

## Kost för barn i lekåldern

Barn som rör på sig mångsidigt behöver tillräckligt närings- och energirik kost för att växa, utvecklas och orka. Både regelbundna mattider och optimering av kostens kvalitet är viktiga delar i främjandet av en hälsosam livsstil och förebyggandet av skadlig övervikt. I dagens läge är uppmuntran till både idrott och en hälsosam kost på tapeten men i verkligheten förlorar grönsakerna samt frukterna stort i duellen mot colaflaskorna och godispåsarna.



Eftersom barnen behöver rikligt med energi för att växa och utvecklas på ett optimalt sätt är det självklart att speciell vikt måste läggas på barnens kost och kostvanor. Då konsumtionen av halvfabrikat är växande uppstår flera näringsfattigare produkter och det blir en stor utmaning att hitta den optimala kosten.

I dagens läge är sockerintaget större än rekommendationerna, vilka är gjorda av statens näringsdelegation. Detta beror bland annat på att sötsaker och speciellt olika drycker med hög sockerhalt har blivit vanliga i den dagliga kosten. Rekommendationerna säger att barn i skolåldern borde äta fem deciliter färska grönsaker per dag. Det krävs inga svåra matematiska ekvationer för att komma till slutsatsen att ökad konsumtion av socker har snappat upp en stor del utav



grönsakskvoten. Sockret har fattigt näringsindex och orsakar ogynnsamma svängningar i blodsockret. Färska grönsaker innehåller rikligt med fibrer, vitaminer och mineraler. Det är lätt att luska fram vilket alternativ som skulle vara bättre för en hälsosam kost.

Bild 1. Tallriksmodellen. Källa: Livsmedelsverket

[http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-](http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/)

[tallriksmodellen/](http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/)

Grunden i en hälsosam och näringsrik kost är varje enskild måltid, där mångsidighet och omväxling skall stå som nyckelord. Tallriksmodellen är en bra modell att använda sig av är (Bild 1), som är framställd av Livsmedelsverket. Enligt tallriksmodellen skall en tredjedel av tallriken fyllas med diverse färska grönsaker, en tredjedel av tallriken reserveras för kött och den sista tredjedelen lämnas för potatis eller fullkornsprodukter. Denna tallriksmodell är dock inte den enda av sitt slag. T.ex. Harvard's kostpyramid av Walter Willet har samma ändamål, men sätter vikt på råvarorna.

Harvard-pyramiden ger mycket mindre utrymme åt stärkelse, som till exempel potatis och ljust bröd, vars roll i den dagliga kosten förövrigt har diskuterats mycket under de senaste åren.

Uppbyggnaden av måltiderna på basen av någondera modellen är mycket lätt. Man bör också lägga vikt vid matprodukternas färskhet, eftersom färska och naturliga produkter har kvar den största delen av näringsämnen. I samma svep undviker man på ett behändigt sätt rikliga mängder av tillsatser. Att undvika tillsatser är motiverat på basen av att t.ex. flera färgämnen misstänks bidra till barns ADHD, utlösning av astma samt klåda på huden.

#### **Kostrekommendationer för barn i lek- och skolåldern**

- **Fem grönsaks-, frukt- eller bär- portioner per dag**
- **Fiberrika och fullkorns spannmål rekommenderas**
- **Fetternas andel av kosten: 30–40 g synligt fett per dag**  
-mjuka oljebaserade fetter rekommenderas
- **Fisk 2-3 gånger per vecka**
- **Begränsad användning av livsmedel som innehåller rikligt med socker, salt och mättade fetter**
- **Fettfri mjölk rekommenderas som matdryck**
- **Vatten rekommenderas som dryck till törst**

Källor: Livsmedelsverket

Då kvalitén på kosten är bra finns det ännu skäl att titta på måltidsrytmen, så att den dagliga kosten inte består av endast små snacks och mellanmål. I värsta fall äts vad som helst när som helst utan att beakta kroppens egentliga behov. Förutom den hälsosamma kosten är det alltså viktigt att barnet lär sig vikten av regelbundna måltider redan från tidig ålder. Mellanmål bör användas endast som komplement till de riktiga måltiderna; lunch, middag, kvällsmat och morgonmål – måltidernas konung. Mellanmålen skall ändå inte vara näringsfattiga energibomber utan på samma sätt färska och näringsrika som alla andra måltider. Bra alternativ till mellanmål är t.ex. frukter som innehåller gott med näring och energi och som dessutom ger en känsla av mättnad till skillnad från de nuförtiden så populära energidryckerna.

För att ännu röra om i kostvanornas soppa kan föräldrarnas inverkan på barnens mat- och t.ex. televisionsbeteende läggas i. Att televisionen medför en passiv livsstil är inte dess enda negativa

aspekt, eftersom även de otaliga mängder av reklamer som visas kan bidra till att barnet får en ändrad syn på acceptabla matvanor. Dessutom har föräldrarna en stor inverkan på de yngsta i familjen. Om föräldrarna ser mycket på tv gör även barnen så. Om föräldrarna äter små mellanmål medan de tittar på kvällsnyheterna lär sig barnen också den (o)vanan. Ifall kosten därtill är av dålig kvalitet vågar man bara gissa sig fram till konsekvenserna.

Nycklarna till rätt kost för barn är tillräckligt med näring och energi. Dessutom skall maten njutas utan stress och vid regelbundna tidpunkter. Därtill skall kosten hålla god kvalitet.



#### Källor:

Brockman, R., Jago, R., Fox, K.R., Thompson, J.L., Cartwright, K., Page, A.S. 2009. Get off the sofa and go and play: Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10-11 year old children. BMC Public Health 9; 253.

Coon, K.A., Goldberg, J., Rogers, B.L., Tucker, K.L. 2001. Relationships Between Use of Television During Meals and Children's food consumption patterns. Pediatrics 107(1); E7.

Eigenmann, P.A., Haenggeli, C.A. 2004. Food colourings and preservatives—allergy and hyperactivity. Lancet 364(9437); 823-4.

Harvard School of Public Health. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid-full-story/index.html>

Johanssen, L.D., Johanssen, N.M., Specker, B.L. 2006. Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. Obesity 14; 431-439.

Livsmedelssäkerhetsverket [http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/lisaaineet/lisaaineet\\_ja\\_lasten\\_ylivilkkaus/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/lisaaineet/lisaaineet_ja_lasten_ylivilkkaus/)

Livsmedelssäkerhetsverket

[http://www.evira.fi/portal/fi/evira/tilauspalvelu/julkaisut\\_publicationer\\_publications/eviran\\_julkaisuja\\_2009/4\\_2009/](http://www.evira.fi/portal/fi/evira/tilauspalvelu/julkaisut_publicationer_publications/eviran_julkaisuja_2009/4_2009/)

Livsmedelsverket

<http://www.slv.se/sv/>

Nichlas, T.A., Baranowski, T., Cullen, K.W., Berenson, G. 2001. Eating Patterns, Dietary Quality and Obesity. Journal of the American Collage of Nutrition 20(6); 599-608.

Statens näringsdelegation 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2005.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN1112005.pdf>

Viana, V., Sinde, S., Saxton, J.C. 2008. Children's Eating Behaviour Questionnaire associations with BMI in Portugese children. British Journal of Nutrition 100; 445-450.

Wolff, E. & Dansinger, M.L. 2008. Soft Drinks and Weight Gain How Strong Is the Link? Medscape Journal of Medicine 10(8); 189.