

Pedagogisk arbeid

Kapittel 12: Å planlegge måltider

Å planlegge måltider

- Vg2: Kunne planlegge og lage enkle måltider i tråd med anbefalinger fra nasjonale helsemyndigheter

Helsedirektoratet: Nasjonalt råd for ernæring



- Spis variert, og med balanse mellom energiforbruk og energiinntak
- Ni nøkkelråd for sunt kosthold.

1. Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.



- For ungdom er en porsjon et eple, for en toåring en eplebåt.
- Halvparten bør være grønnsaker
- En av fruktporsjonene kan være juice

2. Spis grove kornprodukter hver dag

- Fullkorn inneholder kostfiber, vitaminer og mineraler (jern)
- Fullkorn hindrer forstoppelse og forebygger tarmkreft
- Mye melk og melkeprodukter, og lite fiber, gir hard mage
- Ungdom: 4 skiver grovt brød om dagen

- Fullkornspasta, grovt brød, naturris

3. Spis fisk til middag 2-3 ganger i uka, eller bruk fisk som pålegg



- Fet fisk (laks, makrell, sild) inneholder vitamin-D (skjelett)
- Mangel på vitamin D kalles rakitt, og er spesielt viktig for barn med mørk hudfarge på vinteren
- Omega-3 fettsyrer vedlikeholder fett rundt nervevev og i hjernen
- Hva slags fiskeretter liker barn?

4. Magre meieriprodukter bør være en del av kostholdet



- Barn over 1 år bør få skummetmelk, lettmelk og lett youghurt, lite helfet ost, fløte, rømme og smør
- Melk er mettende, kan ta plass fra annen mat
- Melk hemmer opptak av jern
- Barn bør ikke drikke mer enn en halv liter melk om dagen, inkludert youghurt

5. Velg magert kjøtt og kjøttprodukter, begrenns bearbeidet kjøtt



- Bearbeidet kjøtt (pølser/burgere osv) inneholder ekstra salt, og mye fett
- Ellers inneholder kjøtt mye protein og jern, og er sunn mat
- Er det sunt å være vegetarianer? Veganer? For barn?

6. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin

- Fett gir energi
- Småbarn trenger mye energi, skal ikke ha fettfattig mat
- For mye fett gir ikke plass til for eksempel fullkorn
- Mettet vs umettet og flerumettet fett

- Fett vs. sukker debatten

7. Velg vann som tørstedrikk

- Væsketap på 13-15% er dødelig for barn, laver enn hos voksne (20%)
- Barn trenger oftere drikke enn voksne, spesielt under aktivitet og på sommeren

8. Begrens mengden sukker

- Sukker er billig, og i «alt»
- Barn spiser seg mette på sukker, får lite næring
- Tannemaljen ferdig utviklet rundt 18 år- karies
- Søte drikker inneholder også mye syre
- Et glass juice om dagen holder
- Sukker stimulerer appetitt, og vektøkning
- 2-5 åringer bør ha maks 30g tilsatt sukker om dagen (0,3l brus)
- 15 åringer bør ha maks 50g
- Hvor mye sukker får barna i seg?

9. Begrens bruken av salt

- Salt øker risiko for høyt blodtrykk
- Salt stimulerer smakssansen, og gir vektøkning
- Rene råvarer inneholder lite salt
- 2-5 åringer bør ikke ha mer enn 2,5g salt om dagen
- 15 åringer bør ikke ha mer enn 4-6g.
- 1 wienerpølse inneholder ca. 1,2g salt
- 1dl ketchup inneholder 2,4g salt.
- Brød inneholder mye salt

Tallerkenmodellen

- Gruppe 1: **Fiber og stivelse** (karbohydrater) Grove kornprodukter, poteter, fullkornsrís, havregrøt, fullkornspasta
- Gruppe 2: **Vitaminer, mineraler og antioksidanter** Grønnsaker, frukt
- Gruppe 3: **Proteiner** Fisk, kjøtt, meieriprodukter, egg, bønner, linser

Individuelle hensyn

- Matallergier, gluten-laktose osv.
- Halal, kosher og lignende påbud
- Vegetarianere, veganere

Måltidsaktiviteter

- Besøke gårder/matproduksjon
- Dyrke/sanke mat
- Handle i butikk, lage handleliste, sette inn varer
- Lage mat
- Pakke turmat, lage mat på tur
- Dekke bord
- Sosiale måltider

Plan

- Lag en plan for en måltidsaktivitet med barnegruppa du arbeider med
- Aktivitetsplan