

## Mat vid övervikt - Till berörd personal inom förskolan

.....med föräldrar har kontakt med .....BVC angående snabb viktuppgång.

Målet är att hjälpa barnet till en hälsosam vikt. Det är angeläget att uppmärksamma övervikt redan i tidig ålder och även små livsstilsförändringar kan ge stora effekter på lång sikt.

Barn med övervikt måste få det stöd de behöver även den tid de spenderar utanför hemmet/tillsammans med andra än sina föräldrar. Därför är det värdefullt att du som serverar eller medverkar vid måltiderna tar del av några generella råd kring kost. Barnets förälder kan berätta mer specifikt vad som gäller för just deras barn. Ingen specialkost behövs dock för barn med övervikt. Barn och vuxna mår bra av hälsosam mat, vilket ska vara utgångspunkten för alla inom förskolan.

### Generella råd när det gäller hälsosam mat på förskolan:

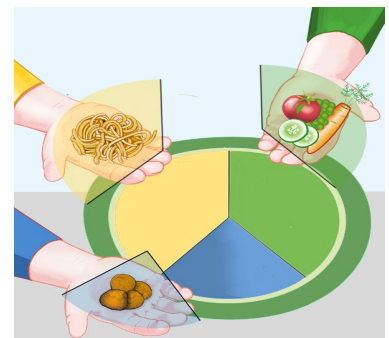
#### Tallriksmodellen – en bra utgångspunkt

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de olika matdelarna på tallriken, i en hel måltid. Tallriken kan delas upp i tre delar.

1. På en del läggs grönsaker och rotfrukter. Det kan vara lättare att välja om man serverar separerade grönsaker och inte olika blandningar, t ex pastasallad.
2. Nästa del är till för kolhydrater (potatis, pasta, ris, etc).
3. Den tredje delen är till för protein (kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt/proteinrikt alternativ exempelvis bönbiffar eller sojafärs).

#### Portionsstorlek

Tallriksmodellen visar på proportionerna mellan de tre delarna, inte mängden mat. Barn behöver olika mycket mat i olika åldrar, ett äldre barn mer än ett yngre. Utgå från "handmodellen" (barnets hand, bild till höger). Tallriksstorlek har betydelse - på en stor tallrik får man lätt intrycket att matmängden är mindre än den faktiskt är. Uppmuntra till att äta långsamt, fokusera på umgänge och samtal.



#### Dryck

- Vatten är en bra måltidsdryck, alternativt ett glas (max 2 dl) lättmjölk. **Alla barn över 2 år rekommenderas lättmjölk** då det innehåller mindre andel mättat fett men lika mycket av andra näringsämnen/vitaminer som i mellan- och standardmjölk.
- Servera vatten som törstsläckare.
- Undvik söta drycker som juice, lättdryck, saft, chokladdrycker, etc.



## Frukost

- Frukosten är en viktig måltid. Efter natten, då kroppen behöver fasta och vila, kommer dagen med aktiviteter och då behöver man fylla på med näringsrik mat som mättar bra och ger ny energi.
- Frukosten bör innehålla både protein, fett och kolhydrater.
- Utgå från nyckelhålmärket. Magra osötade mejeriprodukter, fullkornsprodukter, t ex gryn, osötad müsli, grovt bröd, lättmargarin samt magra pålägg.
- Lägg gärna grönsak på smörgåsen.

## Lunch

- Servera vanlig förskolemat till lunch.
- Servera 1 portion mat. 1/3 av tallriken är reserverad för grönsaker, **äter barnet inga grönsaker ska denna del vara tom.**
- Till en portion enligt tallriksmodellen behövs inga smörgåsar.

## Mellanmål

- Begränsa mängden mellanmål, det ska endast vara en hungerdämpare innan nästa huvudmåltid.
- Oftast är det tillräckligt med 1 frukt som mellanmål.
- Om ni serverar smörgås som mellanmål: Begränsa till 1 smörgås med grovt eller hårt bröd. Max 1 skiva pålägg per smörgås. Förslag på pålägg: skinka, kalkon, mager hård- eller mjukost samt någon grönsak. Använd nyckelhålmärkt matfett.
- Undvik att servera sötade fil-/yoghurtprodukter, risgröns-/mannagrynsgröt, chokladdryck, juice, kräm, blåbärs-/nyponsoppa, etc.

## Angående godsaker och fika som ibland serveras på förskola

Vi förordar att man i förskolan har en restriktiv hållning till sötsaker. Alla barn har rätt till hälsosam mat. Rekommendationen är att högtider/födelsedagar kan uppmärksammas på andra sätt än med godsaker, då de flesta barn i Sverige äter för mycket av livsmedel rika på socker och fett.

**Hör gärna av er till oss på BVC om ni har frågor och funderingar.**