

Matnyttigt — dilemma i dagismaten

Annika Wesslén

En dietists förhållande till matvanor och "allmänheten" liknar meteorologens när det gäller vädret. En alldaglig företeelse där alla har mer eller mindre välgrundade åsikter, men där man alltid möts av ett stort intresse, som ger en god grund att arbeta vidare med. Detta förutsatt att budskapet kan ges en sådan form att intresset bibehålls. Vilken plats vill vi att maten skall ha i den barnomsorg där 3 av 4 kokerskor idag saknar kokerskeutbildning och förskollärarna ej heller utbildas på detta område? Hur skall mathållningen organiseras? Hur påverkar matvanorna idag hälsoläget år 2030?

Annika Wesslén är dietist och kostkonsulent i Uppsala kommun med ansvar för all information om föda till barnomsorgen. Hon har de senaste åren också aktivt medverkat i utformningen av kostinformation i andra kommuner och landsting.

Mat är inte något man bara äter!

På landet om somrarna när mamma inte ville diska lät hon oss äta som "vildar". Det började med kyckling och revbensspjäll, men snart uppfanns nya rätter där man kunde äta med fingrarna. En rulle hushållspapper och en påse att kasta skräpet i var allt som behövdes. Njutningen förhöjdes åtskilligt när vi samtidigt kröp ihop framför brasan och berättade hemska historier. Det gav en kuslig skön känsla av spänning och äventyr. Fortfarande kan en flyktig doft eller smak på ett behagligt vis återuppväcka liknande stunder i mitt sinne. Hur kommer Dina barn att minnas middagen idag eller dagislunchen igår? Hur är Dina minnen från barndomens matbord? Hur starkt är sambandet mellan tidiga matvanor och dei vuxen ålder? I den vuxna världen är mat och ätande på ett självklart sätt kringgårdat av stämningsskapande ceremoniel. Levande ljus, blommor, vin, vackert pors-

lin. I stunder för avkoppling och samvaro är matens roll central. Minns att såväl vuxna som barn "äter" med alla sinnen. Det räcker därför inte med att kunna sätta ihop en "närlingsriktig" matsedel för den som har till yrke att ordna barnens mat. Barnomsorgen har dessutom det senaste decenniet övertagit en allt större fostrande roll från föräldrarna. Den nya generationen tillbringar många timmar på dagis och de attityder barnen för med sig därifrån bör vara genomtänkta. I det sammanhanget bör mat och ätande ingå bland andra mer traditionella pedagogiska mål som självkännedom, samarbetsförmåga, gruppanpassning.

Matvanor grundläggs tidigt

De barn som går i förskola eller är hos dagmamma äter de flesta måltiderna utanför hemmet. Åtskilliga av barnen i de första årsklasserna är dessutom på fritidshem efter skolans slut. Detta betyder att barnomsorgen har ansvar för huvuddelen av de yngre barnens måltider under arbetsveckorna. Kvalité framhävs som honnörsord inom barnomsorgen, men hur ofta diskuteras maten på ett konstruktivt sätt? Vad lär personalen egentligen barnen om mat? Vilka möjligheter ger vi barnen att utveckla en matkultur? Vad äts? Och varför? Hur ser matinköpen ut? Vad finns i skafferier och kylar/frysar? Styr livsmedelsval utifrån tycke och smak? I så fall vems? För den som arbetar med barn räcker det inte med det allmänna tyckande man kan ha i andra matsammanhang — åtminstone inte om man vill vara professionell. Vi vuxna präglar barnen på alla områden. Vår inställning till maten är viktig för påverkan av nästa generations

.....
Hur kommer dina barn att minnas middagen idag eller dagislunchen igår?
.....

.....
Ett stort ansvar åvilar landets kommuner som borde erbjuda fortbildning till de anställda.
.....

matvanor, vilkas betydelse för god hälsa knappast kan överskattas.

Utbildning på all nivåer

Grundläggande kostutbildning ges inte till studerande på förskolläro-, fritidspedagoglinje eller dagbarnvårdande kurser. Pedagogerna besitter inte de kunskaper som behövs för orientering till önskade matvanor. Matdiskussioner inom barnomsorgen förs i stället ofta utifrån personliga preferenser. Viktiga specialkunskaper saknas också för särskild hänsyn till tex invandrarbarn, vegetarianer, barn med olika dieter. Än värre är att 75% av de som lagar maten, kokerskorna, inte är utbildade kokerskor. Jämför detta tex med att samma andel av förskollärarna skulle sakna särskilt utbildning för sin verksamhet. "Alla kan laga mat — alla kan fostra barn." Känns det igen? Det är således en fråga om vilken standard — framför allt genomsnittlig standard — som vi önskar. Professionalism eller tyckande. Uppfatta inte detta som ett angrepp på de redan verksamma. De gör nog så gott de kan. Svagheten ligger i stället i bristen på systematisk utbildning. Ett stort ansvar åvilar landets kommuner som borde erbjuda fortbildning till de anställda. Sådana åtgärder skulle säkerligen öka både kunskap och intresse särskilt hos kökspersonalen som är en på flera områden eftersatt grupp. Mathållningens betydelse för hälsa och förhindrande av sjukdom anses numera självklar. Ökande forskning kring kost- och näringsfrågor har visat många exempel på det. Även omvärderingar av tidigare etablerade sanningar sker. Så har tex ett helt nytt tänkande introducerats inom diabeteskosten. Barnomsorgen är en naturlig plats att omsätta sådana rön i praktiken. För att det skall ske effektivt och på rätt sätt behövs upparbetade kanaler som bara en medveten satsning på utbildning kan ge.

Vad är bra matvanor?

Små barn kan inte välja själva. Ansvar är även här

stort att inte främst av bekvämlighet överföra en matkultur baserad på rikligt raffinerat socker, mättat fett, lite fiber, ensidighet etc. För att planera och laga god mat, som vi dessutom mår bra av, krävs en del grundläggande kunskaper. Här kommer några tips om vad man skall tänka på.

- *Måltidsordning* — tre huvudmål och ett till två mellanmål om dagen behöver barn i uppväxtåldern. Maten bör fördelas jämnt över dagen. Ett mellanmål kan bestå av en smörgås, ett glas mjölk eller en tallrik fil/yoghurt och en frukt. Det minskar också suget efter snack.
- *Medvetenhet när det gäller socker, fett och salt.* Barn är stora konsumenterna av många livsmedel som innehåller "dolt socker". Exempel är frukostflingor, O'Boy, söta drycker, ketchup, senap, nypon- och blåbärssoppa. Socker i onödan kan undvikas genom observans. Läs alltid innehållsdeklarationerna. På samma sätt ska "feta" matvanor hos barn inte uppmuntras. Fettets höga energiinnehåll bidrar till övervikt. Samband med uppkomst av gallvägssjukdom finns. På sikt ökar riskerna för hjärta och kärlsystem med högt innehåll av särskilt mättat fett i maten. Välj därför tex gärna lättmjölk i stället för standardmjölk så föredras den smaken senare i livet också. Samma sak gäller salt. Köp normalsaltat bordsmargarin. Har vi vuxna en vana att använda salt på maten, så förs vanan lätt över till barnen. Var alltså generellt försiktig med socker, salt och fett. De födoämnen som ätes dagligen är särskilt betydelsefulla eftersom små förändringar ger stora resultat räknat på årsbasis. Mängden matfett på bröd eller i matlagningen är ett annat sådant exempel. Det går inte heller att grundlägga önskvärda matvanor hos barn om dessa inte delas av de vuxna som föredömen.
- *Öka fiberhalten i maten.* Fiberrik mat ökar tuggning, är viktigt för mättnadskänsla, matsmältning och minskar måhända risken för utveckling av elakartade tumörer i grovtarmen. Rotfrukter, grönsaker, frukt/bär och grova sädeslagsprodukter är viktiga fiberkällor med karakteristisk smak att uppskatta. Exempel på hur man ökar fiberhalten i mat ...

Byt
mannagrynsgröt

Mot
havregrynsgröt, grahamsgröt,
fullkornsgröt

Byt	Mot
cornflakes, kalaspuffar	bas müsli eller flingblandning
vitt ris	råris
vitt mjöl i pannkakor	en del grahamsmjöl eller lantvetemjöl i pannkakor
veteskorpor	fullkornsskorpor
juice, saft	frukt, bär

"Tallriksmodellen" — en måttstock på hur man komponerar en sammansatt måltid:

- halva tallriken bör bestå av rotfrukter och/eller grönsaker
- lite mer än en fjärdedel fylls med potatis, pasta eller ris
- den minsta delen fylls med fisk, kött eller ägg

Vatten är ett alternativ till mjölk som måltidsdryck. Många barn dricker onödigt mycket mjölk. En nackdel kan vara att mjölken mättar och minskar intresset för variation i födan. Ca 5 dl mjölkprodukter (fil, mjölk, välling, i matlagning etc) per dag är tillräckligt. Servera gärna hårt bröd till maten och avsluta måltiden med en frukt.

Gemensam matsedel

Att komponera en god och variationsrik matsedel för en hel termin kan ha sina mödor. Enklast är om kommunens barnomsorg enas om en gemensam matsedel. Fördelarna är många. Det är tidsbesparande och förenklar anpassning till barn med specialkost. Utannonsering kan ske veckovis i lokalpressen. Samordnade inköp ger bättre priser. Detaljrikedom i matsedeln upplyser om och garanterar kvaliteten på maten som serveras. Föräldrarna uppskattar särskilt detta liksom möjligheten att samordna med den egna maten i hemmet. Barnen vill också veta men kan inte läsa. En samling bilder, fotografier eller teckningar, som visar de vanligaste maträtterna kan användas. Dagens lunch hängs i plastmapp och anslås på lämplig plats.

Öka intresset

- Lek restaurang. Servera först råkostsallad/grönsaker med en isdrink (isvatten med lite citron) innan varmrätten kommer på bordet. Finns det ingen annan mat som distraherar och alla är hungriga äts salladen upp.

Att låta barnen odla dill, gräslök, persilja, krasse, groddar lockar dem att äta. Odla i krukor om det inte finns någon rabatt.

- Odla själva. Att låta barnen odla dill, gräslök, persilja, krasse, groddar lockar dem att äta. Odla i krukor om det ej finns rabatt.
- Handla några rotfrukter. Låt barnen undersöka — titta, känna, lukta. Gör en rotsaksoppa till lunch.
- Variera sockerkakan eller "negerbollarna". Baka grahamsbullar, scones eller gör varma smörgåsar till mellanmål. Baka bröd, gör smörgåsar med grönt och pålägg att serveras på föräldraträffar eller drop-in kaffe.
- Hälsa på hos en bonde. Låt barnen rita och berätta efteråt vad de upplevt.
- Gör ett studiebesök i en fiskaffär. Köp fisk och låt barnen hjälpa till att rensa. Ät fisken till lunch.
- Gör en egen filbunke och/eller färskost (recept Vår Kokbok).
- Fruktleken. Rita och färglägg 4 frukter på A4-papper, en frukt på varje papper. Sätt teckningarna på väggarna tex i lekhallen. Ropa "banan" — barnen springer till den väggen osv. Fruktsallad — alla ramlar i en hög på golvet.
- Smaktävlings. Barnen får med förbundna ögon gissa vilken grönsak man smakar på. Man hjälper också till att skala och skära bitar av grönsakerna.

Temadag

En temadag om mat genomfördes med personalen på ett fritidshem och en lågstadieskola. Deltagarna var 200 barn och 28 lärare. Barnen passerade åtta stationer (flera dubbletade pga deltagarantalet):

Frukost: 1) "Kall frukost" — olika ingredienser blandades till müsli, togs hem i påse att äta senare. 2) "Varm frukost" — kokades havregrynsgrot, som äts direkt. Dessutom fanns olika frukostalternativ uppdukade, som visade hur mycket barn behöver äta till frukost och vad det kostar.

Trivsamt miljö. 3) Man dukade och dekorerade dagens skollunch. Här ingick också att duka till en riktig festmåltid.

Tandhälsa. 4) Tandhygienisten talade om hur tänder sköts. Videon "Snobben borstar tänderna" visades.

"Innehållsdeklaration". 5) En utställning visade sockerhalten i några vanliga livsmedel illustrerad med förpackningar och antal sockerbitar de innehåller. Sockerinnehållet är även för de flesta vuxna överraskande högt när det framstår på detta vis.

6) Av sega råttor kokte barnen klister som användes till att göra ett mat-collage.

Motion. 7) Barnen åt två chokladbitar och fick sedan motionera så länge att chokladens energi förbrukades.

8) Tipspromenad – en avslutning där barnen fick visa vad de lärt sig under dagen. Dagen avslutades med att föräldrarna på kvällen inbjöds till skolan. Varje klass gjorde ett scenframträdande med en "mat-sång" och efter det fick barnen se på film. Föräldrarna informerades under tiden om matens betydelse för hälsa och humör. I samband med detta fick de också tillfälle att titta på vad barnen arbetat med under dagen. Endast ett fåtal uteblev då barnen var mycket angelägna om att föräldrarna skulle se dem agera.

LITTERATUR

för vuxna

Andersson, I, et al: Vad ska jag äta? Esselte Studium, 1988
Gyllenswärd, Å, Melin, B, Ståhl, K: Mat för barnfamiljer. ICA bokförlag, 1984

Wesslén, A: Handbok i barnmat. Medea förlag, 1988

för barn

Andersson, L: Majas lilla gröna. Rabén & Sjögren, 1987

Björk, C, Andersson, L: Linus bakar och lagar. Prisma, 1980