

Råd kring mat och måltider

Till berörd personal på skola & fritids

Yngre barn som har övervikt/obesitas och som själva har svårt att äta lagom portioner behöver stöd även de tider de spenderar utanför hemmet tillsammans med andra än sina föräldrar. Därför är det värdefullt att ni som serverar eller medverkar vid lunch och/eller mellanmål tar del av några generella råd kring kost. Barnets förälder kan berätta mer specifikt om vad som gäller för sitt barn.

Lunch:

- Servera vanlig mat till lunch. Ingen specialkost behövs.
- Begränsa till 1 portion mat. Halva tallriken är reserverad för grönsaker - äter barnet inga grönsaker skall denna del vara tom. Om möjligt, ordna gärna så att barnet alltid tar för sig av grönsakerna först!
- Max 1 glas lättmjölk till maten, därefter vatten.
- **Inga smörgåsar till maten.**
- Uppmuntra barnet till att äta långsamt.

Mellanmål:

- Oftast räcker det med 1 frukt till mellanmål.
- Om ni serverar smörgås till mellanmål:
Begränsa till **1 smörgås** med grovt eller hårt bröd.
Max 1 skiva pålägg per smörgås. Förslag på bra pålägg: mager skinka, kalkon, mager hård- eller mjukost samt grönsaker. Använd nyckelhålmärkt smörgåsmargarin.
- Max 1 glas lättmjölk men gärna vatten till mellanmål.
- Undvik söta drycker och krämer som blåbärssoppa, O'boy, juice eller jordgubbskräm.

Angående sötsaker som serveras på skola & fritids:

Vi föreslår att föräldrar kommer överens med berörd personal kring godsaker som kan förekomma på förskola/skola/fritids på t.ex. kalas/högtider. Vi rekommenderar dock att barnen firas på andra sätt än med sötsaker på förskola/skola/fritids då de flesta barn i Sverige äter för mycket av dessa livsmedel.

Med hopp om ett gott samarbete!

Jenifer Ruz

Leg.Dietist