Nu tar vi nya tag!

En bok om barns matvanor
(för vuxna)

Landstinget Kronoberg

Denna lilla skrift är en del i Landstinget Kronobergs hälsosatsning Det goda livet.

Den handlar om mat och matvanor hos barn. Något som vi vuxna kan styra och påverka.

Inte minst vill vi inspirera till det som är både gott och hälsosamt. Boken är tänkt att användas tillsammans med ”Sockerråttan – en osötad bok för barn”.

Det goda livet startade som ett projekt i landstinget år 2002. Tanken med projektet var att skapa nya förutsättningar för nätverksbyggande och hälsofrämjande arbete. Projektet permanentades 2005 och ingår numera i det ordinarie folkhälsoarbetet.

Vill du läsa mer om det goda livet kan du gå in på vår hemsida www.ltkronoberg.se
Klicka på Det goda livet i högra kolumnens snabbval.

Låt oss börja med den tunga biten

I Sverige i dag har var fjärde tio-åring fetma eller övervikt.

Övervikt och fetma hos barn och ungdomar har ökat i snabb takt. Sedan 80-talet har andelen barn med övervikt eller fetma mer än fördubblats, men i dag ser man tecken på att ökningen har hejdats. I Folkhälsoinstitutets mätningar har andelen tio-åringar med fetma minskat med någon procent i fyra undersökta kommuner.

När man bedömer om någon har övervikt eller fetma räknar man ut proportionen mellan vikt och längd (BMI, som betyder body mass index).

Det är viktigt att veta att det normal-BMI som gäller för vuxna inte gäller för barn. Däremot kan BMI omvandlas till ett konstruerat ”barn-BMI”, som kallas isoBMI. Inom såväl skolhälsovården som Landstinget i Kronobergs län beräknas och bedöms barnens isoBMI-värden regelbundet.

Spädbarn och småbarn ska normalt vara lite knubbiga. Detta försvinner när barnet lär sig springa och gå. Smalast är man i femårsåldern.

Men det växer väl bort, eller?

Det finns inget samband mellan knubbighet i spädbarns/småbarnsåren och fetma senare i livet. När barnet börjar gå och springa försvinner det knubbiga. Men för de barn som lägger på sig vikt och har fetma vid fyra års ålder finns en nästan 70-procentig risk att de har fetma vid tio års ålder. En tio åring med fetma har i sin tur en 70-procentig risk att fortfarande ha fetma som vuxen.

I vår släkt är alla tjocka, så det är inget att göra åt, eller?

Visst är fetma ärftligt. Kanske det tidigare har varit en mycket god egenskap att samla på sig extra energi. Något som gjorde att man kunde överleva under svältperioder. I dag är det annorlunda när det finns så mycket mat – hela tiden.

Har man ärftlighet för fetma blir det därför extra viktigt hur och vad man äter. Dessutom är det viktigt att man rör på sig.

Men lite övervikt är väl inte så farligt, eller?

Fetma är en belastning för kroppen. Det kan ge upphov till hjärt- kärlsjukdomar och diabetes typ 2 (åldersdiabetes), som finns i dag i ökad omfattning hos tonåringar med fetma.

Ett barn med övervikt och fetma kan också uppleva dålig självkänsla och utanförskap. Bland annat har man svårt att hänga med jämnåriga kamrater på fysiska aktiviteter, som lekar och idrott.

Vad hände med lördagsgodiset?

Nu är det kartlagt!

Barn äter alldeles för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk! Nästan en fjärdedel av kalorierna kommer från dessa livsmedel, som samtidigt innehåller en stor andel mättat fett och socker.

Källa; Livsmedelsverket i ”Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige”.
I undersökningen deltog 4-, 8- och 11-åringar.

Så här såg det ut när barnen skrev matdagbok

”Läsk och godis”

(Citerat från livsmedelsverket)

Barnen drack i genomsnitt cirka två deciliter saft och läsk per dag och åt 1,5 hekto godis i veckan. Vart tionde barn drack mer än fyra deciliter saft och läsk per dag och åt mer än tre hekto godis i veckan.

För lite frukt och grönt

Barnen åt i genomsnitt hälften så mycket frukt och grönsaker som rekommenderas.

Endast tio procent nådde upp till rekommendationen på 400 gram per dag. Barn skulle alltså behöva äta dubbelt så mycket frukt och grönsaker, framförallt för att få i sig mer fibrer och få en mer välbalanserad kost.

Socker

Sedan studien genomfördes har vi haft en intensiv sockerdebatt i Sverige. Men den har i första hand handlat om socker som finns i produkter som yoghurt och flingor.

”Socker i dessa livsmedel är naturligtvis inte heller bra, men faktum kvarstår att den stora boven är godis, läsk, glass och bakverk. En halvering av konsumtionen skulle förbättra barnens kost avsevärt.
Undersökningen styrker ytterligare behovet av kraftfulla insatser i samhället för att främja bra matvanor hos barn och för att stoppa övervikt och fetma.”

Livsmedelverkets generaldirektör Inger Andersson

Men barn är så aktiva. Försvinner inte kalorierna då?

Jovisst, men inte så mycket som man kanske tror.

En flicka på åtta år som äter 1,5 hekto smågodis behöver cykla många timmar för att göra av med de kalorierna!

Finns det någon gräns för hur mycket socker ett barn kan äta?

Vuxna äter socker motsvarande 40 sockerbitar per dag. Men man rekommenderar max 18 stycken. För barn gäller tio sockerbitar.

Visste du att...

1,5 hekto smågodis innehåller 39 sockerbitar?

I vanliga matvaror kan det också finnas mycket socker!

250 g Yoggi lätt/lättsockrad (0,2 procent fett)	7 sockerbitar
175 g Risi Frutti light	5 sockerbitar
175 g Risi frutti	6 sockerbitar
3,5 dl ViktVäktarnas drickyoghurt	7 sockerbitar
3,5 dl Yalla drickyoghurt	8 sockerbitar
150 g kräm med 2 dl mjölk	13 sockerbitar

(Mängdangivelserna avser en förpackning, förutom exemplet med kräm och mjölk som avser en serveringsportion.)

I alla mjölkprodukter finns dessutom mjölksocker, laktos. Men vi har i exemplen ovan bara tagit med det socker som är tillsatt. Mjölk behöver vi ju för att det innehåller så mycket annat som är nyttigt.

Här är fler exempel på matvaror som innehåller socker

30 g (1 dl) frukostflingor

Havrefras	1,3 sockerbitar
All Bran regular	2,2 sockerbitar
Special K Classic	1,7 sockerbitar
Special K Red Berries	2,3 sockerbitar
Frosties	2,5 sockerbitar
Start skogsbär	2 sockerbitar

Ett glas (2 dl) dryck

Läsk	7 sockerbitar
Juice	6-8 sockerbitar
Nyponsoppa	8 sockerbitar
Saft	8 sockerbitar
Nektar	9 sockerbitar
Lättdryck	5 sockerbitar

Nu pratar vi klara fakta

Så här tar man reda på vad maten innehåller.

Ett sammansatt livsmedel måste alltid innehålla en beskrivning av vad det är sammansatt av. Den ingrediens som det finns mest av ska alltid stå först. Därefter kommer övriga ingredienser i fallande skala, det vill säga i fallande viktsordning.

Vad menas egentligen med socker?

Socker är en kolhydrat. Fruktsocker (fruktos), mjölksocker (laktos) och vanligt socker (sackaros) är alla sockerarter. Framför allt finns det socker i drycker, kräm, glass och fruktsoppor. Det finns också andra typer av kolhydrater, till exempel stärkelse som finns i bröd, flingor, mjöl och pasta. Stärkelse ger viktig energi och ska inte jämföras med socker!

I näringsvärdesdeklarationen kan det stå hur mycket av kolhydraterna i till exempel en frukostflinga som består av socker. Då brukar det stå: varav sockerarter. En sockerbit innehåller 3 gram socker (kolhydrater/sockerarter).

Låt oss titta på några innehållsdeklarationer

När du tittar på innehållsdeklarationer jämför då likvärdiga livsmedel med varandra. Yoghurt med andra yoghurtar och filsorter, frukostflingor med andra flingor och müslisorter, alltså matvaror som man normalt byter ut mot varandra. Nedan får du några exempel på hur man kan räkna och jämföra.

Drycker

En portion (2 dl) Yoggi lätt och lättsockrad ger
9,5 gram kolhydrat × 2 dl = 19 gram kolhydrat.
19 gram kolhydrat/3 gram (vikten av en sockerbit)
= 6 sockerbitar

Yoggi lätt och lättsockrad
Blåbär/hallon
Ingrediensförteckning
Mjölk (högpastöriserad), socker 5%, blåbär 3%, hallon 3%, modifierad stärkelse, arom (bla. vanillin), förtjockningsmedel pektin, syra (citronsyra), yoghurtkultur.

Yoggi lätt och lättsockrad
Näringsvärde per 100 g (= 1 dl)
Energivärde . . . . . 240 kJ/55 kcal
Protein . . . . . 3 g
Fett . . . . . 0,2 g
Kolhydrat . . . . . 9,5 g

Jämför med motsvarande osockrad Yoggi.

En portion (2 dl) Yoggi mini utan tillsatt socker ger
3,5 gram kolhydrat × 2 dl = 7 gram kolhydrat.
7 gram kolhydrat / 3 gram = mindre än 2 sockerbitar
(mindre än vad som naturligt finns i mjölk i form av mjölksocker).

Yoggi mini utan tillsatt socker;
Ingrediensförteckning
Mjölk (högpastöriserad), vatten, blåbär 5%, mjölkprotein, cikoriarot-fiber (inulin), modifierad stärkelse, förtjockningsmedel pektin, syra (citronsyra), arom, sötningsmedel (sukralos), yoghurtkultur.

Yoggi mini utan tillsatt socker
Näringsvärde per 100 g (= 1 dl)

Energivärde	160 kJ/35 kcal
Protein	3,5 g
Fett	mindre än 0,1 g
Kolhydrat	**4,5 g**
varav sockerarter	**3,5 g**

Fler räkneexempel med dryck

BOB lättdryck, päron
Näringsvärde per 100 ml dryck (= 1 dl)
Energivärde . . . . . 25 kcal
Protein . . . . . < 0.5 g
Fett . . . . . < 0.5 g
Kolhydrat . . . . . 6.5 g
varav sockerarter . . . . . 6.0 g

1 glas lättdryck (cirka 2 dl) innehåller 6 gram sockerarter × 2 dl = 12 g socker

12 gram socker/3 = 4 sockerbitar.

Läsk, sötad med socker
Näringsvärde per 100 ml dryck (= 1 dl)
Energivärde . . . . . 37 kcal
Protein . . . . . 0 g
Fett . . . . . 0 g
Kolhydrat . . . . . 9,2 g
varav sockerarter . . . . . 8.0 g

1 glas läsk (cirka 2 dl) innehåller 8 gram sockerarter × 2 dl = 16 gram socker

16 gram socker /3 = drygt 5 sockerbitar.

Skillnaden mellan en lättdryck och en standarddryck behöver inte vara särskilt stor! Det räcker med att man minskar sockerinnehållet med 25 procent jämfört med motsvarande standarddryck (exempelvis lättdryck jämfört med vanlig saft) för att en dryck ska få betecknas som ”lätt”. En dryck som betecknas ”light” brukar däremot inte innehålla något socker.

Bäst information om vad ett livsmedel eller en dryck innehåller får man genom att läsa innehålls- och näringsvärdesdeklarationen!

Bröd

En skiva av dessa bröd väger 30 gram. För att översätta näringsinnehållet från 100 gram till en skiva måste man alltså multiplicera innehållet per 100 gram med 0,3.

Pågen Guldkorn innehåller 9,5 gram tillsatt socker × 0,3 = 2,85 gram socker
= mindre än 1 sockerbit.

Pågen Kornelle innehåller 3,5 g tillsatt socker × 0,3 = drygt 1 g socker
= 1/3 sockerbit.

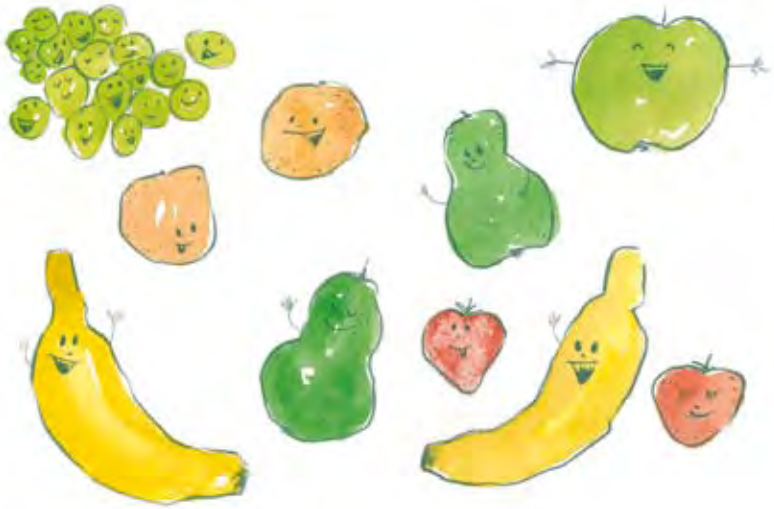
Inget av dessa båda bröd innehåller mycket socker. Dessutom innehåller de en del kostfiber, som ger bra mättnadskänsla och motion åt mag-tarmkanalen.

Pågen Guldkorn (bröd)
Vetemjöl, vatten, siktat rågmjöl, sirap (glukos, sackaros och fruktos), fullkornsvetemjöl, klippt fullkornsråg, surdeg på vete och fullkornsråg, vetegluten, jäst, förjäst vetemjöl, vetegroddar, vetekli, vegetabilisk olja, vetestärkelse, salt och havremjöl.

Näringsvärde per 100 g	
Energi 250 kcal/1050 kJ	
Protein	9 g
Kolhydrater	47 g
varav sockerarter	9,5 g
Fett	2,5 g
Mättat fett	0,4 g
Kostfiber	6,0 g

Pågen Kornelle (bröd)
Vatten, fullkornsmjöl av vete och och råg, vetemjöl, siktat rågmjöl, klippta kärnor av korn och råg, vetegluten, surdeg på råg, rågflingor, vört, jäst, malt, vegetabilisk olja av raps, förjäst vetemjöl, salt och anis.

Näringsvärde per 100 g	
Energi 230 kcal/1000 kJ	
Protein	10 g
Kolhydrater	40 g
varav sockerarter	3,5 g
Fett	3,0 g
Mättat fett	0,4 g
Kostfiber	7,0 g



Men hur är det med sötningsmedel?

Det allra bästa är att barn tidigt får lära sig att mat och dryck inte behöver smaka sött. Har man väl vant sig vid den söta smaken på t ex smaksatt eller sockrad fil kan det vara svårt att lära om.

Socker och sötningsmedel har båda en söt smak. Vissa sötningsmedel innehåller en hel del energi. Nedan kan du se hur olika sötningsmedel skiljer sig åt i energiinnehåll. Livsmedel sötade med sötningsmedel rekommenderas dock i första hand diabetiker och barn/ungdomar med övervikt/fetma.

På Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se kan du läsa mer om olika sötningsmedel!

Sötningsmedel som inte ger någon energi/innehåller kalorier

- Aspartam (E 951)
- Acesulfam K (E 950)
- Sackarin (E 954)
- Cyklamat (E 952)
- Sukralos (E 955)

Bra val om sötningsmedel ska användas.

Sötningsmedel som ger energi/innehåller kalorier

- Sockeralkoholer som xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol och lycasin
- Fruktos (fruktsocker)
- Laktos (mjölksocker)
- Invertsocker
- Stärkelsesirap, glukossirap, fruktossirap mm

Ger lika mycket energi som annat socker.

Osötad och osockrad – vad betyder det egentligen?

Osötad	Ingen söt smak tillsatt. Kan innehålla naturligt socker.
Sockerfri	Får ej innehålla någon sockerart. Kan innehålla sötningsmedel.
Osockrad	Ingen sockerart har tillförts. Kan innehålla naturligt socker och/eller sötningsmedel.
Lätt/light	Minst 25 procent av sockret eller minst 50 procent av fettet har tagits bort jämfört med motsvarande standardprodukt.

Nyckelhålsmärkningen – ett hjälpmedel

Nyckelhålsmärkningen är ett hjälpmedel för att vi lättare ska hitta magra och fiberrika varor. Det underlättar när vi ska välja mellan annars likvärdiga produkter.

Nyckelhålet talar om att varan följer de rekommendationer för fiber, salt, vilken sorts fett, mängden fett och sockerarter (kolhydrater) som finns i Norden och som bygger på vetenskaplig forskning. Rekommendationerna gäller för friska personer – barn över 3 år, tonåringar och vuxna.

Nu tar vi nya tag!

Låt godis och läsk bli ”sällanmat”!

Förr förknippades godis och söt dricka med fest och storhelger. Glassarna var mindre. En tablettask motsvarade dagens lösgodis i stora påsar. Man delade på en liten läsk!

Sällanmat är förutom godis och läsk också glass, chips, kakor, bullar, kex kräm, choklad, popcorn, pizza och pommes frites.

Dags att återgå till lördagsgodis och ”sällanmat” bara till fest.

Ett normalviktigt barn i åldern fyra till sex år bör under en veckan inte äta mer ”sällanmat” än motsvarande 1 burk läsk (33 cl), sju mariekex, ett hekto smågodis, en isglass och en minipåse chips.

Låt oss hjälpas åt att sätta gränser!

Barn behöver kärlek, värme – och gränser.

Gränserna behövs för att hjälpa och skydda barnet. Eftersom det själv inte kan. Små barn behöver andra gränser än stora barn och tonåringar.

När det gäller mat som inte är bra för barnet är det kanske inte alltid lätt att sätta gränser.

Kanske man själv är sugen, vill unna barnet något gott. Kanske trösta eller undvika bråk. Men barnet behöver hjälp även här!

Lite tips för bra matvanor

Barn och vuxna behöver äta fem–sex gånger per dag
(tre huvudmål och två–tre mellanmål).

Regelbundna måltider hjälper oss att behålla koncentrationen under hela dagen – blodsockret ligger stabilare. Samtidigt kan kroppen tillgodogöra sig både energi och näringsämnen på ett bättre sätt.

Vi blir mindre ”vrålhungriga” – det blir lättare att äta lagom mycket mat. Samtidigt minskar sötsuget.

Mellanmål, vad innebär det?

Ett mellanmål innebär inte att barnet blir mätt, som efter ett huvudmål – utan mindre hungrig.

Ett bra mellanmål kan vara frukt, smörgås, mjölk/fil/yoghurt och någon grönsak.

Låt det som barnet tycker är gott, som samtidigt är nyttigt, styra. Man behöver inte variera så mycket!

Mellanmålförslag

- Smörgås (mjukt eller hårt bröd) med margarin och pålägg
- Grillad/varm smörgås (t ex skinka/ost/tomat)
- Naturell fil, yoghurt eller mjölk med bra flingor (t ex Havrefras, Havreringar, Corn Flakes, müsli mm)
- Fruktsallad med keso, naturell yoghurt eller fil
- Smoothie (yoghurt + frukt/bär som mixas)
- Frukt
- Minimorötter/morotsstavar eller andra grönsaker att provsmaka till mellanmålet
- Vatten är vår allra bästa törstsläckare! Bör finnas som komplement till mjölk, fil och yoghurt eller komjölksproteinfria alternativ baserade på havre, ris eller soja (Oatly, Rice Dream, Alpro mm)

Men hur mycket ska barn äta?

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel.

Genom tallriksmodellen får man en bra balans mellan näring och energi.

Den vanligaste fördelningen är 1/3 av
- grönsaker/rotfrukter (kan minskas något hos det lilla barnet)
- potatis/ris/pasta
- kött/fisk/ägg

Och att dricka till?

Fram till två års ålder är standardmjölk och från två–tre års ålder är lättmjölk en bra måltidsdryck. Tre glas om dagen av mjölk/fil/youghurt täcker kalkbehovet. Angående mjölk och fil på förskola/skola rekommederas det att servera lättmjölk, lättfil och lättyoghurt, till alla. Detta för att fettrekommendationerna ska nås. De här produkterna innehåller mindre fett och därmed mindre mättat fett än de fetare mjölksorterna, men lika mycket av andra näringsämnen.

Vatten är bra när man är törstig. Ett barn som vänjer sig tidigt vid att dricka vatten har lättare att acceptera och tycka att det är gott.

På tal om bra mellanmål...

Samma mängd kalorier fast man kan äta olika mycket!

En chokladkaka (100 gram)
motsvarar
cirka 9 frukter.

1,5 hekto godis
motsvarar
två smörgåsar med skinka och ett glas mjölk samt tre frukter.

1,5 liter läsk (innehåller 45 sockerbitar)
motsvarar
sju smörgåsar med pålägg.

En glasstrut
motsvarar
fyra smörgåsar med pålägg.

En halv liter cola och en chokladboll motsvarar
fem smörgåsar med pålägg.

Energi in och energi ut!

Att röra sig är livsviktigt för barn liksom för oss vuxna.

- Hjärnan utvecklas vid rörelse.
- Det blir lättare med inlärning och koncentration.
- Konditionen ökar – man orkar mer.
- Kroppen blir starkare och smidigare.
- Man kan äta mer och får lättare i sig alla viktiga näringsämnen.
- Stress minskar och man blir lugnare.

Förr behövde vi inte fundera på hur mycket våra barn rörde sig. Man gick och cyklade till dagis och skola. Nu åker vi bil och buss. Det fanns också mindre som lockade till stillsittande, i dag har vi teve och dator.

För lekte man spontant ute. Nu organiseras det aktiviteter – som man skjutsas till.

Så, låt oss gå ut för att leka och röra på oss igen – tillsammans! (Vi vuxna behöver ju också röra på oss.)

På Internationella leksällskapets (IPA) svenska förenings hemsida finns inspiration till rörelse och lek; www.ipa-sweden.org

Text: Karin Bengtsson, överläkare, FoU-centrum
Material, granskning och synpunkter: Cecilia Svanberg, Maria Liljegren, Elin Petersson
Illustrationer: Carita Rasmussen
Grafisk form: Katarina Lundquist
Foto: www.matton.se och www.arla.se
Upplaga: 3 000 ex (totalt 9 500 ex)
Tryck: Löwex Trycksaker AB, Växjö
Kontakt: detgodalivet@ltkronoberg.se
Landstinget Kronoberg, februari 2007, reviderad september 2009

Landstinget Kronoberg