

# Matarvenjur ungra barna

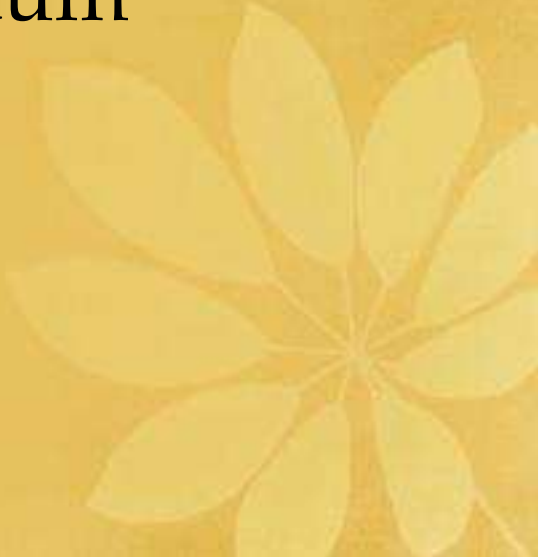
-Vangaveltur um mat og börn-


Ólöf Guðný Geirsdóttir

MSc næringarfærðingur




# Leikskólar


- Tækifæri til að kenna góðar matarvenjur  
Í samræmi við ráðleggingar Manneldisráðs  
Er hluti af námi barna í leikskólum
  - Þurfa að fullnægja næringarþörfum barna  
Til vaxtar, viðhalds og ævilangs heilbrigðis
  - Þarf að geta brugðist við sértækum  
kröfum varðandi fæðu  
Ofnæmi / óþol  
Sjúkdómar  
Trúarbrögð / menning
- 



# Mataræði 2ja ára barna


Björn Sigurður Gunnarsson 2000

- Mataræðið tiltölulega gott m.t.t. næringargildis
  - Mikil neysla á sykruðum drykkjum
    - Yfir 60 % 2ja ára barna drukku gosdrykki
  - Lítil neysla á grænmeti og ávöxtum
- 




# Mataræði 6 ára barna

Margret Ospina 2003

- Meðalneysla ávaxta og grænmetis lítil
  - Mikil neysla á gosi og sykrudum drykkjum
  - Aðeins 40 % 6 ára barna taka lýsi
- 




# Hvað er til ráða ?

- Hreyfing
  - Hófleg orkuneysla
  - Fiskur
  - Ávextir og grænmeti
  - Rétt hlutfall næringarefna
    - Auka trefjaneyslu
    - Draga úr viðbættum sykri
    - Draga úr saltneyslu
- 





# Fiskur

- Fiskimáltíð a.m.k. tvisvar í viku, fyrir utan álegg eða salöt úr fiski
  - Fiskneysla er lítil hjá ungu fólki
  - Lýsi, daglega
    - Fæði íslendinga er snautt af D-vítamíni og of lítið af sólarljósi
    - Uppspretta omega-3 fitusýra
    - Mikilvægt að börnin fái ekki tvöfaldan skammt af lýsi !!
- 





# Trefjar

- Mikilvægar fyrir meltinguna
  - Stjórnar blóðsykri
  - Hefur áhrif á blóðfitu
  - Mettunar tilfinning
- 




# Hvar fáum við trefjar?

- Korn og gróft mjöl
    - Morgunverðargrautar og gróft brauð (6 gr trefjar að lágmarki)
  - Baunir og linsubaunir
    - Grænmetisréttir
  - Grænmeti, ávextir og ber
    - Hafa í hverri máltíð
- 





# Viðbættur sykur

- “Tómar hitaeiningar”
    - Tekur pláss frá öðrum mat
    - Offita
    - Tannskemmdir
  - Sykur er ekki tengdur hegðunarvandkvæðum
- 





# Salt

- Æskilegt er að neyta ekki meira en 5 gr. Af salti á dag
    - Mikið álag á lítil nýru
    - Tengsl við hækkaðan blóðþrýsting sem er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma
  - Unnin matvæli eru almennt sölt
- 



# Hegðunarvandkvæði og neysluvenjur

- Langt milli mála
    - Nauðsynlegt að borða á ca 3-4 kls fresti, annars hættu á lágum blóðsykri
  - Kóladrykkir
    - Koffein er örvandi og vanabindandi
- 



# Góð ráð

- Venja börn á að borða ávexti og grænmeti
  - Bjóða barninu oft samskonar mat
  - Börn borða gjarnan betur ef þau hafa félagsskap
  - Vilja gjarnan “hreinan” og einfaldan mat
  - Notaða lítið af unnum matvælum (of sölt)
  - Leyfa börnunum að hjálpa til við matarundirbúning
  - Ekki verðlauna með mat
  - Vera góð fyrirmynd !! 😊
- 