



Barns mat og helse Barnehagen

Charlotte Björk Ingul
Lege, Dr. med, forsker



Hva bør jeg spise?

Kjøp snacks på bondens marked.
Det er ikke mat hvis det heter ved samme navn på alle språk.
Behandle kjøtt som smakstilsetning eller mat ved spesiell anledning
Spise dyr som selv har spist godt.
Spis som en altetende.
Spis vill mat når du kan.
Ikke overse de feite små fiskene.
Sukre og salte maten selv
Spis søte matvarer som du finner dem i naturen.
Ikke spis frokostblandinger som endrer fargen på melken.
Ju hvitere brød, jo raskere vil du være død.
Spise all junk food du vil så lenge du koker den selv.
Spis mer som den franske. Eller japansk. Eller italienerne.

Michael Pollan



- ▶ Kosthold
- ▶ Fysisk aktivitet
- ▶ Søvn



Hvordan bør jeg spise?

Betale mer, spise mindre.
... Spis mindre.
Stopp å spise før du er full.
Spis når du er sulten, ikke når du er lei.
Rådfør deg med magen
Bruke så mye tid på å nyte måltidet som det tok å forberede den.
Kjøp mindre tallerkener og glass.
"Frokost som en konge, lunsj som en prins, middag som en fattigmann".
Spis måltider.

Michael Pollan



Hva bør jeg spise?

Spis mat.
Ikke spis noe din oldemor ville ikke gjenkjenner som mat.
Unngå matvarer som inneholder høy fruktose mais sirup.
Unngå matvarer som inneholder mer enn fem ingredienser.
Unngå matvarer som gjør helsepåstander.
Unngå matvarer med orden "light" eller begrepene "lav-fett"
Unngå mat som utgir seg for å være noe de ikke er.
Unngå mat du ser annonsert på TV.
Handle på ytterkant av supermarkedet og holde ut av midten.
Spiser bare mat som etter hvert vil råtne.
Kom deg ut av supermarkedet når du kan.

Michael Pollan



Hvordan bør jeg spise?

Begrense snacks til ubehandlet planteføde.
Ikke få drivstoff fra samme sted bilen din gjør.
Spis all mat ved et bord.
Prøv å ikke spise alene.
Forlate noe på tallerkenen din.
Plant en grønnsakshage hvis du har plass
Lage mat
Bryte reglene en gang iblant.

Michael Pollan



Maten og måltidet

- ▶ Husk at barn ibland må prøve 20 ganger før det liker smaken.
- ▶ Ha en regel om å smake på maten, men tving ikke barnet til å spise opp.
- ▶ Ha gjerne en regel om at maten skal ligge på tallerkenen selv om barnet ikke spiser den.
- ▶ Å la barnet smake på en ting, tygge og spytte det ut er bedre enn ikke å smake.
- ▶ Introduser smak tidlig – gjerne fra 4 til 6 måneders alder.
- ▶ Foreldrene bestemmer hva barna skal spise, og barna hvor mye. Forsyn ikke barnet med for mye mat.



GULLPENGER OG TROLLSNØRR



Supersterke små treetopper"
"Teite sleipe grønne bønner"

PRINSESSEFISK



Maten og måltidet

- ▶ Unngå å gi barnet premie for å spise, som is, eller straff for ikke å spise, som å nekte dessert.
- ▶ Lag ikke egen mat til barna.
- ▶ Barn skal spise veldig lite for å få mangelsykdommer.
- ▶ Har barn fått nok energi, stopper de å spise og tar igjen på neste måltid.
- ▶ Barn spiser mer i perioder de vokser, og mindre i andre perioder.
- ▶ Ha hygge og ro rundt måltidet.
- ▶ Mange spiser mer hvis du ikke blander maten.



Convivialità

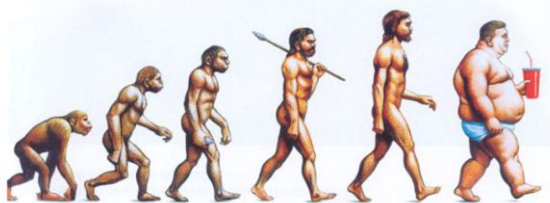
- ▶ *frittelle* (pannekaker),
- ▶ *pandizzenzero* (pepparkaker),
- ▶ *pagnotte di Santa Lucia* (lussekatter),
- ▶ *cialde dolci* (vaffler),
- ▶ *zuppa di avena* (havregrøt)
- ▶ Annerledes kombinasjoner (nesselsuppe og rabarbrakrem)



Prestasjonfremmende mat



LIVSSTILSUTVIKLING



Vi bruker mye penger på søtt og lite på fisk

- ▶ 1/5 av utgiftene til mat og alkoholfrie drikkevarer på sukkervarer og brus
- ▶ Sukkervarer og brus utgjør en større andel av forbruksutgiftene enn frukt, grønnsaker, poteter; brød og kornvarer; meieriprodukter og egg
- ▶ Vi bruker 3 ganger så mye penger på sukkervarer og brus som på fisk

Rådgivning innen sunn og ernæring

FOLKEHELSEPROBLEM RELATERT TIL MATVANER OG FYSISK INAKTIVITET

WHO beregner at følgende kan forebygges via et godt kosthold, fysisk aktivitet og røykestopp

- 80 % av hjerte- karsykdommer
- 90 % av diabetes type 2
- 30 % av all kreft



Studier sosiale ulikheter og kosthold

- ▶ Barn som har foreldre med høyere utdanning, spiser stadig mer frukt og grønt, mens barn med foreldre uten høyere utdanning, spiser mindre frukt og grønt
- ▶ 1.4 ganger høyere dødelighet

Rådgivning innen sunn og ernæring



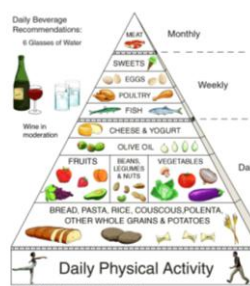
Utvikling i norsk kosthold 2012

- ▶ Grønnsak- og fruktforbruket øker
- ▶ Mindre helmelk og kjøtt, men mer fet ost
- ▶ Fiskeforbruket øker ikke som ønsket
- ▶ Den gunstige utviklingen i kostens fettinnhold har stoppet
- ▶ Sukkerforbruket minsker
- ▶ Vi bruker mye penger på søtt og lite på fisk
- ▶ Saltinntaket bør reduseres

Rådgivning innen sunn og ernæring



The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid



Rådgivning innen sunn og ernæring



Hva med mote dietter - finnes den optimale dietten?

Risjviking Innae Sam og smærting



- ▶ Piano mandelpudding uten mandler
- ▶ Piano kremet vaniljedessert uten vanilje
- ▶ Santa Maria dip guacamole 1,5% avokado
- ▶ REMA 1000 blåbærjuice 11% blåbær
- ▶ Findus kystens fiskegrateng 20% fisk
- ▶ Den stolte hane kjøttboller av kylling
- ▶ inneholder ikke kyllingkjøtt med MUK 38% og kalkunkjøtt 33%
- ▶ Nidar Bergene melk (laget med ren norsk melk, 100% naturlige råvarer,
- ▶ tørrmelk, emulgator (soyalecitin)
- ▶ Euroshopper kjøttkaker 48% kjøtt



Risjviking Innae Sam og smærting



VET VI HVA VI SPISER?

- ▶ 100 % matbløff eller ekte vare?
- ▶ Økt forbruk av prosessert mat

Hjemmelaget?



Ekte?



Naturlig?



Fersk??

Forbrukerrådet 2012

Risjviking Innae Sam og smærting



PIZZA GRANDIOSA INGREDIENSER



- ▶ **Fyll:** Jarlsbergost, vann, tomatpuré, pizzakjøtt (storfe kjøtt (40%), soyaprotein, hvetestivelse, potetstivelse, salt, krydder, aroma (smaksforsterker (E621, 627, 631), gjærekstrakt, farge (E150c), konserveringsmiddel (nitritt)), rød paprika, krydder, sukker og salt
- ▶ **Bunn:** Hvetemel, vann, gjær, vegetabilsk olje, salt.

Risjviking Innae Sam og smærting



LASAGNE OG HESTEKJØTT



Risjviking Innae Sam og smærting



Barna får styre middagsmaten



Aftenposten 8. november 2010

Norske middagsbord domineres av hamburgere, pizza og pølser, viser en undersøkelse gjort av Opplysningskontoret for frukt og grønt. Og det er barna som får skylden for det usunne kostholdet. Barna må ikke stadig få bestemme hva som skal stå på menyen, dette er en form av omsorgssvikt, mener lege og NTNU-forsker Charlotte Bjørk Ingul

Risjviking Innae Sam og smærting



Kosthold- på kort sikt

påvirker barnets:

- ▶ konsentrasjon
- ▶ yteevne
- ▶ humør
- ▶ tannhelse
- ▶ jernstatus

Kosthold - på lang sikt

påvirker utvikling av:

- ▶ hjerte- og karsykdommer
- ▶ type 2 diabetes
- ▶ kreft
- ▶ osteoporose (beinskjørhet)



MÅLTIDER Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna



Fedme

- ▶ Helsekonsekvenser assosiert med fedme over en lang tid er ikke alltid fullt reversible
- ▶ Fedme og relaterte sykdommer ujevnt fordelt i befolkningen, sosiale forskjeller øker
- ▶ 80 % risiko at barnet blir overvektig, hvis begge foreldrene er overvektige



Risikofaktorer innen barn og ernæring



MAT OG DRIKKE

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
10. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper: Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser
11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblendede margarintyper
12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
13. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Sosial- og helsedirektoratet, www.shdir.no/matbarnehagen



2007



Referanse verdier for energi for en dag innen barnehagen

- ▶ Frokost ca 20%
- ▶ Ekstramåltid ca 5%
- ▶ Lunsj ca 25%
- ▶ Ettermiddagsmåltid ca 15-20%
- ▶ Ekstramåltid ca 5-10%



Måltidsordning

Barngruppe 3-6 år
kl 08 frokost og frukt
kl 11.30 lunsj
kl. 14 ettermiddagsmåltid ekstramåltid
kl. 16 ekstramåltid

Barngruppe 1-6 år
Legg til kl 10 ekstramåltid



- ▶ Grovt brød var den vanligste brødtypen i barnehagene, mens fint brød ble lite brukt.
- ▶ Påleggene som oftest ble tilbudt var leverpostei, fiskepålegg, helfet ost og kjøttpålegg.
- ▶ Magre varianter av ost- og kjøttpålegg ble tilbudt daglig av omkring en tredjedel av barnehagene.
- ▶ Prim ble brukt av en del av barnehagene
- ▶ 71 % brukte plantemargarin til brødmaten 29 % smørblandede margarintyper



Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen 2011

- ▶ Undersøkelsen ble gjennomført blant styrere og pedagogiske ledere i et landsrepresentativt
- ▶ Utvalg av 2852 ordinære offentlige og private barnehager

www.helsedirektoratet.no



Varm mat

- ▶ De fleste barnehagene (74 %) hadde tilbud av varm mat en gang i uken eller oftere.
- ▶ Varmmaten som oftest ble servert var retter basert på fiskeprodukter, kjøttprodukter og ren fisk.
- ▶ 67 % og 71 % hadde tilbud om poteter/pasta/ris og grønnsaker som del av den varme maten to til tre ganger per måned eller oftere.



- ▶ Maten til frokost ble i flertallet av barnehagene medbrakt hjemmefra (67 %)
- ▶ Lunsj og ettermiddagsmat ble servert i henholdsvis 84 % og 53 % av barnehagene



Drikk

- ▶ 75 % daglig tilbud om lettmelk til måltidene
- ▶ Ekstra lettmelk ble daglig tilbudt i 24 %
- ▶ Vann tørstedrikk mellom måltidene.



2011 vs. 2005

- ▶ større grad servering av grovt brød daglig
- ▶ sunnere påleggstilbud daglig
- ▶ sunnere mat- og drikketilbud ved markeringer/feiringer
- ▶ større andel som serverte ekstra lettmelk, på bekostning av det daglige tilbudet av helmelk



Mat- og måltidstilbudet i SFO i Sør-Trøndelag

- ▶ Ettermiddagsmåltidet var for en stor del servert i regi av SFO (60 %) og et brødmåltid det vanligste
- ▶ 50% tilbud om varm mat en dag i uken
- ▶ For mye mettet fett blir tilbudt i form av kjøttprodukter og helfete produkter



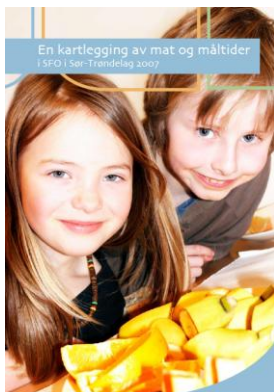
Forbedringspotential

- ▶ øke tilbudet av grønnsaker og grove brødvarer
- ▶ redusere bruken av helmelk, smørblandede margarintyper
- ▶ redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat og drikke ved feiringer/markeringer
- ▶ største utfordringen er å øke tilbudet av grønnsaker daglig



Mat- og måltidstilbudet i SFO i Sør-Trøndelag

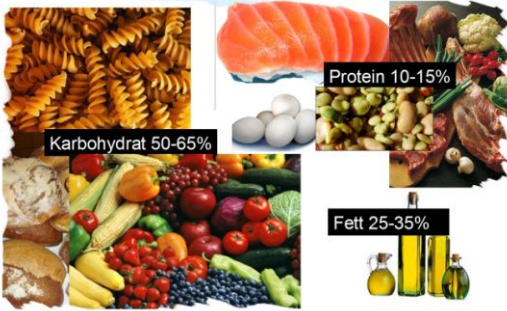
- ▶ Varme mattilbudet var for dårlig komponert ernæringsmessig
- ▶ Grovt brød ble altfor sjelden brukt
- ▶ For lite kostfibrer
- ▶ Tilsatt sukker ble tilbudt i form av saft, sukker, syltetøy, cornflakes, vafler og prim



Referanse verdier for energi for en dag innen skole/SFO

- ▶ Frokost 20%
- ▶ Lunsj 30%
- ▶ SFO måltid 10-20%
- ▶ Ekstramåltid 5-10%

ENERGIKILDER



Sammensatte karbohydrater

Complex carbohydrates provide vitamins, minerals, and fiber



Foods such as breads, legumes, rice, pasta, and starchy vegetables contain complex carbohydrates

Karbohydrater

Viktigste kilden til energi

- ▶ Stivelse (sammensatte karbohydrater)
 - brød, mel, potet, ris, pasta
 - inneholder mange vitaminer, mineraler og sporstoffer
- ▶ Sukkerarter (enkle karbohydrater)

Enkle karbohydrater

Simple carbohydrates are found in foods such as fruits, milk, and vegetables



Cake, candy, and other refined sugar products are simple sugars which also provide energy but lack vitamins, minerals, and fiber



Normal forbruks tallerken

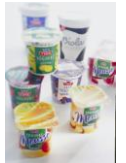


Rådgivning innen barn og ernæring



Sukker

- ▶ Vanlig sukker(sukrose)
 - Strøsukker/farin
- ▶ Melkesukker (laktose)
 - Melk, yoghurt, brunost og prim
- ▶ Maltsukker (maltose)
 - Fra stivelse i bygg
- ▶ Frukt sukker (fruktose)
 - Anbefales fra frukt, bær, honning
- ▶ Druesukker (glukose)
 - Frukt, bær, honning



Anbefalt inntak av energigivende næringsstoffer, barn 4-6 år

	6-11 mån	12-23 mån	> 2 år
Protein	7-15	10-15	15 E%
Fett	30-45	30-35	30 E%
Mettet fett		maks 10 E%	maks 10 E%
Enumettet		10-15 E%	10-15 E%
Flerumettet		5-10 E%	5-10 E%
Karbohydrater	45-60	50-55	55 E%
Tilsatt sukker	maks 10 E%	maks 10 E%	maks 10 E%



Tilsetningsstoffer søtstoff

Naturlig=sunt?

- ▶ Xylitol
- ▶ Erythritol (Sukrin)
- ▶ Stevia

Kunstige søtstoffer

- ▶ Aspartam
- ▶ Acesulfam
- ▶ Cyklamater

Søtstoff ikke tillatt i mat til barn under tre år
Det er ikke tillatt å tilsette søtstoffer i næringsmidler som markedsføres til barn under tre år.

Stevia, ADI på 4 mg per kg kroppsvekt.
Aspartam, ADI på rundt 40 mg per kg kroppsvekt

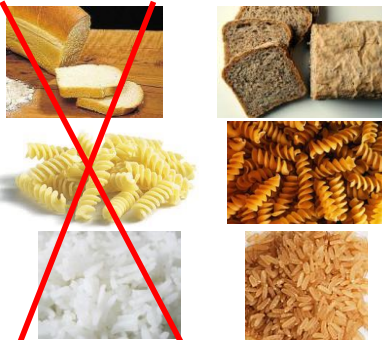


Kunstige tilsetningsstoffer

- ▶ Høykonsumenter risikerer å overskride den anbefalte mengden av konserveringsmiddelet benzoesyre, dersom de erstatter all sukret leskedrikk/brus, saft og nektar med varianter med søtstoff
- ▶ Barn under tre år frarådet å få drikke med søtstoffer



GROVT BRØD GROVE KORNPRODUNKTER



Risjøring Iner Sun og smøring



Foreldre undervurderer barns sukkerforbruk



60 liter brus
32 kilo sukker
14 kilo godteri

Risjøring Iner Sun og smøring

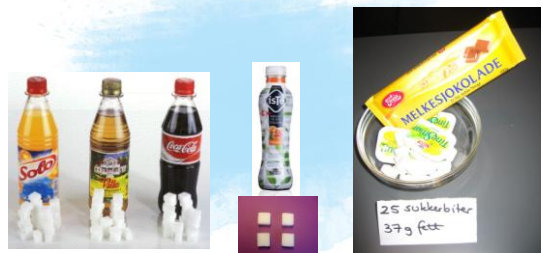


GROVT BRØD GROVE KORNPRODUKTER



Risjøring Iner Sun og smøring

SUNNER





Anbefaling for sukkerinntaket

Begrenses til 10 prosent av kostens energiinnhold

- tilsatt sukker gir kalorier uten å bidra med livsnødvendige næringsstoffer
- for å sikre inntaket av kostfiber, vitaminer og mineralstoffer
- minske risikoen for karies
- øker det samlede energiinntaket og risikoen for overvekt



50 sukkerbit
(110 gram)/dag

Brus og diabetes



18 sukkerbiter

1 boks/dag over tid



Risiko for diabetes type 2 med 22%



Reduser til halvparten med godteri, brus, kaker, boller og snacks

- ▶ Barn spiser for mye feit og sukkerholdig ernæringsfattig mat (25% av totale kalorier)
- ▶ Plass for maks 80-200 kalorier per dag av usunt
- For et barn 2-6 år motsvarer det for en uke
 - ▶ 1/2 bolle
 - ▶ 2 småkaker
 - ▶ 3/4 dl is
 - ▶ 1/3 dl smågodteri, 25 gram
 - ▶ 4 små biter sjokolade, 15 gram
 - ▶ 1/2 minipåse snacks, 20 gram
 - ▶ 1 glass brus eller saft, 2 dl



FRUKT OG GRØNNSAKER



Yoghurt

- ▶ 2-5 år høyst 30 g sukker/dag
- ▶ 6-9 år høyst 45 g sukker/dag
- ▶ Fruktoghurt 3 dl= 20-30 gram sukker
- ▶ Bruke naturell yoghurt og tilsett frukt eller bær!



- ▶ Viktig for fordøyelsen av tarmenes arbeid
- ▶ Øker salivavsønderingen
- ▶ Økt metthetsfølelse
- ▶ Viktigste kilder:
- ▶ frukt, brød, mel, kornprodukter



Barn klarer ikke store mengder fibrer
 Tarmsystemet umoden (diareer)
 Mat for voluminøs
 For lite energi

Barn ska spise mindre fibrer enn voksne



Fisk god kilde

- ▶ Protein
- ▶ Vitamin B 12
- ▶ Selen
- ▶ Jod
- ▶ Omega 3 (EPA, DHA) (fet fisk som sill, la makerell)
- ▶ Vitamin D (fet fisk)



kostfibrer

Ålder	Medelvikt	Uppskattat energibehov	Rekommenderat inntak av kostfibrer
	kg	MJ/dag	g/dag
12-23 mån	11,6	4,1	8-12
2-5 år	16,1	5,3	11-16



Rødt kjøtt hva er skadelig

- ▶ Karsinogener skader DNA som gir økt risiko for dannelse av kreftceller
- ▶ Rødt kjøtt (okse, sau, lam, svin)
- ▶ Bearbeidet rødt kjøtt (røyking, salting, konserveringsmidler)
 - røkt skinke, bacon, salami, røkte pølse, kjøttdeig, farseprodukter
- ▶ Maks 500 gram per uke

Røypjøling innevarer sunn og ernæring



PROTEIN



FETT

- Energi rikeste næringsstoff
- Opptak av fettløselige vitaminer som er sentrale for utvikling av hjerneceller, synsceller, nervevev





Umettet fett

- ▶ Enumettet fett
 - mandel, nøtter, raps, olivenolje
- ▶ Flerumettet fett
 - fet fisk, matolje, bordsmargarin, omega 6 og 3



Fettinnhold i kjøttpålegg

Produkt	Fettinnhold		
	Lavt	Middels	Høyt
Hermetisk leverpostei			x
Ovnsbakt leverpostei		x	
Rent kjøtt*	x		
Servelat og kalverull		x	
Spekepølse**			x

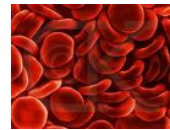
* skinke, pålegg av kylling og kalkun, bankekjøtt), ** salami og fårepølse

Høgskolen i Innlandet

FETT



Jern



- ▶ Nødvendig for transport av oksygen i blodet og utvikling av hjernen
- ▶ Det mineralet det er vanskeligst å få nok av gjennom maten
- ▶ Forskningsresultater viser at mange norske barn har jernmangelanemi



Smør, margarin og oljer

- ▶ Bidrar med fett og de fettopløselige vitaminene A, D, E
- ▶ Smør og margarin er tilsatt vitamin D
- ▶ Hard margarin og smør inneholder mye mettet fett
- ▶ Myk margarin og de fleste planteoljer inneholder mye umettede fettsyrer
- ▶ Fettinnholdet i smør og margarin er 80%
- ▶ 100% i oljer



Jernmangel



- ▶ Mye sukkerholdig mat tar plassen til jernrik mat
- ▶ Variasjon i kosten forebygger
- ▶ Velge jernrike matvarer daglig
- ▶ Jern fra kjøtt og fisk er mer biotilgjengelig sammenliknet med jern fra korn
- ▶ Vitamin C (frukt, grønnsaker, juice) øker opptaket



Kalsium – viktig for benbygning og tenner

Kilder til 500 mg kalsium

- ▶ ½ l melk
- ▶ 6-7 skiver hvitost
- ▶ 4 dl yoghurt naturell



Vitamin E – viktig antioksidant



Kilder

- Planteoljer og margarin, grønne grønnsaker, grove kornprodukter, nøtter, frø, tran



Måltid og melk

- ▶ Maks 5 dl melk/melkeprodukter/ dag
- 25 g ost (2 skiver) = 1.5 dl melk
- ▶ For mye melk gir dårlig appetitt, mindre plass for viktige ernæringsstoffer, obstipasjon



NØKKELHULLET



Krav til minimumsinnhold av fiber og maksimumsinnhold av fett, salt og sukker

Nøkkelhullet lever sunn og ansvarlig



Vitamin D - for at kalsium skal suges opp i tarmen

Kilder:

- ▶ Fet fisk (makrell, laks, ørret, sild, tunfisk)
- ▶ Ekstra lett lettmeik (tilsatt)
- ▶ Margarin (tilsatt)
- ▶ Vita hjertegod oljer (tilsatt)
- ▶ Tran, multivitamintilskudd/Vitamin D-dråper
- ▶ Sollys



Salt



- ▶ Natriumet i salt har negative helsemessige konsekvenser
 - høyt blodtrykk
 - hjerte- og karsykdommer
 - kreft i magesekk
- ▶ Bearbejdede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket
- ▶ Industribakt brød inneholder for eksempel ofte tre ganger så mye salt som hjemmebakt brød



Salt og helserisiko

- ▶ inntak av salt øker risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og kar sykdommer
- ▶ inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer øker risikoen for kreft i magesekk
- ▶ inntak av bearbeidet kjøtt øker risikoen for kreft i tykk- og endetarm

Rådgivning innen barn og ernæring



Honning

- Spor av bakterien Clostridium botulinum kan bli funnet i honning
- Hos spedbarn (under ett år) kan bakteriene gro i magesekken og danne en gift

Rådgivning innen barn og ernæring



For å begrense saltinntaket

- ▶ unngå eller bruke sparsomt med salt ved tilberedning av maten
- ▶ bruke andre smakstilsetninger som krydder og urter
- ▶ bruke rene råvarer eller bearbejdede varer med lavt saltinnhold, lage saus og kraft selv
- ▶ unngå ekstra salting av maten ved bordet

Rådgivning innen barn og ernæring



Kanel

- Kumarin kan gi leverskader i store doser
- Et barn som veier 15 kg kan teoretisk oppnå eller overgå TDI ved 1/2 teskje kanel per dag



Rosiner



- ▶ Grenseverdien for 1–2-åringar ca. seks esker rosiner à 45 gram per uke
- ▶ Rosiner kan ha et høyt innhold av muggsoppgiften okratoksin A (OTA)
- ▶ Gir ikke noen umiddelbar forgiftning
- ▶ Høyt inntak over tid kan virke nedsettende på immunforsvaret, være skadelig for nyrene og kreftfremkallende

Rådgivning innen barn og ernæring



Akrylamid i mat

- Ved høye temperaturer så som ved grilling, steking eller ovnsbaking dannes akrylamid
- Kromosomskadende og øker risikoen for kreft
- Unngå hard steiking



Plantevernmidler

- Kan forårsake akutte eller kroniske virkninger på menneskers helse
- Kostholdet viktigste eksponeringsveien for barn
- Høyere eksponering pr kg kroppsvekt
- Barn mindre variert kosthold
- Største inntaket kommer fra frukt og grønnsaker
- Skyll eller skrell frukt og grønnsaker

Rådgivning innen barn og ernæring



Mat i 2-5-årsalderen

- ▶ Unngå mat og drikke med kunstige søtstoffer til barn under 3 år.
- ▶ Fortsett gradvis å venne barnet til ulike smaker og konsistenser – variasjon.
- ▶ Tilby frukt eller grønnsaker til hvert måltid
- ▶ Barn trenger mer væske enn voksne i forhold til kroppsstørrelsen. De bør derfor ofte få noe å drikke, vann
- ▶ Inviter barna til å hjelpe til i matlagingen



Matpakken



Rådgivning innen barn og ernæring



Stoff i barnemat kan være helsefarlig

- ▶ Furan er et fettløselig stoff som dannes ved varmebehandling av mat og bidrar til å gi maten smak
- ▶ Furan er påvist i en rekke industrielt fremstilte matvarer, blant annet kaffe, hermetikk og forseglede matvarer på glass som har vært varmebehandlet som hermetiserte grønnsaker, **barnemat på glass, pulverbaserte barnegrøter og frokostblandinger**



Mat i 0-2-årsalderen

- ▶ Sunt kosthold med fast føde til alle måltider.
- ▶ Mindre mengder kumelk kan brukes i matlaging fra 10 måneders alder.
- ▶ Gi daglig tilskudd av vitamin D fra fire ukers alder ved å gi tran
- ▶ Introduser fast føde gradvis, fra 6 mån
- ▶ Hjemmelaget!
- ▶ Ettåringen kan spise hva familien ellers spiser, ikke salte og sukre maten
- ▶ Unngå saft og søte drikker
- ▶ Fra ett års alder anbefales lett-, ekstra lett- eller skummet melk.
- ▶ Mengden kumelk og kumelksprodukter bør begrenses til maksimalt ca. 5-6 dl per dag, inkludert yoghurt
- ▶ Bruk vann som tørstedrikk.



- ▶ Barn mellom 6 måneder og 2 år er spesielt utsatt.
- ▶ Middagsmat på glass er hovedkilden til furan for spedbarn og småbarn.
- ▶ Det er registrert økt forekomst av leversvulster hos forsøksdyr som har blitt føret med furan.
- ▶ Helsenorge.no



Helsedirektoratets råd for å begrense furaninntaket hos spedbarn og småbarn

- ▶ Gi morsmelk i hele første leveår
- ▶ Gi barnet jernrik grøt fra cirka 6 måneders alder
- ▶ Gi barnet middagsmat fra cirka 6 måneders alder
Lag gjerne hjemmelaget middag.
- ▶ Varm maten opp skånsomt
- ▶ Gi barnet grønnsaker og frukt fra cirka 6 måneders alder
- ▶ Gi gjerne brødmatt når barnet kan tygge
- ▶ Følg de nasjonale kostrådene



Kostråd 2011

7. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrens inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.
8. Velg matoljer, flytende margarin eller myk margarin.
9. Vann anbefales som drikke.
10. Begrens inntaket av tilsatt sukker.
11. Begrens inntaket av salt.
12. Kosttilskudd er unødvendig for de fleste.
13. Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter.

Høysvingt innmat sam og ernæring



Omsetningsforbud barnegrøt



- ▶ Inneholder den probiotiske bakterier Lactobacillus paracasei
- ▶ Aktuelle bakteriestammen kan ha negative helseeffekter hos barn



Kostholdsutfordringer for barna (Ungkost 2000)

- ▶ Innta mindre sukker og mettet fett
- ▶ Innta mer frukt, grønnsaker og grovt brød
- ▶ Innta mer jern, kalsium, vitamin D og vitamin E



Kostråd 2011

1. Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.
2. Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk.
3. Det anbefales minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Det anbefales minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag.
5. Det anbefales fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken.
6. Velg magre meieriprodukter.

Risjøring innmat sam og ernæring



- ▶ Matvareguiden.no
- ▶ Matportalen.no



Takk for oppmerksomheten !



www.barnogmat.no
charlotte.b.ingul@ntnu.no
www.rockamat.no



Bokanbefalinger



Risikostig innvirkning og ernæring