

DEL TVÅ

**Livsmedelsverkets rekommendationer
för bra mat i skolan
Matpreferenser hur funkar dem**

Matvanor & rekommendationer

Bildkälla: Lina Andersson Fasth



En skolmåltid på rätt grunder

Måltidsmodellen



Hållbar - Med hållbar menar vi måltider som bidrar till en hållbar utveckling. Vi lägger tonvikten på miljö men social hållbarhet, det vill säga bra livsvillkor för människor är också en viktig dimension. Maten påverkar miljön bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men maten kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Eftersom att all livsmedelsproduktion har miljöpåverkan är det dessutom viktigt att minska matsvinnet

God och trivsamt - Att måltiden upplevs som god och trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen.

Integrerad - Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i den pedagogiska verksamheten. Måltiden som ett pedagogiskt verktyg i utbildningen och för att väcka elevernas nyfikenhet kring mat och hållbarhet.

Näringsriktig och säker - En bra måltid är även näringsriktig och säker att äta. Skolåldern är också en tid då matvanor och attityder till mat grundläggs. Bra måltider i förskola och skola ger barnen en grund för bra matvanor.

LAGKRAV: Näringsriktiga skolmåltider

Skollag SFS 2010:800 10 §

Utbildningen ska vara avgiftsfri.

Eleverna ska utan kostnad ha tillgång till böcker och andra lärverktyg som behövs för en tidsenlig utbildning samt erbjudas näringsriktiga skolmåltider (10 kap. Grundskolan).



LAGKRAV: Näringsriktiga skolmåltider

Skolinspektionens tolkning är:

"För att Skolinspektionen ska anse att huvudmannen, alltså den som driver en skola, följer lagens krav på kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider fordras följande:

Eleverna erbjuds utan kostnad skolmåltid varje skoldag.

Huvudmannen har system för att kontinuerligt säkerställa att de skolmåltider som serveras är näringsriktiga.

Huvudmannen kan visa resultat från sin systematiska uppföljning som innebär att de skolmåltider som serverats levt upp till de svenska näringsrekommendationerna."

Näringsrekommendationer

– måltider på vetenskapliga grunder



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön



BYT UT

Produkter av vitt/
siktat mjöl
Smör, smörbaserade
matfetter
Feta mejeriprodukter

Produkter av
fullkorn
Vegetabiliska oljor,
oljebaserade
matfetter
Magra
mejeriprodukter



BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött
Drycker och
livsmedel med
socker och tillsatt
salt
Salt
Alkohol

Mer grönt och mindre sött

- Bara 50% av sitt behov av frukt och grönsaker.
- 17 % av energiintaget kommer från godis, läsk och snacks
- Tjejer äter mer godis killar dricker mer läsk.
- Tjejer äter mer frukt och grönsaker än killar
- Bara 1 av 10 äter 500g om dagen.
- Var femte elev har övervikt eller fetma.
- Barn med lågutbildade föräldrar dricker mer läsk och äter mindre fisk.
- Bor man därtill på glesbygden är det vanligare att man har övervikt eller fetma.

Så äter barn
och
ungdomar i
Sverige idag!



Matpreferenser

**Kan man verkligen lära barn
att äta bra?**



Vem har du till bordet?

40% behöver lära sig

21% rensar faten

23 % ombytliga

16% smakar knappt

Ni kommer få svara på:

Hur lär vi oss gilla det nya?

Varför gillar vi vissa livsmedel mer än andra?





**Barn tycker om det de
känner igen och äter det
de tycker om...**

Exponering och positiv uppmärksamhet gör barn mer benägna att prova det nya!

- Ställer er frågan vad är egentligen barnmat? Här ser ni exempel på tre olika barns frukostvanor.
- Fundera på om du någon gång hört uttrycket "*mina barn äter inte*", eller "*hen äter inte...*"
- Hur kan vi istället uttrycka oss kring mat bland barn?



- En klassisk Japansk frukost, en frukostbild från Malawi och en frukost från Holland

Matvanor och utveckling



Hinder

MATVÄGRAN

Är en fysisk upplevelse

Kan definieras som en stark motvilja till att äta eller dricka ett specifikt livsmedel

Kan grunda sig i etik och kultur

NEOFOBI

Anses vara medfött

Naturligt vid 1,5-5 års ålder

Äter mindre frukt och grönt

Företeelsen minskar vid amning

AVERSION

Psykologiskt

En ovilja att äta

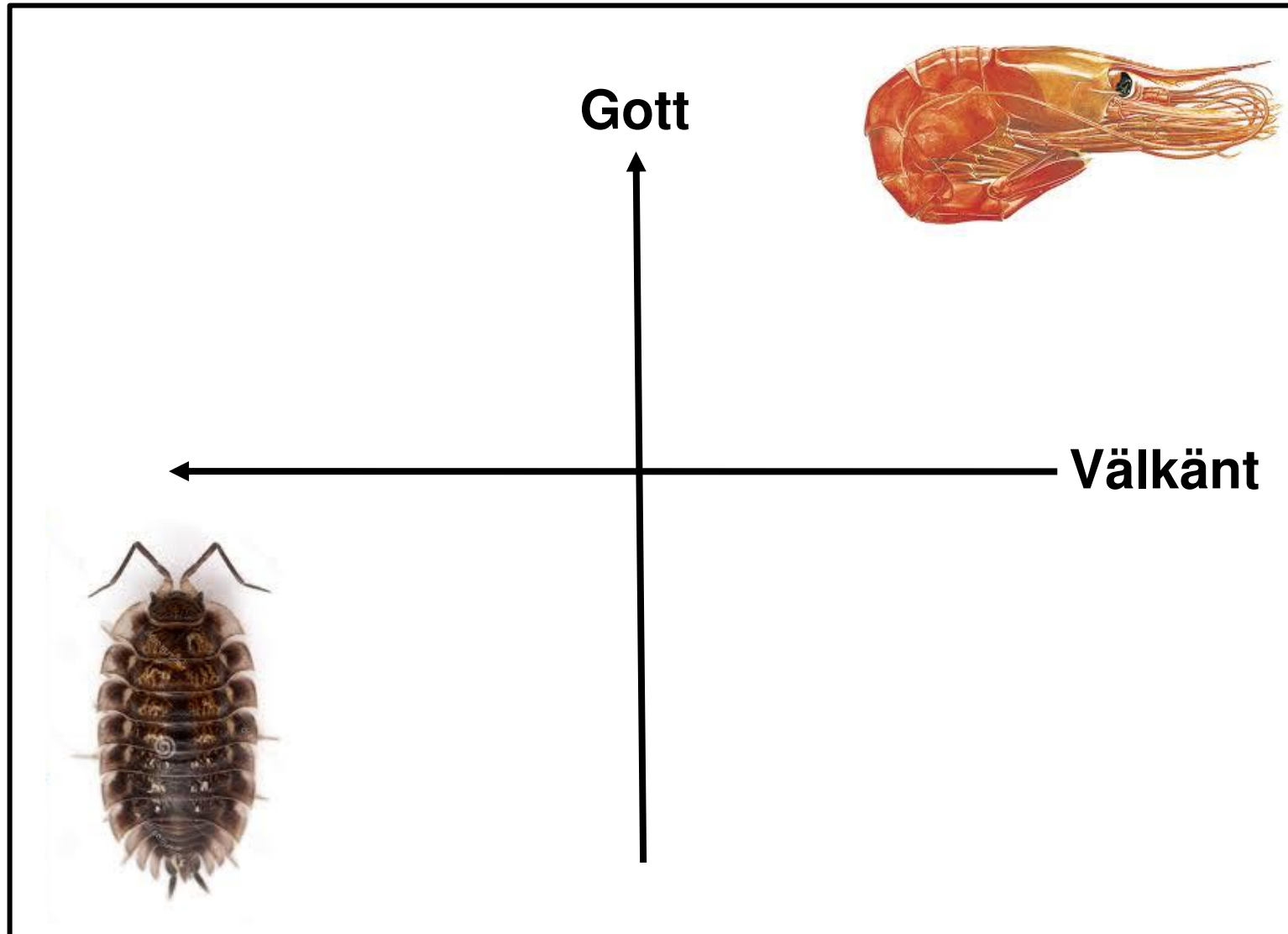
Sjukdomsrelaterat

Blir påtagligt vid vanlig trötthet eller för lång tid mellan måltiderna

Obalans i hungermättnadsreglering en kan orsaka matvägran



Matpreferenser



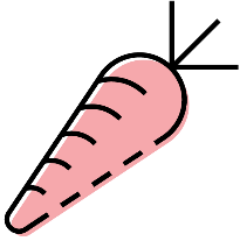
Kort om smaker och inläarning

- Smakkänsligheten beror på ålder, kön och vanor.
- Våra medfödda preferens: sött, umami och troligen salt.
- Medfödda preferenser behöver man inte lära sig.
- Däremot behöver vi lära oss acceptera och gilla alla andra smaker och dofter.
- Barn reagerar positivt på aromer som deras mor ätit under graviditeten.
- Lukt i fostervattnet består av fettlösliga aromämnen.
- Fram till 2-årsåldern är inläring av olika smaker som lättast.

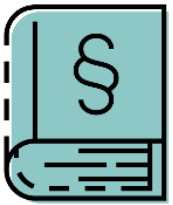


- Barn som introduceras för olika texturer innan 9 månader får färre matproblem vid 7 års ålder.
- Många av de tidiga preferenser som vi lyckas skapa består livet ut.
- Med åldern präglas smaken allt mer av den kultur man är del av.

Skolmat är utbildning och folkhälsa: Måltiden ur olika perspektiv



Näring - Beståndsdelar som påverkar vår prestation



Bildning - Där vi kan skapa nyfikenhet, lust och kritiskt tänkande



Kultur - Där normer, värderingar och värdeskap överförs från en generation till en annan

- Vad ska man prata om?

Att ta med sig till den pedagogiska måltiden

Kroppen och våra behov:

Hur känns det när man är mätt eller hungrig? Sätt ord på känslorna och upplevelsen.

Vilken mat mår kroppen bra av?

Öva på att lyssna på kroppen!

Smakupplevelsen:

Vad är smak? Sätt ord på dofter, konsistenser och smak.

Kan vi lära oss gilla nya smaker?

Skapa nyfikenhet!

Måltidsmiljön:

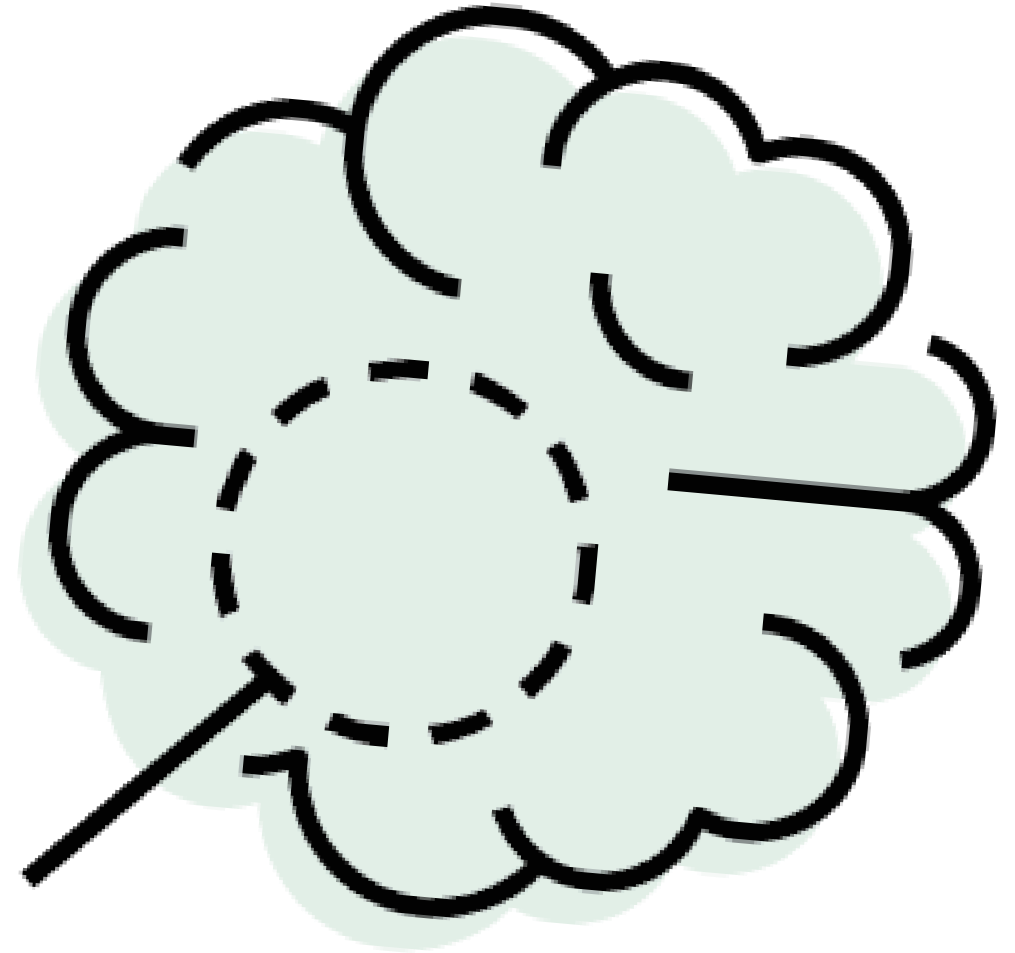
Hur vill vi att det ska vara när vi sitter och äter vår mat i skolan?

Beskriv ett matminne? Vart var ni, med vem och hur smakade det?

I vilken miljö smakar maten bäst?

Enskild reflektionsövning:

Hur är du en bra förebild
kring måltiden?



Vad har du lärt dig som du inte kände till tidigare?

Hur kan ni stötta eleverna i er roll som goda förebilder utifrån det material ni fått ta del av?

Vad har ni fått med er som kan vara till stöd i samverka framöver?

Vad är ert nästa steg?