



Matguide för barn i lekåldern, 1-6 år

I lekåldern blir barnet mera självständigt och kan klart uttrycka sin egen vilja. Barnet tycker om att experimentera, är nyfiken och gläder sig över allt nytt som man får lära sig. Å andra sidan kan barnet i lekåldern vara reserverat, undvika allt nytt eller till och med vara rädd för det. Utvecklingen från spädbarn till lekåldern syns också i måltiderna. En baby som matats av föräldrarna utvecklas till ett förskolebarn som äter skickligt själv.

Gemensamma måltider och en mångsidig mat

Det är i första hand den vuxna som beslutar om och ser till att barnet har en måltidsrytm och att barnet erbjuds hälsosam mat som är anpassad till barnets ålder. Barnet vet och bestämmer i regel bra, hur mycket det orkar äta. Redan som spädbarn börjar barnet äta tillsammans med den övriga familjen under de gemensamma måltiderna. Att regelbundet äta tillsammans med de vuxna skapar trygghet och en hemtrevlig rutin i dagsrytmen. Barnet lär sig hur man äter och vad som ingår i en mångsidig måltid. Smaksinnet börjar utvecklas i ett tidigt skede. Smakpreferenserna är en invecklad helhet av ärvda egenskaper och inlärd vanor. Att ändra dem senare i livet är svårt. Därför är det viktigt att barnet redan tidigt lär sig äta hälsosamt och mångsidigt och får en bred smakrepertoar för livet.

Den vuxna bestämmer vad och när man äter; barnet vet, hur mycket det orkar äta.

”Barn äter det de tycker om. Tycker om det de blivit vana med. Vänjer sig vid det som erbjuds ofta.”

Susanna Anglé

Fördomar mot nya maträtter och smaker, dvs. neofobi, är typiskt för barn i åldern 2-3 år. Ett barn som tidigare ätit bra kan plötsligt bli mycket kräset. Barn uppmuntras och lockas att bekanta sig med nya maträtter och smaker - på barnets villkor. Man kan börja med att titta, lukta, undersöka och känna på maten. Användning av alla sinnen för att lära känna maten har gett goda resultat hos barn. Efter det kan man uppmuntra barnet att smaka. Sedan ska barnet få ordentligt med beröm för att ha smakat på maten. Vid inläring av nya smaker är det viktigt att regelbundet och många gånger upprepa samma sak. En ny smakupplevelse behöver upprepas cirka 10–15 gånger för att barnet ska vänja sig vid den nya maträtten och smaken. Ett mångsidigt utbud av maträtter och smaker är viktigt, även om barnet ännu inte äter av allt. När ett barn i lekåldern fritt får välja sin mat, väljer barnet bekanta och trygga maträtter. Dessa maträtter blir lätt barnets favoritmaträtter. Då blir kosten ensidig, och barnets fördomar mot nya maträtter kan ytterligare öka.

Variationer i matlusten och ätproblem

Matlusten och energibehovet varierar från dag till dag och periodvis. Detta beror på hur snabbt barnet växer, dagsrytmen, aktiviteter utomhus, sömn och hälsotillstånd. Skillnaderna mellan barnen är betydande, och man bör undvika att jämföra barn i samma ålder, i synnerhet så att barnen själva hör det. Om måltider ersätts med mellanmål eller drycker och om matrytmen är oregelbunden, stör detta barnets känsliga reglering av aptiten och kan utsätta barnet för ätproblem. Ett friskt barn lider inte även om det ibland vill äta mindre. De vuxna bör inte störa barnets naturliga reglering av mättnadskänslan t.ex. genom att truga mat eller genom kräva att allt som finns på tallriken ska ätas upp. Att barn i lekåldern är kräsna eller har ätproblem är ofta förknippade med barnets normala tillväxt och utveckling till självständighet och står i konflikt med de vuxnas önskemål. Då kan det hända att barnet mera än normalt väljer sin mat eller vägrar att äta för att få uppmärksamhet. För barn som vill välja sin mat bör måltiderna vara så mångsidiga som möjligt. Man bör inte tvinga barnet att äta när maten inte smakar. Genom att tvinga barnet att äta kan man väcka motvilja mot mat och ätande.

Äter barnet tillräckligt?

Små barn behöver få mat ofta, eftersom de inte kan äta stora mängder på en gång. Regelbundna mattider är grunden för en hälsosam kost. Långa mellanrum mellan måltider ökar risken för småätande och okontrollerat ätande och kan leda till övervikt. **Den rekommenderade matrytmen för både barn och vuxna är att äta med 3-4 timmars mellanrum, dvs. cirka 4-6 måltider om dagen.**

Regelbunden måltidsrytm:



Med hjälp av tallriksmodellen kan man sammanställa en fullvärdig måltid för barn och vuxna. Måltiden kompletteras med fullkornsbröd och en matdryck.

⇒ ½ tallrik med allt som har färg, ¼ tallrik med fisk-, kött- eller vegetarisk mat och ¼ tallrik med potatis, ris eller pasta. Barnets tallrik är mindre än den vuxnas.



Genomsnittliga mängder mat för barn i lekåldern och för vuxna:

Matgrupp	För barn i lekåldern	För vuxna	
Grönsaker, frukt, bär	5 handfulla dvs. 250 g om dagen	5-6 portioner dvs. 500 g om dagen	
Potatis	som tillbehör till måltider, enligt smak	som tillbehör till måltider	
Spannmålsprodukter och -tillbehör (1 portion = brödskiva, 1 dl ris/pasta/gröt)	minst 4 portioner per dag beroende på ålder och energibehov	män cirka 9 portioner kvinnor cirka 6 portioner	
Mjölksprodukter	för barn i lekåldern räcker 4 dl/dygn och dessutom ostskiva	5-6 dl/dygn och därtill 2-3 skivor ost	
Kött, fisk och ägg	<ul style="list-style-type: none"> • fisk • ljus fjäderfä • rött kött, charkuterier och korv • ägg • baljväxter 	<ul style="list-style-type: none"> minst 2-3 ggr per vecka minst 2-3 ggr per vecka högst 250 g per vecka högst 2-3 st./vecka i synnerhet om det finns högt kolesterol i släkten som proteinkälla vid huvudmåltider varje vecka 	<ul style="list-style-type: none"> minst 2-3 ggr per vecka minst 2-3 ggr per vecka högst 500 g per vecka högst 2-3 st./vecka i synnerhet om det finns högt kolesterol i släkten varje vecka
Matfett	1,5-2 msk vegetabilisk olja eller 4-6 tsk vegetabiliskt margarin	2-3 msk vegetabilisk olja eller 6-8 tsk vegetabiliskt margarin	
Nötter, mandel och frön	15 g per dygn	30 g per dygn	
Mat som innehåller kokos- eller palmolja	Inte varje dag	Inte varje dag	



Bra mat för barnet

Grönsaker, bär och frukt är en grund för kosten och serveras mångsidigt vid varje måltid. Förutom att grönsakerna innehåller vitaminer och mineralämnen är de nyttiga för hälsan också på annat sätt. Potatis innehåller rätt mycket kolhydrater, många mineralämnen och C-vitamin. Potatis är ett bra födoämne också med tanke på miljön.

Helkornsprodukter innehåller många vitaminer och mineralämnen och därtill fibrer som är bra för hälsan.

Mjölksprodukter innehåller rikligt med protein av god kvalitet och bl.a. kalcium, B₂-vitamin, B₁₂-vitamin, jod och zink. Fettet i mjölken består till 2/3 av hårt fett. För barn rekommenderas fettfattiga eller fettfria mjölksprodukter. Det rekommenderas att barn inte ska äta mjölksprodukter med hög proteinhalt varje dag.

Kött, fisk och ägg är goda proteinkällor. Man bör fästa uppmärksamhet vid fettets mängd och kvalitet i dem. Det hälsosammaste fettet är det som finns i fisk. Det rekommenderas att man varierar med olika fiskarter. Tillagat rött kött, inklusive korv och charkuterier, rekommenderas för barn i lekåldern högst 250 g per vecka: de ska inte ingå i den dagliga menyn. Maträtter gjorda på baljväxter rekommenderas varje vecka.

Vegetabilisk olja och margarin innehåller det mjuka fett som rekommenderas. Också nötter, mandel, frön och avokado är bra källor av omättat fett.

Vatten är den bästa törstsläckaren. Det är bra för barnet att tidigt vänja sig vid hur vattnet smakar. Vätska ska intas lika regelbundet som måltider.

Socker rekommenderas med måtta. Barn får största delen av sitt sockerintag obemärkt som en ingrediens i sötade livsmedel. Vanan och begäret att äta sött är något man lär sig. Det socker som ingår naturligt i födoämnen behöver man inte akta sig för.

Goda matval och matvanor och tillräckligt med lek och motion säkerställer tillväxt och viktutveckling hos barnet. När barnet rör på sig, sover och vilar tillräckligt hålls vikten på lämplig nivå. Målet för goda levnadsvanor är barnets välbefinnande och hälsa.