Skala upp!

Mer grönsaker och frukt i skolan

KOST MINISTERIET

KOST MINISTERIET

SkolmatensVänner

Hur får vi barnen att äta bättre?

Välkommen till Skala Upp!, Kostministeriets och Skolmatens Vänners utbildning för dig som jobbar i skolkök.

Varför ska man äta grönsaker och frukt egentligen? Hur funkar barns kostvanor? Och hur kan du göra livet bättre för barnen på din arbetsplats? De frågorna och många fler ska vi försöka besvara här.

Häng med!

KOST MINISTERIET

Del 1:
Om grönsaker, frukt och barn

KOST MINISTERIET

Vad är en grönsak och vad är en frukt?

Svaret på de frågorna är faktiskt inte helt okomplicerat. Den vetenskapliga definitionen av frukt är ”en blomväxtdel som innehåller gömda frön”. Grönsak däremot har ingen riktig definition, utan brukar användas för att beskriva alla möjliga typer av växtdelar som används i matlagning. Detta gör att många plantor, till exempel gurka och chili, är både en frukt och en grönsak. Avokado är dessutom även ett bär.

Som tur är spelar allt det där väldigt liten roll i praktiken. Då är det viktigare att förstå hur olika frukter och grönsaker kan användas – smak, tillagning, näringsinnehåll och så vidare.

KOST MINISTERIET

Varför ska vi äta grönsaker och frukt?

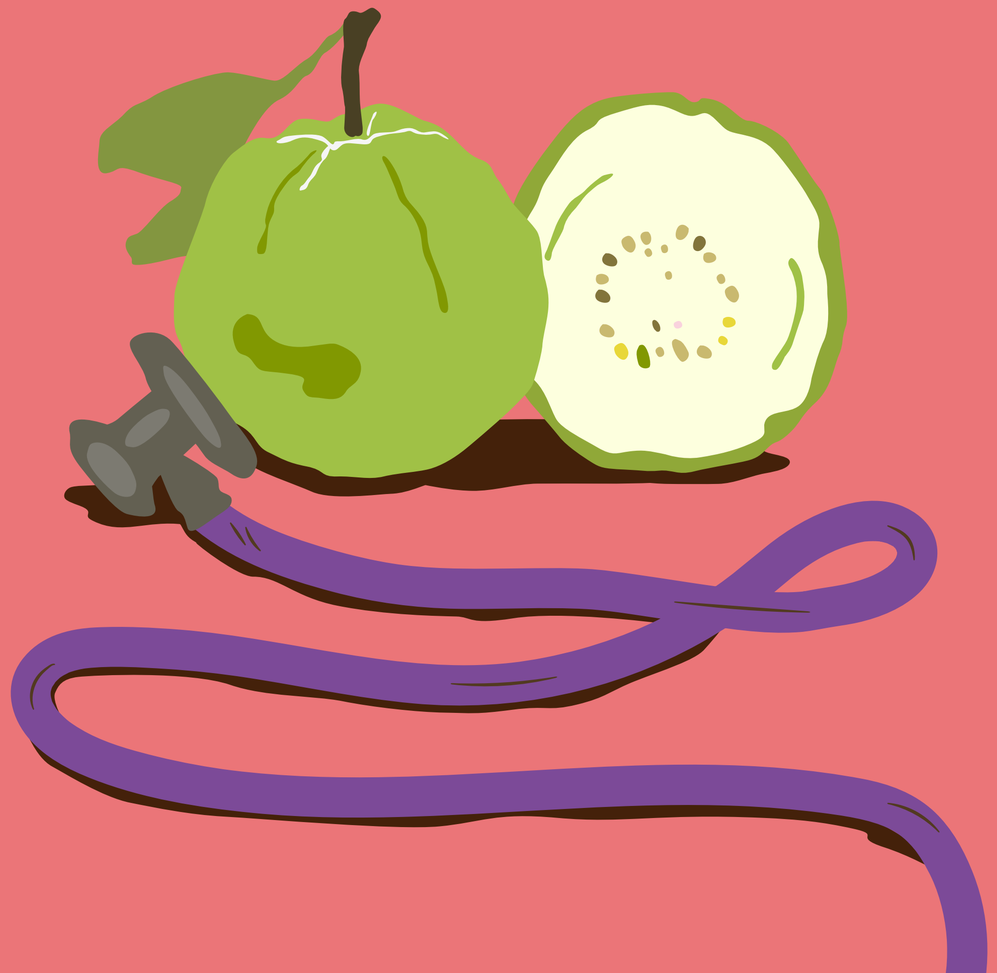
Allt som allt finns det fler anledningar än det finns frön i en vattenmelon, men här kommer de tre största och viktigaste.

KOST MINISTERIET

1. För miljön

Grönsaker och frukt är de mest klimatsmarta livsmedel vi kan producera. Det innebär att de sliter mindre på jordens resurser. Vill du vara extra snäll mot miljön, välj närproducerade grödor som är i säsong och försök kasta bort så lite som möjligt.

KOST MINISTERIET



2. För hälsan

Utöver energi innehåller grönsaker och frukt en massa andra nyttigheter som vi människor behöver för att må bra, som fibrer och olika vitaminer. Om man inte får i sig dessa viktiga ämnen kan man bli trött och hängig och löpa större risk att drabbas av olika sjukdomar. Människor som äter mycket frukt och grönsaker blir också mer sällan överviktiga.

KOST MINISTERIET

3. För framtiden

Det är inte bara din hälsa här och nu som blir bättre av frukt och grönsaker. Forskning visar att den som en gång etablerat sunda kostvanor har mycket lättare att hålla fast vid dessa i framtiden. Det här gäller framför allt barn. Och ju tidigare vanorna etableras desto bättre.

KOST MINISTERIET

Vilka grönsaker och frukter ska man äta då?

KOST MINISTERIET

Alla...

KOST
MINISTERIET

...även om vissa är extra bra

Alla grönsaker och frukter är som sagt bra för oss, så man behöver inte oroa sig för att välja fel. Dock finns det vissa som är extra supermegabra. Grönsakerna du ser till höger är alla bäst i klassen på något.

KOST MINISTERIET

Och hur mycket ska man äta?

KOST MINISTERIET

500 gram

(eller 400 för barn under tio år)

KOST MINISTERIET

500 gram är ungefär så här mycket:

KOST MINISTERIET

Eller så här:

KOST MINISTERIET

Eller varför inte så här:

KOST MINISTERIET

En vuxen svensk får i sig lite mer än hälften av de rekommenderade 500 grammen frukt och grönsaker om dagen, medan motsvarande siffra för barn är över två tredjedelar. Det är så klart bättre, men samtidigt är det nio av tio barn som inte når upp till målet. Vi har med andra ord lång väg kvar. Och här spelar du och dina kollegor den viktigaste rollen av alla! Kom ihåg det när ditt jobb känns motigt.

KOST MINISTERIET

Del 2:
Så hjälper du barnen att äta bättre

KOST MINISTERIET

Elva tips som faktiskt funkar

Utmaningarna är många, men likaså lösningarna. Det har faktiskt forskats en hel del på barns frukt- och grönsakskonsumtion och hur den kan påverkas. Här kommer elva superanvändbara tips som vi tagit fram med hjälp av barndietisten Sara Ask.

KOST MINISTERIET

1. Skär i bitar

Ju enklare en frukt eller grönsak är att äta, desto mer äter barn. Skala och hacka apelsinen, tärna mangon och skär moroten i stavar.

KOST MINISTERIET

2. Servera nyskuret - inte torrt

Både frukt och grönsaker ser alltid aptitligare ut när de är nyskurna och fräscha. Försök därför att förbereda salladsbordet så nära inpå servering som går. Täck serveringskärlen noggrant när detta inte är möjligt. Ett litet knep för att hålla frukter och grönsaker som blir bruna fort – som päron och äpple – fräscha längre är att pressa lite citron över.

På kostministeriet.se kan du se hur det gick när vi testade det här på livs levande barn.

3. Låt barnen blanda själva

Många gör misstaget att försöka servera blandsallad till barn. Kanske tänker man att det är festligare, godare eller ett sätt att hjälpa barnen testa nya saker. Forskning visar dock att det är en dålig idé. Små bitar av lök eller en främmande vinägrett kan räcka för att ett barn inte ska äta något alls, även av grönsaker han eller hon egentligen gillar.

KOST MINISTERIET

4. Variera färg och form

En morot är en morot är en morot – eller? Nej! Inte för barn. Försök att servera samma frukter och grönsaker i olika former och färger för att kittla barnens fantasi.

5. Frukt varje dag!

Att regelbundet intag av frukt och grönsaker är positivt för barns välmående på kort sikt säger sig självt. Men inte bara det – det skapar dessutom sunda vanor som hänger med dem upp i åldrarna. Ju tidigare det börjas, desto bättre!

KOST MINISTERIET

6. Håll råvarorna fräscha

Ett väldigt brett tips som inkluderar allt från att planera dina inköp och använda produkter med kort hållbarhet först till att förvara maten mörkt och svalt och frysa ner råvaror innan de blir dåliga. Helt enkelt: Försök ta tillvara på det du har!

7. Odla tillsammans

Ju mer barn förstår om maten de serveras, desto bättre. Testa att plantera en lättskött grönsak – till exempel tomat, chili eller krasse – och låt barnen följa med genom plantans alla utvecklingsstadier.

KOST MINISTERIET

8. Låt barnen testa nytt

Kittla! Utmana! Fascinera! Det finns så många grönsaker och frukter där ute som barnen aldrig hört talas om, än mindre smakat på. Räkna inte med någon supersuccé när du introducerar dem för något främmande, men på lång sikt kommer erfarenheten att pusha deras konsumtion i rätt riktning. Ett konkret tips är att på något lekfullt sätt presentera en ny frukt eller grönsak för barnen varje vecka.

9. Bjud in till köket

Ett annat sätt att utbilda barnen om maten de serveras är att bjuda in dem i köket. Detta kan göras på många olika sätt: en snabb rundvandring för de minsta eller köksvecka med stort ansvar för högstadieeleverna. Testa och se vad som funkar!

KOST MINISTERIET

10. Prata, lyssna, diskutera!

Ta alltid tillfället i akt att kommunicera med barnen om frukt och grönsaker. Det viktigaste är inte vad som sägs, utan att du bemöter deras intresse med engagemang och lyhördhet.

På kostministeriet.se kan du se hur det gick när vi testade det här på livs levande barn.

11. Gå på känsla!

Som vuxen kan det vara lockande att försöka påverka barnens matvanor med förnuftsargument, framför allt när man själv vet så mycket om hur bra det är med frukt och grönsaker. Men forskning visar tydligt att den här typen av påtryckningar har väldigt begränsad effekt. Våga gå på känsla i stället – frukt och grönsaker ska vara kul, gott och spännande!

KOST MINISTERIET

Och så ett bonustips från oss...

KOST MINISTERIET

12. Ta hjälp av andra!

Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Därför har vi startat Skala Upp! – gruppen för oss som jobbar i skolkök på Facebook, där du kan utbyta erfarenheter och inspiration med kollegor över hela landet. Du kan även ställa frågor till oss på Kostministeriet om det är något du undrar. Välkommen in i gemenskapen!

KOST MINISTERIET

Tack för att du gör ett viktigt jobb!

annika.unt@skolmatensvanner.se

info@kostministeriet.se

KOST MINISTERIET

SkolmatensVänner