

Snart börjar föreläsningen

"Hjälp vad ska vi äta?"

Enkla lösningar och matglädje i en stressig vardag.

Välkomna till

"Hjälp vad ska vi äta?"

Enkla lösningar och matglädje i en stressig vardag.



Information innan start

- 🍎 Ställ gärna frågor i chatten (F&S) eller mejla till oss!
- 🍎 Vi kommer inte hinna besvara frågorna här idag
- 🍎 Föreläsningen spelas in
- 🍎 Innehåll från föreläsning och svar på frågor som skickats in kommer i ett mejl efter föreläsningen.

Kvällens program

- 🍎 Vilka är vi som håller föreläsningen?
- 🍎 Vad påverkar egentligen våra matvanor?
- 🍎 De svenska kostråden - hur kan de funka i vardagen?
- 🍎 Hur vi skapar mer matglädje hemma
- 🍎 Hållbar förändring

**Vi vill
inspirera till bra
mat på bordet
och matglädje
för alla!**

Vilka är vi som håller föreläsningen?



Linda Jansson
Legitimerad dietist

Webbredaktör för Matkassen

Hälsocoach online

Västra Götalandsregionen



Sofia Nilsson
Hälsopedagog

Hälsocoach och föreläsare

Hälsocoach online

Västra Götalandsregionen



Vad påverkar egentligen våra matvanor?

Matvanor är komplexa (!!)

De påverkas av:

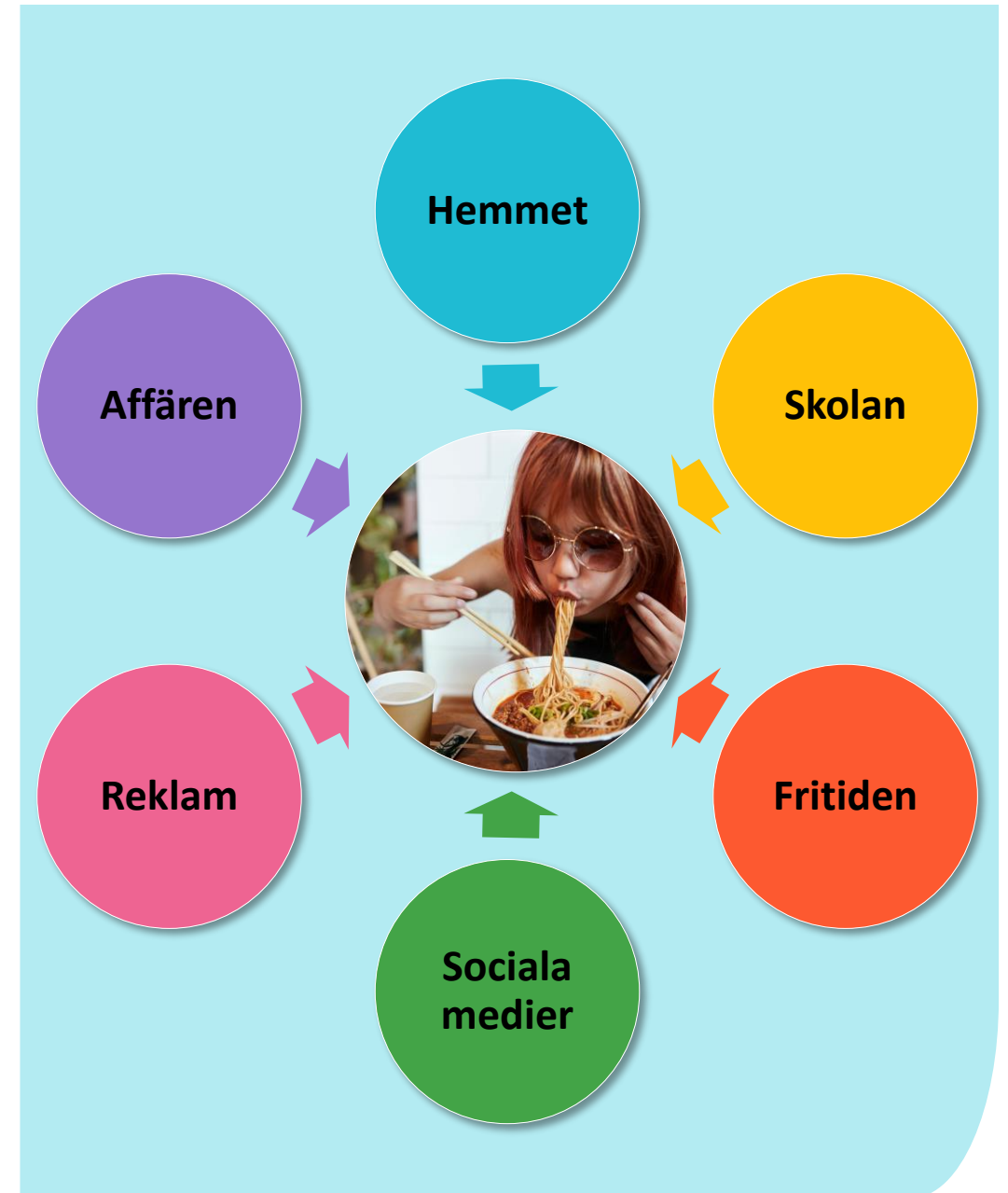
- 🍎 Kroppen
- 🍎 Känslor & stress
- 🍎 Familj & kultur
- 🍎 Matmiljö
- 🍎 Kunskap, attityder & värderingar
- 🍎 Socioekonomiska faktorer
- 🍎 Livssituationer



Matmiljö

- 🍎 **Matmiljön styr valen** mer än barnets egna beslut
- 🍎 **Ohälsosam mat** är ofta billigare, mer synlig och marknadsförd
- 🍎 **Ekonomi och område** påverkar möjligheterna till bra val

Vad **går** att påverka?



Så kan vuxna hjälpa

- 🍎 Gör hälsosam mat **synlig och lättillgänglig**
- 🍎 Prata inte om mat som **“bra” eller “dålig”**. Fokusera på vad som ger **energi och styrka**
- 🍎 **Planera** måltider och **förbered** mellanmål
- 🍎 Prata om syftet med **reklam**



Så kan vuxna hjälpa

- 🍎 Involvera barnet i **inköp och matlagning**
- 🍎 Ha **milda och tydliga** ramar kring sötsaker och läsk
- 🍎 Minimera **impuls-situationer**
- 🍎 **Stärk barnets självförtroende** kring mat



Barndomens matminnen formar framtiden

- 🍎 Matvanor formas tidigt
- 🍎 Hjärnan skapar "genvägar" mellan **känslor och beteenden**
- 🍎 Positiva matupplevelser --> trygg relation till mat



Barn gör inte som vi säger, de gör som vi gör!

- 🍎 **Vuxna formar** barns matvanor
- 🍎 Barn lär **genom att se**, inte höra
- 🍎 Vuxnas attityder påverkar tryggheten
- 🍎 Lugn smittar av sig
- 🍎 Matglädje och nyfikenhet ökar modet att prova
- 🍎 Att vara en **förebild sker i vardagen**



Reflektionsfråga

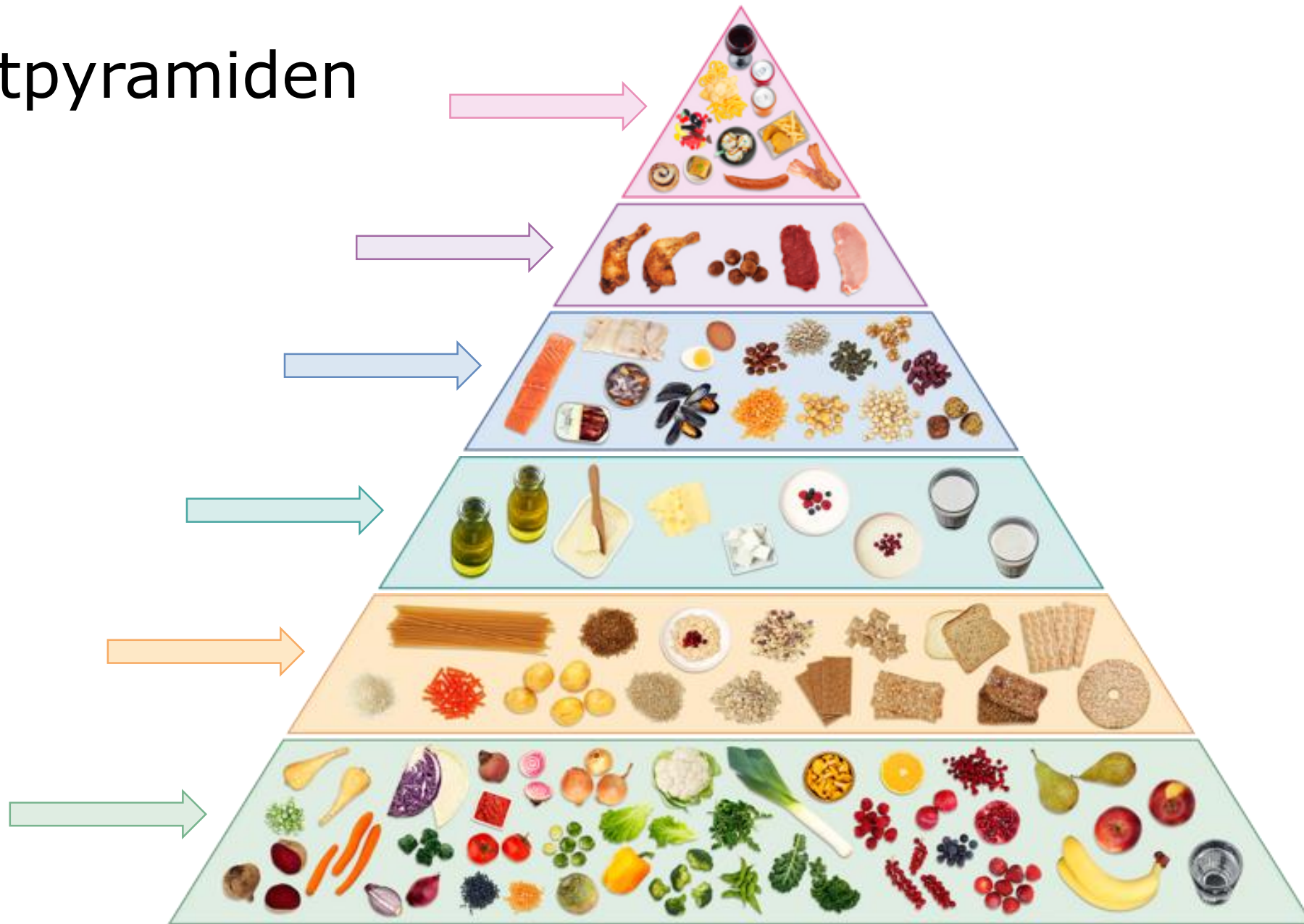
Vilken är den största utmaningen i er familjs matvanor
– och vad vill ni absolut inte tappa bort?





De svenska kostråden – hur kan de funka
i vardagen?

Kostpyramiden

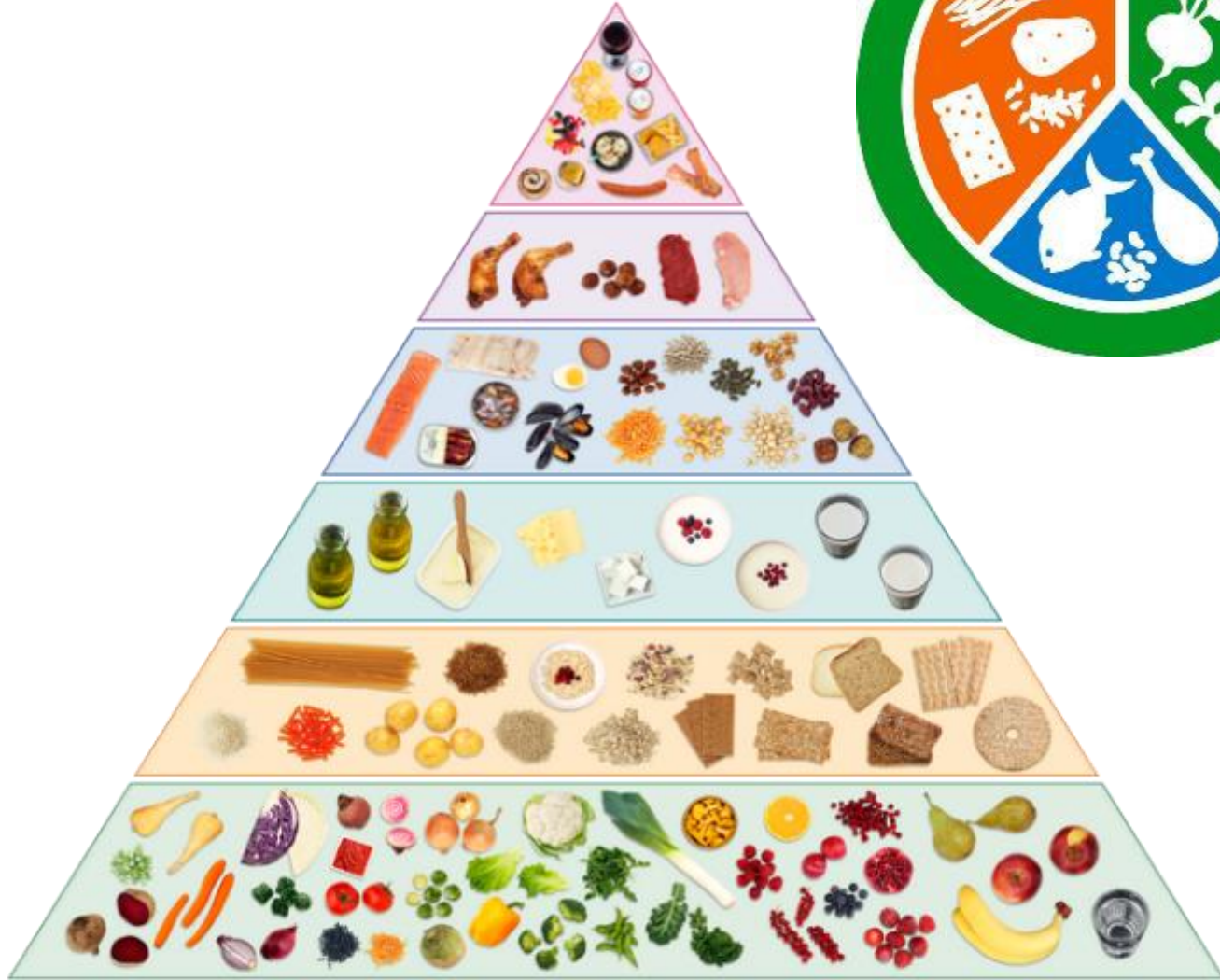


Tallriksmodellen för energibalans



Nyckelhålsmärket för livsmedelsval





“Tänk PLUS på tallriken – inte MINUS”



Familjens sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Snabba lösningar i en stressig vardag

- 🍎 Skapa en stabil skafferibas
- 🍎 Ha alltid några säkra och förberedda mellanmål hemma!
- 🍎 Middagsplanering
- 🍎 Preppa grönsaker!
- 🍎 Komplettera upp
- 🍎 Kylskåpsrens!!



Blanda Pastan!



Mixa i Baljväxter!



Mer näringsrika måltider

Riv Ner Grönsaker!



Plocka Själv!





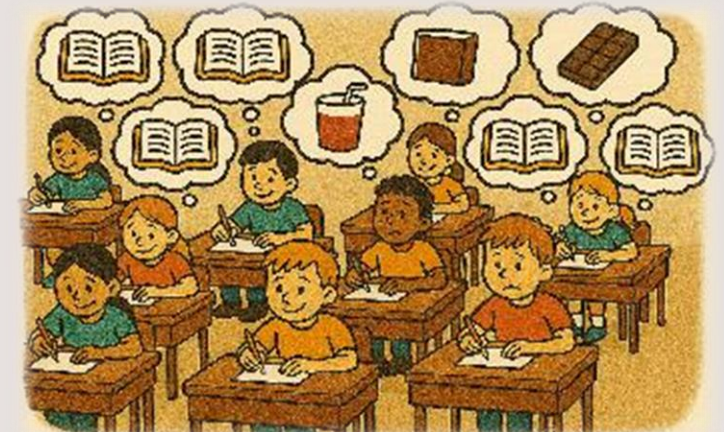
De där dagarna när det inte går ihop...

- 🍎 Fryst, färdigt eller enkelt = **OKEJ!**
- 🍎 **En** måltid säger inget om matvanor
- 🍎 Det är **helheten** som räknas
- 🍎 Det går alltid att komplettera med grönt! (**Tänk PLUS**)



Regelbundna måltider

- 🍎 Frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål varje dag
- 🍎 Planera huvudmål och mellanmål i förväg
- 🍎 Förbered frukost och mellanmål för dagen



--> För att barnet ska ha **energi och ork** under hela dagen!



Frukost



Vuxna skapar ramar och barnet utforskar inom dem



Vuxna ansvarar för:

- 🍎 Vad som serveras
- 🍎 När det serveras
- 🍎 Var det serveras



Barn ansvarar för:

- 🍎 Om det äts
- 🍎 Hur mycket det äts



Webbsidan Matkassen

www.vgregion.se/matkassen



QR-kod till
Matkassens
startside

Middagsmenyer ▾

Recept ▲

Dryck ▾

Storkok

Mat och fakta ▾

Om Matkassen ▾

Sök recept

Bröd

Huvudrätter

Plockmat recept

Soppor

Busenkla rätter

Kalasmät

Potatis

Såser, röror och

Frukost

Mat i säsong och högtid

Pålägg

Utflyktsmat

Gröna tips

Mellanmål

Receptbank för de minsta



MATKASSEN

BRA MAT FÖR DIG OCH FAMILJEN

Se filmen Välkommen till Matkassen

Tips och inspiration som är bra för hälsa, miljö och plånbok.



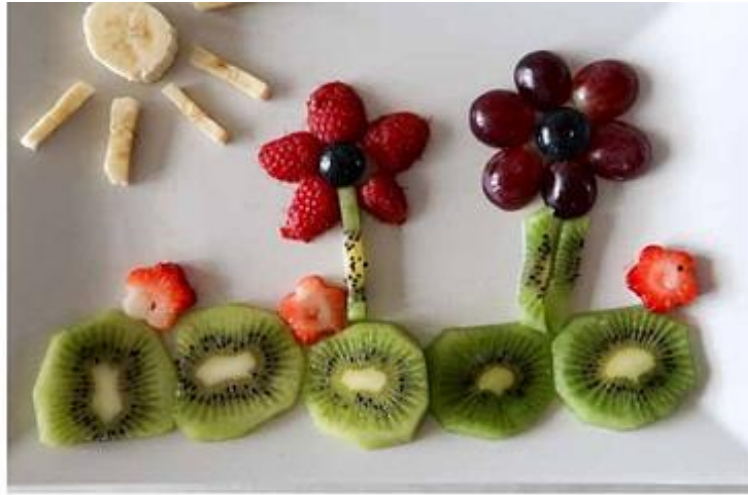
Barn och familj

Här får du stöd genom hela barnets matresa, från de första smakportionerna till hur familjens vanliga mat kan anpassas för både små och stora. Det

Middagsmenyer

Planera veckans måltider med våra framtagna middagsmenyer. Middagsmenyerna innehåller en bra mix mellan vegetariskt, fisk, fågel och kött och är sammansatta för ge näringsmässigt välkomponerade måltider. Till varje middagsmeny finns färdiga inköpslistor, allt för att underlätta vardagsplaneringen.



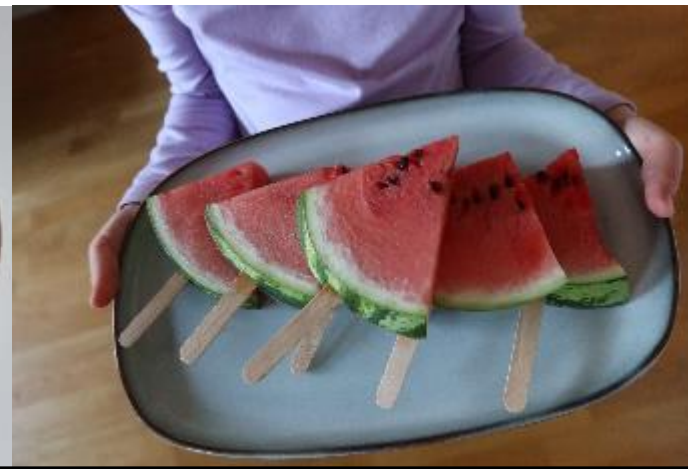


Hur skapar vi mer matglädje hemma?

Matglädje

Vad vill vi att barnen tar med sig framåt?

- **Skapar matlust** och minskar risken för ätsvårigheter
- **Delaktighet** – välja, röra, smaka
- **Lek och nyfikenhet**, inte prestation
- **Lugn och trygghet** utan press
- **Glädje och stolthet** kring mat
- **Små steg räcker** – provsmak eller uppgift



Tips för att skapa matglädje

- **Ge barnet små uppdrag:** skölja, röra, hälla, duka kreativt
- **Låt barnet välja:** veckans/dagens grönsak, maträtt eller ingrediens i butiken
- **Skapa lekfullhet:** roliga namn, figurer av frukt & grönt, små uppdrag
- **Utforska tillsammans:** jämför smaker och konsistenser
- **Använd fantasi:** färgteman, kreativa upplägg och smaksagor



Förslag på matsaga:

"Det var en gång en tallrik där broccoli reste sig som små dinosaurieträd, och mellan stammarna slingrade sig pastasniglar fram på upptäcktsfärd. I mitten bubblade en varm linsfärssås som en magisk vulkan och spred energi till hela landet. Tillsammans bildade de en liten värld där varje tugga blev ett spännande äventyr."



Mat för barn och familj

Bra mat lägger grunden för hälsa hos både barn och vuxna. Här får du stöd genom hela barnets matresa från smakportionerna till hur familjen äter små och stora.

Här finns recept på hemlagad barnmat och råd för barn som äter växtbaserat. Frukost, middagar, menyer, frukost- och mellis.

Här finns också material som skapar barnmat som kan vara delaktiga i matlagning och ätsvårigheter och vart du kan vända sig för att lättare att servera mat som både smakar och ser ut som mat.



Matintroduktion

Att börja med mat är en spännande upplevelse för barnets första år. Maten är mer än bara näring, den handlar också om trygghet, närhet och gemenskap. För barn som äter bröstmjölk eller ersättning som tar sig till mat kan barnet steg för steg utforska smaker och konsistenser i sin egen mat. Den här guiden hjälper dig genom matintroduktionen.



Matkassens järnskola

Järn är ett viktigt näringsämne redan från spädbarnsåldern. Här är Matkassens järnskola med information, tips och recept för hur det lilla barnets mat kan berikas med järn.

Frukt- och grönsaks-BINGO

Namn: _____

| | | | |
|---|--|---|--|
|  Sötpotatis |  Äpple |  Apelsin |  Aubergine |
|  Sparris |  Banan |  Avocado |  Persika |
|  Hallon |  Lime |  Broccoli |  Melon |
|  Sallad |  Tomat |  Äpple |  Paprika |

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Anpassa familjens vanliga mat för barnet - så gör du i praktiken

När måltider blir en lekfull upptäcktsresa växer både aptiten och självkänslan - en smak i taget. Få tips och inspiration här till hur du kan involvera ditt barn och skapa en större matglädje!

50 + Konkreta, kreativa och lekfulla idéer för mer matglädje!

Testa gärna de idéer som du tror skulle väcka just ditt barns nyfikenhet och matlust.

Gissa vad jag heter?

Fibrer toppat med vitaminer

Hur smakar jag?

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

...tor skillnad, och ibland räcker det att... ska kännas både roligare och... och väck matlusten!

...nge!"
...barn ska få välja

...som barnets namn.

...mpelvis hur skiljer sig rå broccoli

- Låt barnet välja form på det som ska skäras (stavar, tärningar, hjärtan).

Reflektionsfråga

Finns det något er familj vill fokusera lite extra på?





Hållbar förändring

Hur kan vi tänka vid en förändring?



Sammanfattning

- 🍎 **Matvanor är komplexa**
 - det handlar inte om vilja eller perfektion
- 🍎 **Lägg till istället för att ta bort**
 - små justeringar räcker långt
- 🍎 **Trygghet och struktur slår perfekta måltider**
 - regelbundenhet minskar stress
- 🍎 **Matglädje bygger framtid**
 - nyfikenhet, delaktighet och små steg
- 🍎 **Små steg vid förändring**
 - för att det ska bli hållbart



Tips

- 🍎 Matkassen - www.vgregion.se/matkassen
- 🍎 Hälsocoach Online - **från 16 år** om du som vårdnadshavare vill ha hjälp att etablera hälsosammare levnadsvanor för **dig**
- 🍎 Dietist Online barn och ungdom - för barn med övervikt
- 🍎 Vi frågor/oro ta kontakt med BVC,VC eller elevhälsovård, de kan skicka remiss till dietist

**Tack för att ni
lyssnat!**

Halsocoach.online@vgregion.se



