationer. Blanda gärna frukt, bär, grönsaker med torkad frukt, oliver, fetaost mm.

- Laga mat med grönsaker och frukt; t.ex. finrivna morötter i köttfärssåsen och ananas/aprikos/banan i köttgrytan.
- Servera grönsaksfat med grönsaker i olika färger och former, kanske i samband med samling före maten på förskolan. Mycket grönsaker ger signalen att det här kan man äta mycket av. Små, små skålar som innehåller mycket lite grönsaker – kan ge signalen att det här kan man inte äta så mycket av.
- Lägg inte upp för mycket på tallriken. Prova med pytte, pyttesmå bitar.
- Servera nya, okända smaker tillsammans med favoritmat/välkända smaker.
- Skapa intresse för grönsaker och frukt hos barnen genom att på olika sätt låta dem vara med att planera, förbereda o.s.v. Låt dem t.ex. ta reda på vilken mat som serveras, vilka tallrikar, bestick som behövs o.s.v. Låt barnet presentera dagens måltid för de andra barnen.
- Berätta för barn, på barns språk, varför det är viktigt att äta olika sorters grönsaker och frukter. Berätta vad som händer med ärtorna när de kommer ner i magen. Varje måltid är ett bra tillfälle att lära barn om sambandet mellan bra mat och att må bra.
- Ge inte upp, ha tålamod. Ibland behöver barn titta, känna, lukta många gånger innan barnet är redo att smaka; kanske titta 24 gånger och den tjugofemte gången smakar barnet!
- Gör måltidsmiljön så trivsamt som möjligt. Duka fint, dämpa belysningen mm. Undvik stress, höga röster, förmaningar, tjat, buller mm. Tvinga/truga ej. Det är de vuxnas ansvar att servera näringsrika måltider och det är barnens ansvar att äta.
- Viktigt med bra samarbete mellan de olika avdelningarna på förskolan. Att man arbetar mot samma mål. När barn t.ex. byter avdelning är det viktigt att bra, inarbetade rutiner kring frukt och grönt fortsätter på den nya avdelningen.

- Var en god förebild. Vuxna som petar i maten, äter mycket lite, som bantar, inte tycker om maten är inga goda förebilder för barn. Du kan inte förvänta Dig att barnet ska äta grönsaker, frukt och bär med god aptit om du inte själv gör det. Viktigt att vuxna (personal och föräldrar) äter samma mat som barnen.
- Tydliga matsedlar där alla komponenter i måltiden ingår. Beskriv vilka grönsaker, frukter och bär som ingår i måltiden. Presentera också innehållet i alla måltider på matsedeln; frukost, lunch och mellanmål. Viktigt för alla vuxna kring barnet att se att grönsaker och frukt i någon form alltid ingår i måltiden.
- Föräldrar. Informera föräldrar om rekommendationen att grönsaker, frukt och bär ingår i alla mål. Viktigt att barnen har samma rutiner hemma som på förskolan.

10

Salt och tillsatser i maten.

Under de senaste åren har det blivit allt vanligare att använda olika kemiska ingredienser i livsmedel. Många av de kemikalier som används i mat idag är desutom dåligt undersökta. Man kan säga att mycket har hänt med vår mat på kort tid och vi vet inte alltid exakt vad våra livsmedel innehåller. Det finns både nödvändiga och onyttiga tillsatser, tom. skadliga substanser som gömmer sig bakom E-numren. Alla tillsatser ska deklarerars på färdigförpackade livsmedel men det finns undantag. Det är viktigt att läsa ingrediensförteckningen och göra det bästa valet i livsmedelsbutiken. Lär Dig mer om vad som döljer sig bakom de olika E-numren genom att beställa e-nummernyckel på www.slv.se och den nya E-nummerguiden på www.konsumentensamverkan.se. Den senare innehåller mera bakgrundsfakta än Livsmedelsverkets nyckel.

Barns kroppar är känsligare för salt, tillsatser och kemikalier i maten än vuxna. Tyvärr ökar antalet barn som är överkänsliga och/eller allergiska. Vi rekommenderar därför mat lagad på naturliga råvaror med så få tillsatser som möjligt till barn.

Salt

Begränsa saltintaget. Anledningen är att man inte ska vänja barn vid salt mat eftersom för högt saltintag ev. kan bidra till olika sjukdomar, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar och stroke. Livsmedel som innehåller mycket salt är: rökt mat, charkprodukter, ost, bröd, frukostflingor, bageriprodukter, buljongtärningar, fonder, hel- och halvfabrikat. m.fl.

Studera ingrediensförteckningen! Undvik extrasaltade livsmedel!

Tumregel: 1,25 g salt per 100 g = mycket salt.

0,25 g salt per 100 g = lite salt.

Ibland står bara halten Natrium angiven, ej salt. Räkna då 2,5 gånger natriumhalten, för att få fram salthalten.

Vilket salt ska jag välja?

Använd ett joderat salt som bas vid matlagning för att tillgodose jodintaget!

De nya fling-/havssalterna innehåller ofta mycket lite jod.

Ört- och kryddsalt finns i många produkter. De är oftast baserade på havssalt i varierande mängd.

Smakförstärkare.

Smakförstärkare och jästextrakt kan orsaka överkänslighetsreaktioner hos både vuxna och barn. Livsmedel innehållande glutamat (en industriellt framtagen smakförstärkare E621 – E625) kan t.ex. orsaka huvudvärk, diarré, stickningar i kroppsdelar, röda utslag runt halsen, svettningar, illamående mm. Glutamaterna hör till de tillsatser som ökat snabbast i livsmedel under de senaste åren. Smakförstärkare finns t.ex. i chips, buljonger (både i tärningar och fonder), kryddor, kryddblandningar, färdiga soppor och såser och i hel- och halvfabrikat. Glutamat finns även naturligt i många livsmedel.

AZO-färger.

Vi hade tidigare i Sverige ett förbud mot så kallade ”AZO-färger”, men sedan 1999 finns inte längre detta förbud. AZO-färger kan i vissa fall vara allergi- och cancerframkallande. Dessa färgämnen kan t.ex. finnas i godis, marmelad och

liköressenser. Flera butikskedjor har lovat att inte ta in produkter med AZO-färger. Fråga gärna i butiken om de har tagit ställning när det gäller AZO-färger. Var speciellt observant om Du handlar i nyetablerade lågpriskedjor. En enda påse ”AZO-godis” kan räcka för att vissa känsliga barn ska reagera negativt!

Konstgjorda sötningsmedel.

Aspartam (E 951) och sukralos (E 955) är syntetiska sötningsmedel. Då långtidsstudier saknas, rekommenderar vi att begränsa/undvika livsmedel med dessa tillsatser. Se även avsnittet om kolhydrater. Läs mer på www.konsument-samverkan.se och www.slv.se

Aromer.

Många livsmedel innehåller idag aromer! En arom kan vara naturlig eller konstgjord. Läskedrycker och smaksatta mineralvatten är exempel på produkter som innehåller konstgjorda aromer. En konstgjord arom kan bestå av många olika kemikalier. Ofta är formeln hur man blandar en smakarom hemlig. Som vi tidigare konstaterat är barn mer känsliga för kemikalier. Begränsa därför intaget av tillsatta konstgjorda aromer till barn.

Det här kan Du göra!

- Läs alla ingrediensförteckningar noga!
- Skaffa en E-nummernyckel! www.slv.se
- Uppdatera Dig på www.konsument-samverkan.se. Här finns listor på livsmedel innehållande t.ex. sukralos, transfetter mm. Beställ E-nummerguiden!
- Ät hemlagad mat lagad på bra råvaror!

Salt och tillsatser i maten.

- Köp mera ekologiska livsmedel!
- Skölj och skala frukt och grönsaker, särskilt importerade!
- Salta inte vattnet när Du kokar potatis, ris, pasta, grönsaker mm.
- Salta inte barnens mat!
- Undvik extrasaltade produkter!
- Prova nya kryddor istället för salt.

Livsmedel som ofta innehåller tillsatser.

Hel- och halvfabrikat (frost och kyld färdigmat), mjölkprodukter som t.ex. vissa yoghurtstyper och Risifruitti utan tillsatt socker, glass, osötad ketchup, osötad O´boy, snabbmat, pulvermat (pulvermos, pulversoppor mm.), dressingar, kryddblandningar, buljongtärningar, fonder, läskedrycker som t.ex. Coca cola light, smaksatta mineralvatten m.fl.

Tips: Använd gärna färska örtekryddor i matlagningen som t.ex. basilika, rosmarin, persilja, dill, gräslök, timjan, mynta, salvia, fänkål m.fl.

En tsk torkade kryddor motsvarar ca. tre gånger så mycket färska örtekryddor i ett recept!



11

Barn med särskilda behov.

Barn som av olika skäl, t.ex. medicinska, etiska, etniska, religiösa, inte kan äta alla maträtter eller vissa livsmedel, måste erbjudas lämpliga, fullgoda alternativ.

Det är mycket viktigt att föräldrarna tydligt, skriftligen informerar förskolan om barnets speciella behov och det är också mycket viktigt att kökspersonalen på förskolan har tillräckliga kunskaper när det gäller att laga specialmat.

Eftersom mat för barn med speciella behov är mycket omfattande har vi inte haft möjlighet inom projektet att ta med detta avsnitt.

12

Ingrediensförteckning - märkning av livsmedel.

Ingredienserna ska stå i fallande storleksordning. Det betyder att varan innehåller mest av det som står först och minst av det som står sist i ingrediensförteckningen. Tänk på att många olika sockerarter i en ingrediensförteckning kan betyda att den totala sockerhalten kan vara mycket hög! Undvik livsmedel med många sockerarter, undvik aspartam (E 951), sukralos (E 955) samt smakförstärkare (E621-624 m. fl.). Se även avsnittet ”Salt och tillsatser i maten”.

Näringsvärdet anges oftast per 100 gram eller per portion och ska innehålla information om energi (kcal/kilokalori och/eller kJ/kilojoule), protein, kolhydrater och fett. I vissa fall deklarerar även sockerarter, mättat fett, kostfiber och salt/natrium.

Nyckelhålet.

Nyckelhålmärkningen är en frivillig märkning och talar om hur mycket fett, fiber, salt, socker livsmedlet får innehålla. Observera dock att Nyckelhålet inte alltid betyder att livsmedlet är hälsosamt. Nyckelhålsprodukter kan t.ex. för närvarande innehålla transfettsyror och kemikalier. Studera därför alltid ingrediensförteckningen noga. Mer info på www.nyckelhalet.se.

Vårt tips: Var kritisk till nya livsmedel. Ta för vana att alltid noga studera ingrediensförteckningen!

Övrig märkning av livsmedel.

www.naturskyddsforeningen.se

www.SLV.se

www.fairtrade.se

www.svensksigill.se

www.aktavara.se

13

Mat med mycket näring - bra matkombinationer.

Barn som växer, bygger skelett och vars hjärna utvecklas behöver mat med mycket näring (hög näringstäthet). Tyvärr innehåller den moderna processade, raffinerade maten inte lika mycket näring som hemlagad mat, lagad på bra råvaror.

Barn som ofta får mat med låg näringstäthet riskerar näringsbrister som i sin tur kan orsaka sjukdomar.

Exempel:

Låg näringstäthet = dåligt	Hög näringstäthet = bra
Frukost:	
Vaniljyoghurt med corn flakes.	Mild naturell yoghurt med osötade bär och hemgjord müsli.
Lunch:	
Korv med snabbmakaroner, sallad och ketchup.	Korv med hög köttprocent, fullkornspagetti, broccoli och kryddad tomatkross.

Mat med mycket näring.

Låg näringstäthet = dåligt	Hög näringstäthet = bra
Mellanmål:	
Juice och ostfralla.	Mjölk och smörgås gjord på grovt osötat bröd med skinka. En banan.
Middag:	
Fiskpinnar, pulvermos, gurka.	Hemlagade fiskpinnar med gräddfilssås, broccoli och hemgjort potatismos.
Extramål:	
Ett glas saft och två Mariekex	Ett glas mjölk, bröd med pålägg
Fest, kalas, födelsedag:	
Korv med bröd, läsk, tårta och godis.	Hemlagad dinkelpizza och fruktspett med bärsås.

Hemlagad mat är nyttigare än halvfabrikat.

Halvfabrikat som t.ex. fiskpinnar innehåller mindre mängd råvara jämfört med t.ex. frysta fiskfiléer. Om barn äter halvfabrikat för ofta finns risken att barnet inte får i sig rekommenderad mängd näringsämnen.

14

Så här ofta behöver barn äta.

Att barn äter näringsrik mat **regelbundet** är mycket viktigt för att barnen ska må bra och utvecklas normalt.

Att äta frukost, lunch och middag på bestämda tider, samt 2-3 mellanmål, både vardag och helg är grunden. Barn under två år kan dessutom behöva någon extramåltid, eftersom de inte kan äta så stora måltider.

Exempel. En dag på förskolan:

Barn 1-2 år.		Barn 3-5 år.	
kl. 08.00	Frukost	kl. 08.00	Frukost
kl. 10.00	Extramål	kl. 11.30	Lunch
kl. 11.30	Lunch	kl. 14.00	Mellanmål
kl. 14.00	Mellanmål	kl. 17.00	Extramål
kl. 16.00	Extramål		

Om förskolan inte serverar frukost är det viktigt att personalen är informerad om barnets frukostvanor hemma. En del barn kan inte äta så mycket på morgonen och kan då behöva ett extramål före lunch.

Så här ofta behöver barn äta

Alla förskolebarn behöver äta en lagad middag hemma på kvällen.

En del barn kan också behöva ett litet kvällsmål (t.ex. mjölk och smörgås) efter middagen beroende på när middagen serveras.

På helger och ledighet rekommenderar vi samma måltidsordning som på förskolan.

Karies och frätskador ökar bland barn och ungdom. Det är mycket viktigt att antalet mat och dryckesintag per dag inte överstiger 5-6 gånger. Se till att barnet inte småäter/dricker sött/mjölk/juice mellan måltiderna! Ha kontroll över hur många gånger barnet stoppar något i munnen per dag. Tänk på att varje gång något åker in i munnen; en kaka, en fruktbit, en godisbit, några russin, en klunk söt dryck mm. räknas!

Se upp med för många fruktstunder! Undvik småätande!

Så här mycket behöver barn äta.

Ett friskt barn äter lagom mycket. Det är förskolans och föräldrarnas ansvar att servera bra mat med variation jämnt utspritt över dagen. Det är barnets ansvar att äta. Tjata ej! Tvinga ej! Barn äter olika mycket beroende på t.ex. ålder, kön, fysisk aktivitet och hur långt de kommit i utvecklingen. Barn är duktiga på att reglera sitt eget energiintag!

Det är också naturligt om barnet ena dagen bara äter köttbullar och nästa dag bara potatis. Barnets måltider kan i perioder se ganska obalanserade ut men det brukar jämnas ut sig på sikt. Så länge barnet följer sin individuella vikt- och längd-kurva – är det oftast inget att oroa sig för.

Tvinga inte barnet att äta upp. Säg inte ”ät upp fisken, så får Du glass sedan”. Det minskar barnets preferens för fisk medan preferensen för glass ökar.

Som förskolepersonal och förälder är det viktigt att föregå med gott exempel, dvs. att **själv med god aptit** äta en välbalanserad måltid! Det är de vuxnas ansvar att uppmuntra, inspirera och motivera barnen till goda matvanor.

Så här ofta behöver barn äta

Kom ihåg! Förskolepersonalen och föräldern bestämmer vad som ska serveras och barnet bestämmer hur mycket det vill äta. Får barnet välja mellan drickchoklad och havregrynsgröt väljer de antagligen drickchokladen, men finns det bara gröt kanske den smakar jättegott!

15

Hur får man barn att äta naturlig, god och nyttig mat?

Låt övergången till nya matvanor få ta sin tid. Det allra viktigaste är att vi vuxna serverar bra mat och att vi själva är goda förebilder och tydligt visar att vi tillsammans med barnen äter den naturliga maten med god aptit.

Tala inte vid matbordet om vad som är nyttigt och inte nyttigt. Säg inte ”Idag ska vi äta nyttig fullkornspasta” utan ställ fram maten och tala om andra saker. Ta ett steg i taget. Se fler tips under ”Lunch”.

16

Frukost på förskolan och hemma.

Frukosten bör ge ca 20% av barnets dagliga energibehov.

Här följer några nyttiga och goda frukostförslag för veckans frukostplanering, som kan varieras på många olika sätt:

På förskolan och hemma:

- Gröt, osötad mjölk/fil/yoghurt med frukt/bär och smörgås med grönsak.
- Osötad mjölk/fil/yoghurt med osötad el. hemgjord müsli och frukt/bär.
- Mjölk och smörgås. Erbjud några olika brödsorter och pålägg samt grönsaker och/eller frukt.

Variera mjölkprodukt, pålägg, bröd, frukt och bär efter säsong. Smörgåsmåltiden kan på vintern t.ex. bestå av hemgjord chokladdryck, bröd, Smör/Bregott, ägg-halvor och apelsinklyftor.

Med smörgås menas här mjukt eller hårt bröd, en klick Smör eller Bregott och pålägg av något slag.

Lathund för planering av frukost: R = recept finns i "liten receptsamling"

Mjolk- och mjölkprodukter.

Naturella, osötade produkter. Minst 1,5% fett. Gärna standardprodukter. Barn ska inte äta fettsnålt!

Osötade standardvarianter av mjölk, fil, yoghurt, Keso, Kesella m.fl.

Mild, naturell yoghurt passar bra till gröt och müsli.

Se smaksatt mjölk nedan under rubriken "Smaksättning och tillbehör".

Smörgåsfett.

Smör, osaltat eller normalsaltat. Gärna ekologiskt.

Bregott, 75%, gärna ekologiskt.

Hemgjord matfettsblandning. R

Bröd.

Mjukt bröd: Välj osötade, fiberrika sorter och bröd bakat med surdeg. Det räcker inte med att brödet är mörkt, det kan vara för sött ändå. Läs ingrediensförteckningen! Variera mellan olika brödsorter. Baka gärna eget bröd på ekologiska ingredienser. Byt vanligt vetemjöl mot ljust dinkelmjöl/dinkelsikt och Du får ett nyttigare bröd.

Hårt bröd: Välj bröd bakat på fullkorn.

OBS! De minsta barnen upp till två år, måste vänjas successivt vid fibrer. Erbjud därför de minsta barnen mindre fiberrika sorter.

Flingor, müsli och gryn.

Variera mellan olika sorter. Havregryn, rågflingor, dinkelmannagryn, grahamsgryn, ris (avorioris eller råris), bovete, hirs mm.

Välj osötade flingor/müsli. Bjud barnen på hemgjord müsli. Busenkel att göra. R

Pålägg.

Variera mellan hårdost, mjukost, hemgjord färskoströra, ägg- och kaviarröra, ägghalvor, makrill i tomatsås, tonfiskröra, hummus, linspastej R, örtpastej, leverpastej, korv m.fl. Tänk på att välja produkter med mycket råvara och så lite tillsatser/utfyllnader som möjligt. Hemlagade påläggsrör brukar vara uppskattade!

Grönsaker, frukt och bär.

Variera sorter, färger och former. Servera alltid någon form av frukt, bär och grönsaker till frukosten. Detta är nödvändigt för att nå upp till rekommendationen!

Rekommendation: grönsaker, frukt och bär.

Barn 4-10 år: 400 gram grönsaker, frukt och bär per dag, varav hälften grönsaker och hälften frukt/bär. Potatis ingår ej.

Barn under 4 år: Grönsaker/frukt/bär ska serveras till varje måltid, även mellanmål. Finns ingen exakt rekommenderad grammängd.

Frukost på förskolan och hemma.

Till gröt- och fil/yoghurtfrukost:

- Servera gärna blötlagd, torkad frukt; t.ex. järnrika aprikoser. Variera med plommon, fikon, dadlar mm., max 1-2 per portion. Russin kan serveras i ibland, men tänk på att det är lätt att ta för mycket och russin är mycket sockerrika. Ca. 10 russin per portion kan vara lagom.
- Variera med färgrika osockrade hallon och blåbär eller fruktbitar till eller i gröt- fil/yoghurtfrukosten.
- Laga en god, läcker bärgröt. R

Till smörgåsfrukost:

- Servera grönsaker gärna i roliga former, t.ex. paprika, kålrabbi-/morotsstavar, tomat, gurka.
- Bjud på läckra fruktbitar eller en liten skål med bär.

Smaksättning och tillbehör.

- Servera osockrade bär som t.ex. hallon, blåbär, jordgubbar till gröten/müslifrukosten. Bären kan någon gång varieras med torkad blötlagd frukt som aprikoser, plommon och dadlar, i begränsad mängd. Max 1-2 torkade frukter eller ca. 10 russin per portion.
- Blanda naturell fil/yoghurt med kanel, ingefära eller kardemumma. Visa kanelstänger, hel ingefära, kardemummakärnor. Låt barnen få titta, smaka, dofta och känna. Servera den smaksatta fil/yoghurten till gröten eller müslin.
- Pudra kanel, ingefära eller kardemumma över gröt-, filfrukosten. Ger en naturlig sötma. Strösocker behövs då inte.
- Varm kardemummamjolk till smörgåsen som alternativ till ett glas mjölk och hemgjord chokladdryck. R

Exempel på en helt vanlig frukostvecka på förskolan och hemma.

Måndag	Naturell filmjök med hemlagad müsli, banan och hallon.
Tisdag:	Havregrynsgröt med mjök och rivet äpple/äpplebitar. Bröd, Smör/Bregott, ostskiva och gurka.
Onsdag:	Dinkelmannagrynsgröt med kanel och päronbitar. Bröd, Smör/Bregott, hemlagad kikärtspastej och tomat.
Torsdag:	Blåbärsgröt med mjök R Bröd, Smör/Bregott, hemlagad färskoströra och röda paprikaringar.
Fredag:	Hemlagad chokladdryck R eller mjök. Bröd med hemlagad ägg och kaviarröra R. Apelsinklyftor.

17

Lunch på förskolan - middag hemma.

Lunch och middag ska tillsammans ge ca 50% av barnets dagliga energibehov.

En bra lunch/middag består av:

- En del kött, fisk, ägg eller vegetariskt protein alternativ.
- En del grönsaker/rotfrukter.
- En del ris, pasta eller potatis.

Bröd med Smör/Bregott och/eller pålägg kan serveras till vissa måltider; särskilt till soppmåltider och vegetariska måltider, som kan vara proteinfattigare än kött- och fiskmåltider..

Frukt/bär som dessert.

Vatten eller mjölk som dryck.

Lathund för planering av lunch/middag.

Kött, korv, fisk, ägg, vegetariskt alternativ.

Kött: Rent kött av fågel, vilt, nöt och gris.

Lunch på förskolan - middag hemma.

Korv: Korv med hög procent köttråvara. Läs på ingrediensförteckningen hur många procent kött livsmedlet innehåller. Välj produkt med minst ca. 60% köttråvara.

Fisk: Färsk eller fryst fisk. Helst ej hel- och halvfabrikat. Välj produkter med hög procent fiskråvara. Läs på ingrediensförteckningen hur många procent fiskråvara livsmedlet innehåller.

Ägg: Välj ekologiska ägg p.g.a. av bra fettsyrasammansättning.

Veg. alt.: Baljväxter (ärter, bönor, linser) eller quorn

OBS. Halv- och helfabrikat innehåller inte 100% råvara utan består av många olika utfyllnader. Om barn äter för mycket halv- och helfabrikat kan det leda till att barnet inte får i sig tillräckligt med näringsämnen = risk för felnäring!

Grönsaker och rotfrukter.

Det är viktigt att grova grönsaker finns med på tallriken både till lunch och middag. C-vitamin i grönsakerna förbättrar järnupptaget. Det finns många sorter att välja mellan:

Broccoli, brysselkål, spenat, grönkål, vitkål, blomkål, palsternacka, kålrot, kålrabbi, rädisor, rättika, majrova, majs, morot, rödbeta, paprika mm.

Färska eller frysta går lika bra. Använd helst inte konserver p.g.a. lägre näringsvärde och ofta hög salthalt.

Servera ev. som komplement också sallad, gurka och tomat. Men servera inte bara gurka och tomat p.g.a. hög vattenhalt och mindre fibrer = mindre mättande.

Ris, pasta, potatis.

Välj fullkornsprodukter och ekologiskt odlad potatis. Variera med bulghur, cous-cous, korngryn, quinoa mm. Fullkornsprodukterna innehåller mer näringsämnen.

Bröd.

Till vissa maträtter t.ex. soppmåltider och vegetariska måltider passar det bra med bröd eller smörgås (=bröd, matfett, pålägg).

Mjukt bröd: Välj osötade, fiberrika sorter. Det räcker inte med att brödet är mörkt och ser nyttigt ut. Det kan ändå vara sötat. Läs ingrediensförteckningen. Variera mellan olika sorter.

Hårt bröd: Välj bröd bakat på fullkorn.

OBS. De minsta barnen måste successivt vänjas vid mer fibrer. Erbjud därför barn under två år mindre fiberrika sorter.

Matfett:

Smör, normalsaltat, helst ekologiskt.

Bregott, 75% fett, helst ekologiskt.

Hemgjord matfettblandning, se fettavsnitt.

Pålägg.

Variera mellan hårdost, mjukost, färskoströra, ägg- och kaviarröra, ägghalvor, makrill i tomatsås, tonfiskröra, hummus, vegetariska pastejer, leverpastej, korv mm. Tänk på att välja produkter med mycket råvara och så lite tillsatser som möjligt. Hemlagade påläggströror brukar vara uppskattade.

Frukt och bär.

Servera gärna färsk frukt, torkad frukt eller bär som dessert. Skär gärna den färska frukten i lagom stora munsbitar och lägg upp på fat. Ser fräscht och inbjudande ut.

Bär kan serveras i små portionsglas med Kesella/Keso och en doft av kanel.

Hemlagad kräm eller kompott med mjölk.

Dryck.

Välj vatten eller mjölk.

Till soppmåltider och vegetariska måltider som ev. inte är så proteinrika, passar mjölk bra.

Helt vanlig vecka: lunch på förskolan och middag hemma.

Måndag:

Lunch: Mustig köttfärssås med fullkornsspaghetti och broccoli.

Middag: Busenkel fiskgratäng med pressad potatis och gröna ärter.

Tisdag:

Lunch: Äppelbakad falukorv med örtpotatis och rotfrukter.

Middag: Tomatröd minestrone-soppa, fullkornspannkaka med jordgubbar.

Lunch på förskolan - middag hemma.

Onsdag:

Lunch: Ugnsbakad lax med potatis, prickig filsås och bladspenat.

Middag: Kött- och rotfruktsgulasch med Kesosmörgås.

Torsdag:

Lunch: Het, röd linssoppa med ostsmörgås.

Middag: Köttbullegratäng med vildris och paprika, tomat, aubergine.

Fredag:

Lunch: Medelhavsgryta med kyckling.

Middag: Sjörovarbiff med klyftpotatis och grönsaksdip.

Välj om möjligt ekologiskt odlade, närproducerade och säsonganpassade livsmedel. Undvik extrasaltade livsmedel.

Det behöver inte ta lång tid att laga riktig mat. Med en veckomatsedel och lite planering spar man mycket tid.

Nyttig snabbmat – finns det?

Ibland när tid och fantasi tryter kan man vid enstaka tillfällen med hjälp av halvfabrikat servera en hygglig måltid: T.ex. frysta köttbullar, fullkornspasta och broccoli och fruktbitar till efterrätt. Omelette är ett annat exempel. Komplettera med mjölk, smör och bröd.

Lunch- och middagstips.

Man behöver inte alltid göra varma såser. Blanda naturella mjölkprodukter t.ex. fil eller yoghurt och smaksätt med örter, pressad citron, vitlök. Se www.arla.se för fler såsrecept.

Koka stora satser baljväxter (ärter, bönor, linser) och förvara i frysen. Gott i grytor, soppor, i köttfärssåsen mm. Gör goda pålaggrör genom att mixa bönor och smaksätt. Det finns också färdigkokta på burk eller tetrapak. Se www.risenta.se för fler recept med baljväxter.

Servera gärna fisk i olika former. Barn tycker om fisk och fisk innehåller de viktiga omega 3 fettsyror som alla behöver äta mer av. Laga t.ex. fisk i ugn med ostsås och spenat, stekt fisk med kall filsås, ugnstekt lax med grädd- och purjolöksås, fisk kokt i kokosmjölk med kokta morötter.

Smyg in grönsaker och bönor och linser i maten t.ex. finrivna morötter och/eller röda linser i köttfärssåsen, gröna ärter i riset, kikärtor i grytan,

Smaksätt gärna fisk- och köttgrytor med lite frukt, t.ex. banan, ananas, aprikos.

Potatismoset kan smaksättas med rivna morötter så får Du ett ”Solmos” och med hackad dill i moset blir det ”Trädgårdsmästarmos”.

Blanda råkosten med apelsin/äppelbitar, lite koncentrerad apelsin/äppeljuice eller lite krossad ananas.

Låt barnen vara med och välja kryddor till maten. De flesta barn gillar mat med smak.

Gör maträtterna intressanta genom att ge dem roliga namn.

Försök att vara kreativ och listig!

18

Mellanmål - extramål.

Bra mellanmål som kan varieras i det oändliga är:

- Mjölk och smörgås med grönsaker och/eller frukt/osockrade bär.
- Naturell fil/yoghurt med hemlagad osötad müsli och frukt/osockrade bär.
Variera sorter; vanlig fil, A-fil, fjällfil, naturell mild yoghurt, grekisk, turkisk yoghurt m.fl.
- Hemlagad frukt/bärkräm med smörgås. Se recept i en grundkokbok.

Med smörgås menas mjukt eller hårt bröd, en klick Smör eller Bregott och pålägg av något slag. Garnera gärna med grönsak eller fruktskiva/bit.

Mellanmålsinspiration.

Ibland kan det vara roligt att överraska med andra mellanmål. Här kommer några förslag:

Tänk på att det är viktigt hur Du presenterar mellanmålet. Gör det spännande och intressant. Använd glas eller koppar istället för djupa tallrikar, duka fint, dämpa belysningen mm. Låt barnen själva vara med och planera, förbereda och tillaga.

R = recept finns i “liten receptsamling”

- Fylld tunnbrödsrulle. R
- Fyllda pitabröd. R
- Varm kardemummamjölk och smörgås. Kardemummamjölken kan också

Mellanmål - extramål

serveras som alternativ till varm chokladdryck och den passar perfekt till havregrynsgröten. Värm mjölken och smaksätt med malen kardemumma och malen kanel.

- Ostrullar (rullade hårdostskivor) som serveras med t.ex. bitar av rödpaprika, morotsstavar, oliver och pyttebrödbitar i olika former.
- Dubbelmacka. Små brödbitar, några olika pålägg och salladsblad. Låt barnen ”bygga” själva.
- Frukt/grönsaksgås. Smörgås med t.ex. en skiva päron och en skiva ost eller en skiva äpple och en skiva kokt skinka eller skivad kiwi och skivad kalkon.
- Frukt- eller bärdrink med smörgås. R
- Lingonyoghurt med päronhalva och smörgås. Välj naturell yoghurt produkt och blanda med lite lingonsylt.
- Gammaldags klappkräm på dinkelmannagryn med smörgås. R
- Hemlagad chokladdryck R med äggsmörgås och apelsinbit. Koka eller stek ägg dagen innan serveringsdagen och förvara i kylan.
- Grahams- eller dinkelpannkaka med bär och/eller fruktbitar och Kesoklick. R
- Färgsprakande fruktsallad med smörgås. Använd säsongens frukt.
- Fruktfat med Kesellakräm. Skiva banan, päron, apelsin, äpple och dofta över kanel. Servera med Kesellakräm. R
- Osockrade hallon, bananbitar och Kesellakräm. (1 del grädde + 1 del Kesella)
- Apelsinris. Vispa grädde och blanda med risgrynsgröt kokt på avorioris eller rårís och rikligt med apelsintärningar.



19

Drycker.

Vatten eller mjölk** är bästa måltidsdrycken. Det är extra viktigt att mjölk serveras till vissa måltider som t.ex. sopp- och vegetariska måltider som inte är så proteinrika. Mjölk är mer mat än dryck och det är viktigt att barnet inte dricker sig mätt på mjölk utan lär sig att äta riktig mat. Mjölksprodukter (osötade mjölk-, fil-, och yoghurtprodukter) passar bra till frukostmåltider och mellanmål.

Välj mellanmjölk (grön) 1,5% eller standardmjölk (röd) 3% mjölk, beroende på barnets ålder som dryck. Till matlagning använd gärna röd mjölk eller gammaldags mjölk. I matlagningen kan också med fördel vispgrädde (40%) och vatten användas istället för mjölk (1/4 vispgrädde och 3/4 vatten).

Ungefär en halv liter mjölk, fil, yoghurt per dag är lagom för ett barn i förskoleåldern. Av den mängden räknar man med att ca. 70% intas i förskolan, dvs. knappt två glas (3,5 dl). En dl mjölk innehåller ungefär lika mycket kalcium som 15 gram hårdost, dvs. 1-2 skivor. Till barn som inte tycker om mjölk, kan man således servera extra ostskivor. För stor mjölkkonsumtion kan leda till att barnet äter för lite av andra viktiga livsmedel och kan då få för lite av andra näringsämnen, t.ex. järn.

Läsk, saft, juice, lättdrycker, Oboy är söta och bör begränsas till speciella tillfällen. Söta drycker i för stor mängd och för ofta, kan ge karies och frätskador på tänderna. Tänk också på att söta drycker/flytande kalorier mättar dåligt och de ger ofta sug efter mer sött.

Vår rekommendation är att genomgående undvika alla sötade drycker på förskolan. Prova istället andra goda drycker. Se tips!

Drycker

**** mjölk** Observeras bör att råden vad gäller mjölk i denna handledning skiljer sig från Livsmedelsverkets rekommendationer. Livsmedelsverket rekommenderar sedan februari 2007 lättmjölk eller vatten som dryck till maten för barn i förskolan. Bakgrunden är att tillgodose D-vitaminbehovet hos barn. Lättprodukter är berikade med D-vitamin och innehåller således mer D-vitamin än standardprodukter. I denna handledning rekommenderar vi mellanmjölk eller standardmjölk som dryck beroende på barnets ålder, då vi inte anser att barn ska äta fettsnålt. Det finns t.ex. undersökningar som visar att barn som dricker/äter standardmjölkprodukter håller vikten bättre än barn som konsumerar lättprodukter. För att tillgodose barns behov av D-vitamin rekommenderar vi ökad och regelbunden konsumtion av naturliga D-vitaminkällor som fet fisk, ägg, kött och smör samt daglig utevistelse.

Tips på drycker:

- Smaksätt vanligt kranvatten! T.ex. med gurka, citron, lime, äpplebitar, jordgubbar, ingefära mm. OBS. Gör det i god tid så att så att vattnet verkligen hinner ta smak.
- Mjölkdirkar. Se www.arla.se
- Lassie (indisk yoghurtdryck) R
- Gör det festligt med isbitar eller krossad is!
- Variera med mineralvatten naturell, men inte för ofta, p.g.a. höga salthalter. Använd gärna en soda streamer och gör eget bubbelvatten. Bra miljöval !
Smaksätt med färskpressade safter från t.e.x. apelsin, lime citron.
Undvik smaksatta mineralvatten p.g.a. tillsats av aromer (=oftast kemikalieblandningar).
- Om Du vill använda juice vid speciella tillfällen; späd mycket.
- Gör en festlig dryck med juice utspädd med mineralvatten. Lägg i is- och fruktbitar!
- Frukt- och nyponter blir en god kall dryck. Finns många goda smaker!

Drycker

- Rooibos – rött te. Kan njutas både varmt och kallt. Kan smaksättas som mineralvattnet ovan.
- Bål: ca. 1,2 liter. Ca en halv liter jordgubbar eller hallon, ½-1 dl saft, 4 dl vatten, 6 dl mineralvatten, isbitar. Blanda allt i en glasskål.
- Gör en egen kakaoblandning/chokladdryck på kakao och socker. Innehåller mycket mindre socker än färdigköpt. R
- Kardemummamjolk. Värm mjölk och smaksätt med malen kardemumma och kanel.
- Silverte. Koka upp vatten. Häll upp i koppen och tillsätt mjölk.

Vanligt, friskt vatten är den bästa törstsläckaren!

20

Födelsedagar, fest, kalas, mys och utflykter.

Tänk på att man inte alltid behöver äta/dricka när man ska fira något. Hitta andra belöningssystem. Kanske vill födelsedagsbarnet hellre leka sjörövare, spela fotboll eller vara prinsessa!

Om förskolan vill servera något att äta/dricka när det är kalas kommer här några förslag. Det är viktigt att förskolan lär ut att det finns alternativ till glass, tårta, bullar, godis och läsk.

Om förskolan, vid speciella tillfällen, vill servera t.ex. en glass eller bulle; servera då först en matig smörgås med grönsaker/ frukt. Eller servera glassen som efterrätt till lunchen.

Förslag:

R = recept finns i "liten receptsamling"

- Ostbricka/buffé. Några goda ostar, oliver, päron, bröd, kex. Gör t.ex. tandpetare med en liten ostkub och en oliv!
- Grönsaksdip. Olika grönsaker i bitar med dipsås. R
- Tunnbrödsrullar med god fyllning. R
- Fyllda pitabröd. R
- Spett eller tandpetare med körsbärstomater, gurkbitar, paprikabitar, ostkuber, köttbullar, prinskorvar mm.

Födelsedagar, fest och mys.

- Fruktspett med fräsch sås. R
- Frukt-dip. Doppa fruktbitar i god sås. R
- Exotisk fruktsallad. Blanda t.ex. apelsin, kiwi, banan, persikohalvor på burk. Servera med Kesella eller vispad grädde blandad med russin.
OBS. Tänk på att vissa barn kan vara allergiska mot vissa frukter.
- Festlig frukt- eller bärdrink. R
- Grönsaksmuffins. R
- Hemlagad pizzasmörgås/pizzabulle. R
- Hemlagad dinkelpizza. R
- ”Randiga glaset”. Låt barnen själva varva naturell yoghurt, osockrade bär, bananbitar och hemlagad müsli i ett glas. Dofta över kanel.
- Hemlagad glass med frukt och bär. R

Fyll på listan med egna förslag!

Tips: Gör en födelsedagsmeny som födelsedagsbarnet kan välja ur. T.ex. tre till fem förslag på kartongblad med läckra bilder. Menyn kan ju också innehålla annat än mat; olika lekar, dansa, sjunga, gympaprogram med musik, t.ex. ”Röris” (gympa för barn/Friskis och Sveltis), utflykt till skogen, picknick ute eller inne. (Det går fint att äta picknick inne på en filt på golvet om vädret är dåligt!)

21

Den pedagogiska måltiden.

Mat ska se god ut, vara färgglad, vara i olika konsistenser och vara vackert upp-lagd. En stor matvariation ökar chansen att barnen provar olika livsmedel.

Använd olika tallrikar, skålar och bestick till olika typer av mat. Låt barnen dofta, smaka, titta och känna på maten. Låt barnen upptäcka nya favoriter.

Hjälp barnen att lägga upp maten, att skära och lägga upp t.ex. grönsaker och frukt så att det blir aptitligt, intressant och lockande för barnen att prova.

Låt köket på förskolan komma ut på avdelningen för att presentera dagens lunch, dagens mellis eller kanske hela dagens måltider. Låt gärna barnen vara med och planera och förbereda maten. Låt t.ex. barnen ta reda på vilka tallrikar som behövs för dagens lunch.

Små barn gillar ofta inte ihopblandad mat. De vill ha koll på vad de äter. När det gäller t.ex. grönsaker vill de oftast ha varje grönsak för sig och inte blandade i en sallad.

Försök att göra måltiden så positiv och trevlig som möjligt. Undvik stress, tjat och förmaningar. Tvinga inte barnet att äta. Om barnet äter dåligt, servera mycket små portioner. Beröm inte barnet när barnet äter bra. Att äta är något naturligt och ingen prestation.

Den pedagogiska måltiden.

Det är lika viktigt för barn att lära sig om sambandet mellan mat och hälsa som att lära sig att läsa, räkna och skriva! Väck intresset genom att t.ex. förklara på barns språk varför mat är bra för dem. Låt också barnen vara med och förbereda och fixa i köket.

Varje måltid, såväl inne som ute, är ett gyllene tillfälle att ge barn bra matvanor. Exempel på moment som kan tränas och lekas in är former, färger, konsistenser, smaker, lukter, att räkna och att läsa, social kontakt och samvaro, att tala om varifrån maten kommer mm.

Ät med barnen och ät samma mat som barnen! Var en god förebild! Barn gör inte som vi säger utan som vi själva gör!!!

22

Vanliga "matproblem".

Matvägrare: Truga eller tvinga aldrig barnet att äta. Är barnet helt normalt; dvs. leker och stojar och följer sin individuella vikt- och längdkurva, är det ingen fara. Ofta äter barn mindre mat vid en måltid men det kompenseras oftast med att barnet äter mer vid en annan måltid. Lägg upp små, små portioner och fyll på om barnet äter upp. Barn som är förkylda eller trötta har ofta dålig aptit. Se alltid till att barnet får i sig tillräckligt med vätska. Om barnet inte äter något alls, kan man ev. ge ett glas mjölk och/eller smörgås efter måltiden. Men se upp så att barnet inte lär sig att "äter jag inte maten får jag smörgås och mjölk".

OBS. Låt inte barnet småäta/dricka sött mellan måltiderna – mellanmål räknas som en måltid.

Barn som inte kan sluta äta: Om barnet är normalviktigt – låt barnet äta – barn som äter bra på förskolan kan inspirera barn som äter dåligt att äta bättre. Äldre barn som äter t.ex. grönsaker med god aptit kan få yngre barn att våga smaka o.s.v. Om barnet är överviktigt/har fetma gäller det att individanpassa matportionen på ett bra sätt utan att göra barnet uppmärksam på "problemet".

Ny mat: Det ligger i vår natur att vara skeptiska till ny mat. Det kallas för neofobi. Därför måste vi respektera att barn ofta är tveksamma till mat de inte känner igen. Man kan behöva prova 15-20 gånger. Tänk på "att smaka på maten" inte alltid betyder att barnet stoppar maten i munnen. Att barn ser den nya maten 20 gånger kan betyda att barnet smakar den tjugoförsta gången kanske, så ge inte upp! Ha tålamod! Viljan att våga prova brukar också öka med lite lek. Ett tips är att blanda/servera nya smaker/ny mat med mat som Du vet att barnet tycker mycket om.

23

Belöning och tröst.

Belöna/trösta **inte** barnet automatiskt med godis/mat/dryck!

Försök istället ta reda på vad barnet behöver; t.ex. sömn, lek, rörelse, utevistelse, prata, kramas. Hitta andra belöningssystem! Lek en rolig lek, gå och bada, lek kurragömma, ha pick nick i skogen o.s.v.

Födelsedagar, fest, kalas, fredagsmys behöver inte alltid firas med bullar, kakor, godis och glass. Det är viktigt att barn får lära sig att ha roligt utan att stoppa något i munnen. Barnens små kroppar mår inte bra av för mycket livsmedel med tillsatt socker/stärkelse och vetemjöl.

Barn som blir tröstade/belönade med godis/mat/dryck kan i värsta fall utveckla mat/socker/drogberoende!

24

Matsedelsplanering på förskolan.

Det är viktigt att förskolan planerar matsedeln utifrån barns speciella behov. Maten ska vara näringsrik, mättande, enkel och variationsrik. Det finns olika sätt att planera. Man kan t.ex. göra en matsedel för hela terminen, man kan ha rullande matsedlar för fyra- eller sex veckor eller veckomatsedlar. Det är viktigt med en bra mix mellan kött- och fiskrätter, soppmåltider och fullvärdiga vegetariska måltider. Läs mer under lunch på förskolan – middag hemma.

Mycket viktigt att den aktuella matsedeln alltid finns tillgänglig för föräldrarna. Matsedeln bör innehålla alla förekommande mål på förskolan; frukost, lunch och mellanmål och bör vara så detaljerad som möjligt. Se mall.

25

Matsedelmall.

Kompletterande information till matsedelförslaget nedan.

Till lunch serveras mjölk eller vatten som måltidsdryck.

Smörgås med smör eller Bregott.

Smörgåsfett är alltid smör eller Bregott.

Potatisen är ekologisk liksom mjölken.

Grönsaker och frukt är ekologiska så långt tillgång tillåter

Vatten till förmiddagsmålet är smaksatt med skivad frukt eller gurka som ersättning för vanlig apelsinjuice, nypondryck, äppeljuice mfl. Vatten är den bästa törstsläckaren och blir roligare att dricka med fräscha naturella smaksättningar.

Vi serverar fullkornspasta och fullkornsris. Förskolepersonal kan beställa ris och pasta utan fiber till de yngsta barnen om de inte tål fiber. Toleransen för fiber är olika för olika barn.

Havremuslin är hemblandad och osötad. Innehåller havregryn, cocosflingor, solrosfrön och lite russin.

Köket använder bovetemjöl i redningar och vid panering av t.ex. fiskpinnar.

Halvfabrikat som t.e.x. pulvermos och pulversås används inte.

Köket lagar mat från grunden med färska råvaror.

Matsedelsmall/förslag Förskolan

V.10

Datum

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frukost	Fil/yoghurt naturell, havremusli, banan och äppelhack Grahamsmörgås m skinka	Havregrynsgrot m råörda lington Mjöl Falurågruta med leverpastej och päronskivor	Blåbärsgrot m mjölk Havrebulle m kal-konkött Apelsinklyftor	Hemlagad havrevälling m russin Dinkelfralla m ost och paprikaringar	Hemlagad mjölk och kakaodryck Rågkaka m ost och skinka, röd paprikastrimlor Frukt i bitar
Förmiddagsmål/ sent eftermiddagsmål	Frukt/grönsaksbitar Ev liten smörgås/osötad skorpa Apelsinvatten	Frukt/grönsaksbitar Ev liten smörgås/osötad skorpa Gurkvatten	Frukt/grönsaksbitar Ev liten smörgås/osötad skorpa Äppelvatten	Frukt/grönsaksbitar Ev liten smörgås/osötad skorpa Citronvatten	Frukt/grönsaksbitar Ev liten smörgås/osötad skorpa Melonvatten
Lunch	Fiskgratäng med speknat och ostsås Potatis Rårivna morötter	Kycklingryta med broccoli och rödpaprika Pasta Kinakålsallad med rivet äpple	Köttfärsbiffar m rotfruktsmos Amerikansk vitkålssallad med gräddfil (cole slaw)	Laxsoppa m cocosmjölk Rågbulle m ost Grönsaksstavar Kanelfrästa äppelklyftor m gräddfil	Vegetarisk kesolasagne Morot och apelsinsallad
Eftermiddagsmål	Ägg –och kaviar-smörgås av rågbröd med färsk gurka Mjöl	Tunnbrödsrulle med makrill i tomatås och strimlad grönsallad Mjöl	Gratinerad ost-och skinksmörgås m ananas Mjöl	Köttbullismörgås på grahamstekakor Mjöl	Yoghurt naturell m havremusli och färska/frysta jordgubbar Hårt bröd m ost

26

Matsedelsplanering hemma.

Tycker Du som förälder att det ibland är svårt att komma på vad ni ska ha till middag? En smart veckoplanering kan lösa problemet! Gör tillsammans Din familjs alldeles speciella veckomatsedel.

Förslag:

Måndag	Köttfärsrätt
Tisdag	Fiskrätt. T.ex. hemlagade fiskpinnar! Barn tycker om fisk!
Onsdag	Kycklingrätt eller vegetarisk rätt.
Torsdag	Matig soppa med efterrätt.
Fredag	Utländsk mat: tacos, thaimat, italienskt, libanesiskt, grekiskt...
Lördag	En god kötträtt med klyftpotatis och ugnsbakade grönsaker.
Söndag	En god fiskrätt, t.ex. fisk- och skaldjursgratäng.

Börja samla recept under varje rubrik och snart har Du en bra receptbank!

Du sparar massor av tid och troligen också pengar genom en bra planering.

27

Några råd till matlagaren i hemmet.

Att köpa mer råvaror och mindre färdiglagat kostar inte mer utan är snarare en fråga om planering. Att baka eget bröd spar mycket pengar, ca. 15 kr per bröd!

Grönsaker och frukt behöver inte vara dyrt om man följer säsongens utbud.

Variera tillagningsmetoder.

Koka, ångkoka, ugnsbaka och woka är bättre än att steka.

Stek mindre och hårdstek ej maten.

Använd ej fett som är kvar i stekpannan, släng bort!

Bra redskap att ha hemma: stavmixer, matberedare, insats för ångkokning, tryckkokare, citruspress, rivjärn, bra knivar, sax att klippa färska örter med, elvisp, slickepott, durkslag.

Behandla och tillaga maten så skonsamt som möjligt, för minimal förlust av alla viktiga näringsämnen.

Tips: Gå en matlagningskurs, investera i en bra grundkokbok!

Enligt läroplanen för förskolan ska förskolan lägga stor vikt vid miljö- och naturvårdsfrågor och ett ekologiskt förhållningssätt. Idag är livsmedelshandlingen en av våra stora miljöbovar. Genom att göra bra val när vi äter kan vi minska miljöbelastningen.

Bra miljöval:

- Servera om möjligt mer ekologiskt. Ekologiskt producerat minskar växthuseffekten. Ekologisk mjölk, ekologiska ägg och kött från gräsätande djur innehåller mer nyttiga omega 3 fetter.
- Välj om möjligt livsmedel som inte kräver långa transporter. Välj gärna närproducerat och svenskt.
- Välj säsongens frukt och grönsaker som odlats på friland och inte i växthus som kräver mycket mer energi.
- Servera fler näringsriktiga vegetariska måltider. Det kostar mer energi att äta animalier än vegetabilier.
- Ät mindre ”tomma kalorier” som kostar energi, dvs. mat som vi inte behöver ur näringssynpunkt; t.ex. kakor, bullar, läsk, godis, glass, snabbmat.

29

Mer rörelseglädje och lugn och ro - mindre skärmtid.

Barn behöver leka och stoja så att de blir svettiga varje dag. Förskolebarn behöver röra sig minst 60 min varje dag. Utevistelse med fri lek är mycket viktig för barn. Lek i friska luften brukar också betyda att barn äter med god aptit. För att vi ska få barnen att röra sig måste vi vuxna föregå med gott exempel. Om vi inte rör oss och är aktiva själva kan vi inte förvänta oss barnen ska vara aktiva.

Barn behöver också lugn och ro och omtanke. Det är lika viktigt som lek och näringsrika måltider. Massage kan vara ett hjälpmedel i det pedagogiska arbetet. Bara några minuters massage minskar t.ex. stress, oro och aggressivitet. Vetenskapliga rapporter visar också att massage underlättar inlärning.

Låt inte barnen titta för mycket på TV. Låt inte barnen sitta för länge framför datorn. Rekommendationen för förskolebarn är max två timmar skärmtid (både TV och dator) per dag. Undersökningar visar att för mycket skärmtid kan försämra synen. Ögonen behöver också tränas att se på långt håll genom t.ex. mer utevistelse.

Länk: Massage i förskolan/skolan, www.axelsons.se

Rörelseglädje, "Röris", Friskis och Svettis, www.sthlm.friskissvettis.se

30

Receptanpassning.

Det går att använda i princip vilka recept som helst. Gör om recepten utifrån Dina kunskaper om mat och näringslära så att maten blir så näringsrik och naturlig som möjligt.

Lathund för receptanpassning:

- Laga mat från grunden. Undvik/minimera hel- och halvfabrikat.
- Välj så naturliga ingredienser som möjligt och undvik/minimera kemikalier, färgämnen och tillsatser.
- Välj naturliga fetter.
- Byt ut vitt ris och vit pasta mot fullkornsvarianter.
- Byt det vanliga vetemjålet mot siktat dinkelmjöl.. Kan användas till bröd, pannkakor, pajdeg, pizzadeg, bullar, kakor, sockerkaka. Läs mer om dinkel på www.dinkel.se och www.labanskvarn.se
- Välj rena oprocessade råvaror av kött, fågel, fisk och baljväxter (ärter, bönor, linser). Välj korv med hög köttprocent.
- Lägg till grova grönsaker och frukt/bär till varje måltid.
- Undvik kryddblandningar som kan innehålla tveksamma ingredienser t.ex. smakförstärkare. Använd gärna torkade eller färska örter som t.ex. oregano, basilika, spiskummin, ingefära, chilipeppar, peppar från kvarnen. Gör Din egen kryddblandning.
- Var försiktig med saltet. Om Du använder buljong/fond behövs t.ex. inget extra salt. Det behövs inget salt i kokvattnet när Du kokar grönsaker, potatis, ris, pasta.

31

Liten receptsamling.

Blåbärsgröt

Bärdrink.

Chokladdryck, hemlagad.

Fruktdipp.

Fruktspett med fräsch sås.

Glass, hemlagad.

Grönsaksdipp.

Grönsaksmuffins.

Kesellakräm.

Kardemummamjolk.

Klappkräm, gammaldags.

Lassi

Linspastej.

Matfettsblandning, hemlagad.

Müsli, hemgjord.

Pannkaka.

Pitabröd, fyllda.

Pizza på dinkelmjöl.

Pizzasmörgås.

Pizzabullar.

Tunnbrödsrullar, fyllda.

Ägg- och kaviarröra.

Källor: Leka – Laga – Lära, Receptsamling, Arla

Barnens bästa mat. Mjolkfrämjandet

Mat för barn & deras föräldrar. Latifa Lindberg

Mat som det är någon mening med. Goda råd och recept från Alftaköket.

Fler recept! Se länkar under ”För Dig som vill veta mer”.

Blåbärsgröt. 10 barnportioner.

ca. 1 liter osockrade blåbär (frysta eller färska)

8 dl vatten

ev. 0,5 dl socker

2 krm salt

1,5 dl dinkelmannagryn

1. Koka upp bär och vatten.
2. Tillsätt socker och salt.
3. Dra kastrullen åt sidan och vispa ner mannagrynen, lite i sänder.
4. Koka upp och låt småkoka i ca. 5-10 min.
5. Servera med mjölk eller mild naturell yoghurt.

Tips: Mannagrynen kan bytas ut mot 2 dl mjöl t.ex. siktat dinkelmjöl,

grahamsgryn/mjöl, grovt rågmjöl, kornmjöl. Du kan också använda bovete och hirs som är glutenfria.

Blåbären kan bytas ut mot andra bär: t.ex. hallon, lingon, vinbär, jordgubbar.

Du kan också koka gröt på frukt och torkad frukt, t.ex. äpplegröt, aprikosgröt mm.

Bärdrink. 10 barnportioner.

2 stora mogna bananer

4 dl frysta hallon, jordgubbar eller blåbär

6 dl naturell mild yoghurt

ev. 2 msk florsocker

1. Skala och bryt bananen i bitar och lägg dem i en matberedare eller mixer.
2. Tillsätt bären, yoghurt och ev. florsocker..
3. Mixa tills allt är blandat och häll upp i glas.

Tips: Tillsätt gärna ½-1 tsk malen kanel till blåbär. Ev. överbliven bärdrink kan förvaras i kylen och serveras till morgongröten.

Chokladdryck, hemlagad. 10 koppar á 2 dl.

2 liter mjölk

1 dl kakao

½ dl socker

1. Blanda kakao och socker.
2. Tillsätt lite av den kalla mjölken och rör till en jämn smet.
3. Värm resten av mjölken, utan att låta den koka.
4. Vispa ner kakao/sockerblandningen i den varma mjölken och rör om.

Fruktdipp.

Skär olika frukter i barnvänliga bitar t.ex. äpple, päron, banan, apelsin, mandarin, melon, ananas, mango.

Servera med en god dipsås, t.ex. Kanelkesella:

Kanelkesella

2 dl Kesella, 10%

1,5 tsk malen kanel

1 tsk vaniljsocker

Blanda alla ingredienser.

Tips: En enkel dippsås kan Du också göra på 5 dl naturell, mild yoghurt. Blanda med 1 tsk riven färsk ingefära och lite honung.

Tips: Servera fruktdippen i små glas. Lägg dippsås i botten på glaset och placera några olika fruktbitar i glaset, skurna t.ex. i stavar.

Servera fruktdippen på tallrik: Lägg fruktbitarna på tallriken och sätt ett litet glas med dippsåsen i mitten.

Fruktspett med fräsch sås. 10 st.

2 satsumas

2 kiwi

1 banan

1 rött äpple

2 ananasringar eller 10 jordgubbar

ev. kokosflingor

10 grill- eller blompinnar

1. Skala satsumas, kiwi och banan.
2. Skölj äpplet.
3. Skär frukterna i lagom stora bitar.
4. Trä upp ett par bitar av varje frukt på pinnarna.
5. Rulla ev. fruktspetten i kokosflingor.

Fräsch apelsinsås. 10 barnportioner.

4 dl mjölkprodukt, t.ex. Kesella 10% eller matlagingsyoghurt

eller

2 dl grekisk/turkisk naturell yoghurt eller gräddfil blandat med 2 dl mild naturell yoghurt

Smaksätt med:

2 msk koncentrerad apelsinjuice + 1 tsk kanel

Glass, hemlagad vaniljglass. 10 barnportioner.

2 ägg, gärna ekologiska som innehåller mer omega 3 fett

4 msk socker

1 msk vaniljsocker

1,5 dl mjölk, 3% eller gammeldags

3 dl vispgrädde

1. Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
2. Häll i vaniljsocker och rör om.
3. Ta fram en annan skål och vispa grädde och mjölk tillsammans till hårt skum.
4. Blanda ner ägg och sockersmeten och rör försiktigt tills allt är blandat.
5. Fördela smeten i 10 små plastbägare eller i en större form eller plastlåda.
6. Lägg på lock och ställ in i frysen.
7. Det tar ca. 4 timmar innan glassen är helt fryst. Låt glassen stå framme en stund innan den äts.

Tips: Servera glassen med:

- Tinade bär; hallon, jordgubbar, blåbär.
- Konserverad frukt
- Varma äppel- eller päronhalvor
- Skivade apelsiner
- Varm nyponsoppa eller saftsås

Tips. Snabbglass/Yoghurtglass

450 g frysta bär + 4 dl kesella (10 %) + ca. 1-2 msk florsocker

Lägg bären och Kesellan i en matberedare. Mixa några sekunder. Smaka av med florsocker.

Grönsaksdipp, 10 barnportioner.

Skär olika grönsaker i barnvänliga bitar t.ex. i stavar:

Ta t.ex. Morot, polkabeta, kålrabbi, gurka, paprikastavar, blomkålsbuketter.

Servera grönsakerna med en god dippsås.

Morotstsatsiki.

2 morötter

2 dl matlagingsyoghurt

½ tsk malen kardemumma

1. Skölj morötterna, skala och riv grovt på rivjärn.
2. Blanda morötter, matlagingsyoghurt och kardemumma i en skål.

Äpeltsatsiki.

2 äpplen

2 dl matlagingsyoghurt

½ tsk curry

1. Skölj äpplena, skala och riv grovt på rivjärn.
2. Blanda morötterna med matlagingsyoghurt och curry i en skål.

Rödbetsatsiki.

75 gram inlagda hela rödbetor

2 dl matlagingsyoghurt

1 tsk riven pepparrot

2 krm salt

1 krm vitpeppar

1. Riv rödbetorna på den grövsta sidan av rivjärnet.
2. Blanda rödbetorna med matlagingsyoghurt och pepparrot, salt och peppar i en skål.

Tips: Servera i små glas. Häll lite dippsås i botten och placera olika sorters grönsaksstavar i glaset eller servera grönsakerna med dippsås på en tallrik.

Grönsaksmuffins. Ca 25 st.

6 dl siktat dinkelmjöl eller ekologiskt vetemjöl

2 tsk bakpulver

½ tsk salt

en nypa svartpeppar (en nypa kayennepeppar)

3 ägg, gärna ekologiska

1 dl olivolja eller rapsolja

2 dl mjölk

1 dl grovt rivna morötter

1 dl hackad purjolök

1 dl hackad squash

1. Blanda mjöl, bakpulver, salt, svartpeppar och ev. kayennepeppar.
2. Vispa äggen pösigt i en skål och blanda försiktigt ner olja, mjölk, morötter, purjolök och squash.
3. Rör försiktigt ihop grönsaksblandningen med mjölblandningen.
4. Fyll muffinsformarna.
5. Grädda i 200 grader ca 20 minuter.

Kesellakräm.

1 dl vispgrädde

250 g (1 burk) Kesella 10%

1. Vispa grädden.
2. Blanda med Kesellan.

Kardemummamjök. 10 barnportioner.

1 liter röd mjök (3%) eller gammaldags mjök.

½ -1 tsk malen kardemumma

½- 1 tsk malen kanel

1. Värm mjölken och smaksätt med malen kardemumma och kanel.

Klappkräm/klappgröt. 10 barnportioner.

1 liter vatten

3 dl röd saft eller lingonsylt

2 dl dinkelmannagryn eller mannagryn

1. Blanda vatten och saft eller sylt i en kastrull.
2. Ställ kastrullen på plattan och koka upp.
3. Häll i mannagryn under vispning.
4. Koka upp krämen under omrörning och koka på svag värme i ca 5 minuter.
5. Häll upp krämen i en rymlig skål som går bra att vispa i. Vispa krämen tills den blir ljus, kall och luftig. Enklast går det med elvisp, men om Du vill göra som förr i tiden så kan Du ”klappa” krämen med en träslev.
6. Servera med gammeldags mjök eller röd mjök (3%).

Lassi. Fräsch yoghurt dryck.

I hemlandet Indien dricker man gärna Lassi till maten men då blandar man yoghurten med vatten och salt/socker och kryddor.

Barnens bananlassi. 10 barnportioner.

9 dl mild naturell yoghurt

3 dl kallt vatten eller mjölk

1 tsk mald kardemumma

3 mogna bananer

1. Häll alla ingredienser i en matberedare och mixa. Det går också bra att använda en stavmixer. Servera kyld.

Mangolassi. 10 barnportioner.

5 dl naturell mild yoghurt

3 dl mjölk

225 gram mango (färsk eller fryst)

10 isbitar eller efter behag

1. Häll alla ingredienser i en matberedare och mixa.

Det finns många varianter på lassi. Komponera ihop Dina egna favoriter tillsammans med barnen!

Linspastej.

2 dl röda linser

4 dl vatten

1 hackad gul lök

1 veg buljongtärning

2 dl solrosfrön

0,5 dl vatten

1 msk maizena

1-2 tsk koriander

1-2 tsk curry

1 tsk örtsalt

1. Rensa linserna och skölj.
2. Koka linser, vatten, lök och buljong ca. 8-10 minuter.
3. Lägg solrosfröna i en mixer och mixa.
4. Blanda vattnet med maizena och häll över de mixade solrosfröna. Mixa.
5. Tillsätt den varma linsröran. Krydda och mixa.

Pastejen kan förvaras i kylan 3-4 dagar.

Smakvariant: vitlök, chili eller muskot.

Matfettblandning, hemgjord.

100 gram smör, ej extrasaltat

½ dl kallpressad rapsolja eller olivolja

1. Skär smöret i bitar och lägg i en bunke.
2. Häll i oljan och rör om, helst med elvisp.

forts. sid 92

Receptsamling

3. Lägg ”Ditt hemgjorda smör” i en plastask med lock och förvara i kylen.
OBS. Smörblandningen blir lite grynigare jämfört med t.ex.. Bregott!

Müsli, hemgjord.

2 dl havregryn

2 dl solrosfrön

1 dl kokosflingor

1. Blanda havregryn, solrosfrön och kokosflingor och förvara i burk med lock.

Tips: Välj helst ekologiska produkter för bästa näringsvärde!

Müslin kan rostras i ugnen. Häll då upp müslin på en plåt och rosta mitt i ugnen i 5 – 10 minuter i 225 graders värme. OBS. Passa noga. Ta hellre ut lite för tidigt än för sent.

Servera müslin med mild naturell yoghurt och frukt eller bär.

Du kan också servera müslin med naturell fil eller yoghurt smaksatt med något av följande:

Ananasfil/yoghurt: Blanda med krossad ananas.

Apelsinfil/yoghurt: Blanda med apelsintärningar.

Bananfil/yoghurt: Blanda med bananbitar.

Bärfil/yoghurt:: Blanda med färska eller osockrade djupfrysta bär.

Lingonfil/yoghurt: Blanda med lingonsylt.

Äppelfil/yoghurt: Blanda med rivet äpple och lite malen kanel.

Pannkaka. 10 barnportioner.

6 dl (350 g) siktat dinkelmjöl eller ekologiskt vetemjöl

eller

3 dl grahamsmjöl och 3 dl ekologiskt vetemjöl

1 tsk salt

9 dl mjölk (röd mjölk, 3 % eller gammeldags mjölk)

5 ägg, gärna ekologiska som innehåller mer av fettsyran omega 3

45 gram smör

1. Vispa mjöl, salt och hälften av mjölken till en slät smet.
2. Häll i resten av mjölken.
3. Vispa sist i äggen.
4. Smält smöret och rör ner det i smeten.
5. Grädda smeten i pannkakslagg eller stekbord. Beräkna knappt 1 dl smet till en pannkaka.
6. Servera med mosade bär: t.ex. blåbär, hallon, jordgubbar eller med bananmums (=mosad mogen banan) och ev. Kesellagrädde (vispa 1 dl grädde och blanda med 2 dl Kesella 10%).

Tips: Blåbärspannkaka: Blanda i 5 dl osockrade blåbär i smeten.

Äppelpannkaka: Skär 5-6 äpplen i bitar eller rårivna äpplen och lägg i smeten.

Morotspannkaka: Blanda ner 2-3 dl rivna morötter i smeten.

Spenatpannkaka: Blanda ner 2 dl rivna morötter och 100 gram spenat i smeten.

Pizza. 10 minipizzor.

Pizzadeg:

50 gram jäst

5 dl vatten

4 msk raps- eller olivolja

1,5 msk salt

2 dl grahamsmjöl

10 dl vetemjöl

Tomatröra:

1 dl passerade tomater eller tomatpuré

2 dl crème fraiche

Fyllningsförslag:

tärnad skinka, kassler eller salami

skivade champinjoner

ananasringar i bitar

skivad paprika

skivade tomater

svarta urkärnade oliver

skivad gul eller röd lök

riven ost

oregano, basilika eller pizzakrydda

1. Smula jästen i en skål.
2. Häll vattnet i en kastrull och värm till fingervarmt, 37 grader.
3. Blanda vattnet med jästen i en skål.
4. Häll i olja, salt och det mesta av mjölet. Rör med en träslev.
5. Ta upp degen på mjölat bakbord. Knåda den smidig med händerna.
6. Lägg tillbaka degen i skålen och låt den jäsa under en ren kökshandduk i 30 minuter.
7. Blanda passerade tomater och crème fraiche till en tomatröra i en skål.
8. Lägg de fyllningar Du vill ha i små skålar.
9. Sätt ugnen på 250 grader.
10. Häll lite mjöl på bakbordet och ta upp degen. Knåda lätt och skär den i 10 bitar.
11. Ta mjöl på händerna och platta ut varje degbit till en tunn rund botten.
12. Lägg pizzabottnarna på en plåt med bakplåtspapper.
13. Komponera nu Din favoritpizza. Börja med att bre ut tomatröra på bottnarna. Välj bland fyllningarna i skålarna. Strö över lite ost och ev. oregano, basilika eller pizzakrydda.
14. Baka pizzorna mitt i ugnen i ca 10 minuter.
15. Servera pizzorna med en god sallad.

Tips: Istället för vetemjöl kan Du ta siktat dinkelmjöl.

Pizzasmörgås. 1 portion.

1 skiva bröd, gärna grahamstyp

1-2 msk tomatkross

20 gram kokt skinka

1 ananasring

10-20 gram ost, riven eller 1-2 ostskivor

1. Bred tomatkross på brödet.
2. Lägg på skinka, ananas och ost.
3. Gratinera i ugn ca. 175 grader i ca. 8 min.
4. Strö ev. på oregano eller pizzakrydda.

Pizzabullar. ca 24 st.

8 dl siktat dinkelmjöl eller ekologiskt vetemjöl

½ tsk salt

1½ msk bakpulver

100 gram smör

3 dl tomatjuice

Fyllning:

ca. 200 gram rökt skinka eller kassler

3-4 dl riven ost, gärna lagrad

2 tsk senap

ca. 2 tsk oregano

forts. sid 95

Receptsamling

forts. pizzabullar sid. 94

1. Värm ugnen till 225-250 grader.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål.
3. Fördela smöret i mjölet med fingrarna, en gaffel eller i matberedare till en smulig massa.
4. Tillsätt tomatjuicen och rör snabbt ihop till en deg.
5. Skär skinka eller kassler i små bitar. Blanda köttbitar, ost, senap och oregano.
6. Dela degen i två delar. Kavla ut varje del på lätt mjölad arbetsbänk till en avlång fyrkant, ca. 30x40 cm.
7. Fördela fyllningen över degen. Rulla ihop från långsidan. Skär varje rulle i 12 bitar.
8. Lägg bitar
9. Grädda i mitten av ugnen ca 10-12 minuter.

Rullmums. 1 rulle.

1 mjukt tunnbröd

1 skiva kokt skinka

2 skivor ost eller 2 msk mjukost

1 tsk Bregott eller smör

½ äpple

½ paprika

½ dl Keso

1. Bred Bregott eller smör över brödet.
2. Strimla skinkan, riv äpplet och blanda med Keso och fördela röran över halva tunnbrödet.
3. Strimla paprikan. Lägg ost och paprika på den andra halvan av brödet.
4. Rulla ihop.

Ägg- och kaviarröra. Räcker till ca. 10 tunnbröd eller pitabröd.

5 hårdkokta ägg

6 kokta, kalla potatisar

5 msk kaviar

2 dl crème fraiche

1 dl gräddfil

1. Skala och hacka äggen.
2. Skär potatisen i små bitar.
3. Blanda ägg, potatis och kaviar i en skål.
4. Rör ner crème fraiche och gräddfil.

Tips: Det finns många bra recept på matiga fyllningar till mackor. Du kan t.ex. göra tonfiskröra, köttfärsröra och mycket annat gott.

Baka gärna eget bröd. Recept på pitabröd och fyllningar finns t.ex. i ”Barnens bästa mat”, Mjolkfrämjandet.

Det går också att köpa fiberberikat tunnbröd och fullkornspitabröd.

32

För dig som vill veta mer.

För Dig som vill veta mer finns mycket information på nätet. Om Du vill följa våra råd om naturlig mat för barn, tänk då på att i recepten byta ut vissa produkter mot de som vi rekommenderar. Om det står t.ex. margarin i ett recept är vårt råd att välja ett naturligt fett som t.ex.. smör.

Hemsidor

- www.arla.se
- www.tandlakarforbundet.se
- www.svenskmjolk.se
- www.grongastronomi.se
- www.sasongensskord.se
- www.svenskfisk.se
- www.svenskkott.se
- www.risenta.se
- www.labanskvarn.se
- www.kostkoll.se
- www.axelsons.se
- www.sthlm.friskissvettis.se
- www.konsumentensamverkan.se
- www.slv.se
- www.bittensaddiction.com

Litteratur:

- ”Matguiden.** Mat i förskolan, råd och rekommendationer. Centrum för folkhälsa. Stockholms läns landsting. 2006. www.folkhalsoguiden.se
- Bra mat i förskolan.** Råd för förskola och familjedaghem. Livsmedelsverket. Februari 2007. www.slv.se
- ”Mat som det är någon mening med”, Alftaköket, MOW Förlag.
- ”Vegetariska kokboken”, Inga-Britta Sundqvist, ICA Bokförlag.
- En bra grundkokbok, finns flera på marknaden (Vår Kokbok, Hemmets kokbok, m.fl.).
- ”Harmoniska barn”, Catarina Rolfsdotter-Jansson.
- Mat för barn & deras föräldrar, Latifa Lindberg.

Tips:

- Gå en matlagningskurs som kan ge massor av ny, härlig inspiration!
- Ordna receptkvällar med andra föräldrar – byt recept och laga mat tillsammans.
- Starta en receptbytarklubb.

Vi har utarbetat denna handledning under 2006-2007. Naturligtvis sker hela tiden forskning inom området mat och näring, varför revidering av materialet kan komma att behövas i framtiden.

För dig som vill veta mer.

Slutligen önskar vi er lycka till och hoppas att detta material kan hjälpa er vidare att ge barn bra matvanor både i förskolan och hemma.

Knivsta 2011-11-28

Ingela Nannström ingela.nannstrom@knivsta.se

Birgitta Bergströmer bergstromer@globalnet.net

****** Råden i denna handledning är inte helt identiska med Stockholms Läns Landstings och Livsmedelsverkets råd. Råden skiljer sig när det gäller råd om mjölkens fetthalt, typ av fetter och konsumtion av socker och vetemjöl.

Vi förordar i vår handledning mjölk med högre fetthalt, naturliga fetter på bröd och i matlagning samt ett högre intag av icke processade/raffinerade livsmedel.
Se detaljer i respektive avsnitt.