**Kostråd för Pilens Montessoriskola.**

**Energi och näringsbehov hos barn**

När man pratar om näringsbehov hos barn syftar man till vitaminer och mineraler. Dessa finns i alla möjliga livsmedel bl a frukt och grönsaker, gryn, mjöl, mejeriprodukter samt animaliska livsmedel. När man pratar om energigivande ämne, alltså ämnen i mat som ger kalorier, syftar man på kolhydrater, fett och protein. Behovet av dessa varierar beroende på ålder, kön, grad av fysisk aktivitet men även från dag till dag.

När det gäller de energigivande ämnena är rekommendationerna uppdelade i två kategorier; barn under 2 år samt barn över 2 år och vuxna. Dessa brukar man ange i energiprocent (E%). Rekommendationerna för näringsämnen är däremot uppdelade efter ålder och kön. Äter man en varierad kost och inte utesluter stora livsmedelsgrupper uppnår man i regel rekommendationerna i alla näringsämnen utan problem.

Det finns i princip ingen skillnad i näringsriktig mat för vuxna och barn. Dock utvecklas och växer barn och därför är det viktigare med en näringsrik kost för dem. De näringsämnena som man särskilt brukar belysa och lyfta fram när man planerar/diskuterar mat för barn är kalcium, Vitamin D, järn samt vitamin C. När man ger riktlinjer för koster är det viktigt att komma ihåg att det är det sammantagna intaget som spelar roll för om individen har ett optimalt närings och energiintag. En enskild måltid är sällan avgörande. Dels är det sammantagna intaget över en hel dag av betydelse men störst betydelse spelar intaget över en vecka. Det innefattar alltså en mängd måltider som skolan inte kan påverka. Men genom regelbundna måltider, bra livsmedelsval samt välkomponerade mellanmål och frukostar har man kommit en bit på vägen för att påverka det sammantagna intaget hos ett barn.

**Fördelning av energiintag**

Som nämnt ovan varierar energibehovet beroende på kön, ålder, fysisk aktivitet etc. De siffror jag anger är ungefärliga. Referensvärdet för energibehovet hos barn 6-9 år är ca 1800 kcal. Denna siffra behöver man inte komma ihåg men den kan vara bra att ha i bakhuvudet eftersom energin ska fördelas jämnt över dagen och detta anges alltid i energiprocent.

Frukosten bör ge ca 20-25 E%.

Lunch bör ge ca 25-35 E%

Middag bör ge ca 25-35 E%

Resten av dagens energiintag bör komma från 1-3 mellanmål.

**Varför ska man äta frukost och mellanmål?**

Varför man ska äta frukost har de flesta säkert hört talas om många gånger. Det är viktigt med en bra måltid på morgonen för att få ett jämnt blodsocker under dagen. Det är extra viktigt för skolungdomar med en bra frukost så att de orkar koncentrera sig under dagen.

Mellanmål äter man för att få ett extra energitillskott för eftermiddagen och kvällen. Men mellanmål är också viktigt då det ger en spridning av en dags matintag och därmed ökar chanserna att få i sig alla näringsämnena. Viktigt att tänka på är att mellanmålet inte ska konkurrerar ut kvällsmaten.

**Att komponerar en bra frukost/mellanmål**

En frukost för en 6-9 åring bör ge ca 20-25 E%, ca 420 kcal samt ett mellanmål mellan 275-375 kcal (beroende på ålder samt hur många mellanmål/dag ett barn äter).

En bra komponerad frukost består utav tre byggstenar (livsmedelsgrupper);

* Bröd, gröt, mysli/flingor
* Mjölk/fil/yoghurt
* Frukt/ grönsaker

Ett bra mellanmål har samma uppbyggnad med de tre livsmedelsgrupperna men är i optimala fall något mindre än frukosten. Byggstenarna kan varieras inom sin grupp men minst en del utav varje byggsten ska alltså finnas med i frukosten och mellanmålet. Genom att välja livsmedel som är energi och näringsmässigt fördelaktiga kan man komponera samt variera sina frukostar/mellanmål.

**Livsmedelsval**

**Nyckelhålet**

Nyckelhålet är en symbol som togs fram av svenska livsmedelsverket 1983 som en vägledning till bra livsmedelsval. Detta märke har varit mycket debatterat vilket har resulterat i att det genomgått en del förändringar genom åren. Till en början var nyckelhålet en hänvisning till produkter som innehåller mindre fett och mer fibrer. Detta resulterade i att produkterna ofta hade ett högt sockerinnehåll och därmed ett högt energiinnehåll trots att det var fettlåga produkt.

Idag är nyckelhålet en symbol för livsmedelsgrupper som innehåller:

* mindre och/eller nyttigare fett
* mindre socker
* mindre salt
* mer kostfiber och fullkorn

Nyckelhålet kan ätas av vuxna såväl som barn. Det är en bra vägledning framförallt då man väljer bröd samt flingor/mysli då dessa produkter kan innehålla stora mängder socker.

**Mejerivaror**

Mjölk och mjölkprodukter av lätt och mellanvariant är berikade med vitamin D i Sverige. Vidare innehåller de rikligt med kalcium och dessa två näringsämnen är viktiga för bl a skelettet. Välj därför lätt-mellanprodukter (0,5-1,5 % fett) när ni handlar mejerivaror och helst naturella varianter som inte innehåller tillsatt socker. Vill man smaksätta sin fil kan man göra det med en klick sylt/mos som i regel ger betydligt mindre socker än om man köper en fruktyoghurt. En nackdel med mejerivaror är att de innehåller mycket av det mättade fettet, det fettet som bl a är dåligt för våra blodkärl. För att dra nytta av vitamin D och kalcium men samtidigt undvika det onyttiga fettet är det lämpligt att välja lätt- och mellan-mejeriprodukter.

**Bröd, gryn och flingor**

Bröd, gryn och flingor är en livsmedelsgrupp som ger rikligt med kolhydrater och därmed snabb energi. De innehåller dessutom näringsämnen järn, B-vitaminer samt kostfibrer. Fullkornsbröd/ grovt bröd är bäst att välja eftersom de är fördelaktiga näringsmässigt då de innehåller rikligt med mineraler samt fibrer. Vitt bröd kan vara okej ibland, bra är om barnen kan variera sitt brödintag. Dock är en skiva vitt bröd är bättre än inget bröd alls.

Mysli och flingor kan också varieras och en bra riktlinje är att välja nyckelhålsmärkta sådana som har ett lågt sockerinnehåll.

**Grönsaker och frukt**

Det finns flera fördelaktiga aspekter med ett högt intag av frukt och grönsaker och därför bör de finnas med både till frukost och mellanmål. Grönsaker och frukt är bl a en stor källa till vitamin C, fibrer och antioxidanter. Inom denna livsmedelsgrupp har man möjlighet att variera en hel del. Dels kan sorterna varieras men även hur man serverar frukten/grönsakerna. Man kan ha grönsaker på mackan eller skivade i stavar som tillbehör och frukt/bär kan ätas som de är eller skivas/mosas i fil/gröt/yoghurten.

**Socker**

Man kan äta socker i mindre mängder och ändå ha bra matvanor. Som nämnts tidigare är det de sammantagna intaget över en veckas tid som speglar en individs matvanor. Socker är en kolhydrat som ger energi men inga näringsämnen, därför kallas det för ”tomma kalorier”. Oftast ger sockerrika livsmedel ett överskott av energi samt en mättnad så att näringstät mat uteblir vilket är en av anledningarna till att man inte ska äta detta dagligen. Det finns utrymme för intag av söta livsmedel men detta utrymme är inte stort och därför bör föräldrarna stå för majoriteten av dessa livsmedelsval. Ett mellanmål som innehåller större mängd socker kan det finnas utrymme för 1ggr per 14:e dag, ett s.k festmellanmål.

**Sammanfattning för bra frukost/mellanmål i skolan:**

* Servera frukt och grönsaker till varje måltid
* Använd nyckelhålsmärkt bröd samt flingor/mysli
* Välj mejerivaror av lätt-mellan varianten
* Undvik till stor del sockerrika livsmedel
* Använd de tre ”byggstenarna ” när ni komponerar frukostar/mellanmål
* Energibehovet varierar beroende på ålder, kön och mängd fysisk aktivitet. De större barnen behöver mer till mellanmål än de yngre.
* ”Festmellanmål” 1 ggr varannan vecka.

*En viktig aspekt för en hel del barn beträffande mat i skolan är ATT de äter, inte nödvändigtvis vad de äter. Detta gäller främst vid frukost och skollunchen. Man kan skapa förutsättningar för att barnen får i sig så varierade och hälsosamma måltider som möjligt men detta fungerar inte alltid varje dag i praktiken på en skola. Återigen är det dagens/veckans sammantagna måltider som spelar roll för individen samt att man skapar en god inställning till mat för barnen.*

*Lycka till!*

*Elin Lindell leg. dietist*

Reviderad 2016-10-31