



Kostrapport 2008



Innehåll

Sammanfattning	4
Inledning.....	4
Syfte	5
Metod.....	5
Barn och mat – en bakgrund	6
Resultat	8
Livsmedelsverkets rekommendationer jämfört med resultat – en analys	11
Diskussion	14
Källor.....	16
Bilaga 1	17
Bilaga 2	18
Bilaga 3 – enkät	19

Sammanfattning

Mat och fysisk aktivitet är två viktiga delar av ett hälsosamt liv och det är extra tydligt hos barn. Andelen överviktiga och feta barn ökar i Nacka kommun. Fetma är en sjukdom som kan föra med sig följsjukdomar och bör därför förebyggas. Livsmedelsverket kom med nya rekommendationer till förskolan i februari 2007. Rekommendationerna kom efter en riksomfattande kostundersökning av barns matvanor som gjordes år 2003.

Den här rapporten syftar till att göra en kartläggning av matvanor bland ett urval av Nacka kommuns förskolor. Även en analys av hur väl förskolorna följer de riktlinjer från Livsmedelsverket finns. Rapporten belyser det som är bra hos förskolorna och där det finns utrymme för förbättring.

Alla de tillfrågade förskolorna serverar grönsaker till lunchen och har fruktstund på förmiddagen. Flera av förskolorna serverar exempelvis korb och glass oftare

än vad Livsmedelsverket rekommenderar. Även typen av mjölk som serveras skiljer sig i de flesta av fallen från Livsmedelsverkets rekommendationer. Enligt den här undersökningen är det knappt hälften av de medverkande förskolorna som köper in ekologiska livsmedel i någon utsträckning.

För att nå Livsmedelsverkets rekommendationer kan kommunalt stöd behövas. Exempelvis kan en kostkonsulent agera som ett nav i ett nätverk mellan samtliga matansvariga på varje förskola och hjälpa dem i deras arbete, med information, stöd och material. Även en kommunal kostpolicy skulle kunna hjälpa förskolorna i deras arbete mot bättre hälsa för barnen.

I inledningen finns en del information vars referensnummer står inom parantes och referenser finns längst bak, före bilagorna.

Inledning

Bra mat och fysisk aktivitet är två grundläggande förutsättningar för att barn ska må bra och få lättare att leka, lära och utvecklas. Förskolan har stora möjligheter att på ett naturligt och positivt sätt främja bra matvanor, som en del av en hälsosam livsstil, hos våra barn. Hem och familj har det grundläggande ansvaret för barnens matvanor, men eftersom de flesta barn äter flera måltider utanför hemmet har andra vuxna också inflytande över barns matvanor. Bra mat i förskolan innebär att maten som serveras smakar gott, är näringsriktig och kan ätas i en trevlig miljö. Att maten

är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande åskådliggörs också i FN:s barnkonvention där det står att ”barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära” (artikel 24, 2c och e).

Kostrapporten är beställd av Agneta Jörbeck på Förskola, Fritid och Skola (FFS) Nacka kommun. Den är sammanställd av Emilia Hagman, nutritioniststudent vid Karolinska institutet/Stockholms universitet, under handledning av Marie Garstedt på Folkhälsa & Säkerhet.

Syfte

Syftet med undersökningen är att göra en kartläggning av maten som serveras vid förskolor inom Nacka kommun. Denna rapport omfattar också en beskrivning av i vilken utsträckningen de kommunala förskolorna i Nacka följer de råd och rekommendationer som Livs-

medelsverket har publicerat för förskolan. Rapporten belyser och analyserar eventuella brister och problematik, men visar även på det som fungerar bra.

Metod

Ett urval av Nackas drygt 100 förskolor valdes ut av FFS för att delta i utvärderingen. Spridningen av förskolor och dess olika storlek ska förhoppningsvis kunna representera hela kommunen och ge en bra överblick av nuläget. Totalt var det tio kommunala förskolor som ingick med en spridning i alla Nackas områden: Sickla, Boo, Fisksätra/Saltsjöbaden och Älta. De förskolor som medverkade i undersökningen var Bagarsjöns förskola, Bäckalidens förskola, Chrysolitens förskola, Fiskarhöjdens förskola, Igelboda förskola, Sickla förskola, Stensötans förskola, Tallidens förskola, Utskogens förskola och Vårgårdets förskola.

Tider för intervjuer bokades med varje förskola genom förskolerektorn. Enkätintervjuer gjordes med förskolerektor, matansvarig (kokerska, kock alternativt husmor) samt en förskollärare vid varje förskola. Enkäten har utformats i samarbete med Centrum för

Folkhälsa. Totalt genomfördes 30 intervjuer. De fick svara på frågor och diskutera kring dessa om de önskade. Enkäten finns bifogad som bilaga 3.

Resultatet analyserades utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer och analysen bygger på hur väl förskolorna känner till och följer dessa rekommendationer.

Tillförlitligheten i resultaten förväntas stämma ganska bra med verkligheten. Intervjuer är en undersökningsmetod som för det mesta för med sig felaktigheter i viss mån. Egna värderingar och visioner kan visas och dessa kanske inte alltid speglar verkligheten. Det är till exempel lätt att överdriva eller underskatta när en person blir ombedd att göra vissa uppskattningar. Fördelarna med metoden är att den är trevlig och utrymme för diskussioner finns.

Barn och mat – en bakgrund

Riksmaten – en introduktion

Livsmedelsverket genomförde år 2003 en riksomfattande kostundersökning av 4-åringar, barn i skolår 2 och barn i skolår 5. Barnen fick med hjälp av föräldrar eller vårdnadshavare fylla i en kostdagbok med vad de åt under ett antal dagar. Alla måltider, mellanmål och mat/snacks som intogs övrig tid inkluderades i matdagboken. Resultatet av undersökningen visade att barnen hade en bra fördelning mellan protein, fett och kolhydrater i kosten men typen fett och kolhydrater var inte tillfredsställande. Generellt sett åt de 30–50 procent för mycket socker, 50 procent för mycket mättade fettsyror och för mycket salt. Vidare visade kostundersökningen att barnen åt för lite fleromättade fettsyror och fibrer. Barnen åt i genomsnitt söta livsmedel, exempelvis smaksatta mejeriprodukter, saft och läsk, 2–3 gånger per dag. Nästan en fjärdedel av barnens dagliga energi kom från livsmedel som godis, läsk, snacks, glass, efterrätter och bakverk – så kallad utrymmesmat. Konsumtionen av godis var fördelat på 3–5 gånger i veckan. 13 procent av barnen åt godis varje dag. Barnen åt bullar, kakor, kex eller skorpor motsvarande 3–5 gånger i veckan. 4-åringar åt glass 2–3 gånger i veckan. Barnen drack i genomsnitt 2 dl saft eller läsk varje dag. Ovanstående nämnda livsmedel utgjorde tillsammans de största källorna av tillsatt socker, fett, mättade fettsyror och transfettsyror.

I undersökningen åt och drack barnen betydligt mer och oftare frukt, bär och juice än de åt grönsaker. Konsumtionen av frukt och grönsaker var i genomsnitt 225 gram per dag för 4-åringar, vilket är omkring hälften av det rekommenderade intaget på 400 gram per dag. Små barn (under 2 år) ska inte ha för mycket fibrer men enligt de slutsatser som dras i undersökningen är det önskvärt att öka fiberintaget hos barn i åldern 4 år och uppåt. För att göra detta, men också för att få en bra balans i kosten behöver intaget av grönsaker, frukt, bär, baljväxter och fullkornsbröd öka. Det finns ingen anledning att oroa sig för att små barn kan äta för mycket frukt och grönsaker, men de bör serveras med sparsamt fiberberikade produkter och fullkornsprodukter.

Livsmedelsverkets kostundersökning visade vissa brister för intaget av vitamin D. En stor del av vitamin D-behovet täcks av kroppens egen tillverkning i huden med hjälp av solens strålar, men under den mörka årstiden är vitamin D-statusen helt beroende av det vitamin D som kosten tillför. Mer data om vitamin D-status hos barn behövs för att säkerställa hur stor reell brist som föreligger.

Ungefär vart femte barn i Livsmedelsverkets kostundersökning är överviktiga eller feta. Livsmedelsverket menar dock att de flesta barn inte behöver äta mindre mat – utan bättre mat.

Bra mat i förskolan

Livsmedelsverket fick hösten 2005 i uppdrag av regeringen att utarbeta råd för måltider i bland annat förskola och familjedaghem. I februari 2007 kom Livsmedelsverket med de nya rekommendationerna som heter ”Bra mat i förskolan”. Dessa riktar sig till förskolor och daghem och är ett stöd i det viktiga folkhälsoarbetet och fungerar som ett verktyg för att främja goda matvanor bland barn. Rekommendationerna tar upp frågor om kost som har stor betydelse för barn i förskoleåldern (1–6 år). Livsmedelsverkets målsättning är att dessa råd ska användas av kommunerna och de enskilda förskolorna som stöd i folkhälsoarbetet att främja bra matvanor bland barn. En del av råden syftar till att förbättra de områden som resultaten från Livsmedelsverkets kostundersökning på barn 2003 visade var otillfredsställande.

Övervikt och fetma bland barn

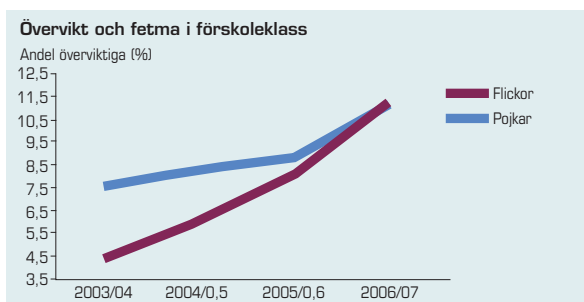
Idag är övervikt och fetma ett växande folkhälsoproblem som finns inom alla samhällsgrupper och åldrar. Det är allvarligt att övervikt och fetma, som klassas som en sjukdom, finns och faktiskt ökar bland barn. Trots den ökade medvetenheten om hur kost och motion påverkar hälsan och vikten ses en tydlig ökning av övervikt och fetma bland barnen i Nackas förskolor¹ se diagram sid 7. Under den treårsperiod som finns dokumenterad har andelen överviktiga pojkar stigit från 7,6 procent år 2003/04 till 11,1 procent år 2006/07, vilket är en ökning med 3,5 procentenheter. Motsvarande siffror för flickor i förskolan är 4,4 procent 2003/04 till 11,2 procent 2006/07, vilket är en ökning med hela 6,8 procentenheter. Statistiken baseras på de äldsta barnen (sex år) i Nackas förskolor och är hämtad från skolhälsovården. Hösten 2007 gick 5741 barn i förskola eller familjedaghem i Nacka². Det innebär att av dessa barn är ca 660 överviktiga eller feta. Tyvärr saknas det nationella representativa data för åldersgruppen, men nationellt är ca 20 procent av 4–11-åringar i Sverige överviktiga eller feta³. Det skulle kunna tyda på att förekomsten är lägre i Nacka än i resten av landet. Dock bör den ökande trenden inte negligeras utan tas på stort allvar och i största möjliga mån borde den stigande kurvan att försöka vändas. Trenden för barnfetma i Stockholm har sjunkit under

¹ Stöd och hälsa rapport, Nacka kommun, år 2003/04 –2006/07

² Bra – bättre – bäst! Kvalitetsredovisning för förskoleverksamhet och utbildning i Nacka kommun år 2007, Nacka kommun 2008

³ Becker W. Enghardt Barbieri H. Svenska barns matvanor 2003 – resultat från enkätfrågor. Livsmedelsverket; 2004. www.slv.se

de senaste åren skriver Svenska Dagbladet i en artikel i juni 2008. För två år sen var drygt var tionde pojke (10 procent) och mer än var åttonde flicka (12,5 procent) i Stockholms län överviktiga. År 2008 är motsvarande siffra 7,5 respektive 11,1 procent⁴. Åldersgruppen för barnen redovisades inte i artikeln samt om det enbart var överviktiga (BMI 25–30) eller överviktiga och feta (BMI > 25) som redovisades och därför är det inte rimligt att jämföra Stockholms siffror med de siffror som finns från Nacka. Faktum är att trenden kraftigt ökar i Nacka, medan den minskar i Stockholm.



Ett barn som är överviktigt har svårt att röra sig, blir trött och kan dessutom utveckla sjukdomar som är kopplade till övervikten. Fetma är svårt att behandla och därför är det bra att försöka förebygga sjukdomen genom att behålla en normalvikt under hela livet. Ju äldre det överviktiga eller feta barnet är, desto större är risken för att fetman ska bli bestående. Det gäller särskilt om någon av föräldrarna är överviktig⁵. Att vara överviktig som barn och ungdom innebär större risk att senare utveckla hjärtkärlsjukdomar, högt blodtryck, förhöjda blodfetter och att utveckla diabetes typ två⁶. Även en ökad risk för depression föreligger hos överviktiga barn⁶.

Specialkost

Specialkost av olika slag är en viktig del för den matansvariga på förskolan. Cirka en tiondel av barnen i Sverige är allergiska eller överkänsliga för någon typ av livsmedel. De vanligaste typerna är celiaki (glutenintolerans) och laktosintolerans följt av allergi mot ägg och fisk⁷. Utöver dessa barn så tillkommer de barn som utesluter någon/några typer av livsmedel på grund religiösa, etniska eller etiska skäl.

Folkhälsa

Det övergripande folkhälsomålet i Sverige är att skapa förutsättning för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Eftersom Nacka kommun inte har nå-

gon policy eller handlingsplan för folkhälsan i Nacka, så finns det inte heller några riktlinjer från kommunen vad gäller maten i förskolan. Nacka kommun har delegerat ansvaret för kost och hälsa på varje enskild enhet och därmed är det upp till varje förskola att utifrån deras kunskaper, resurser och budget följa de rekommendationer som finns. Exempelvis är rådgivning eller kostkonsultationer tjänster som varje enskild förskola får köpa in. Förskolan har, enligt läroplanen, i uppdrag att lägga en grund för barns livslånga lärande. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar och pedagogiska måltider ett redskap.

Regeringen skriver i den nya propositionen för folkhälsopolitik (2007/08:110) från mars 2008 ”Kommuner och landsting har en nyckelroll inom folkhälsoarbetet och bör i den egenskapen förbättra och utveckla sina metoder och verktyg. Barn och unga samt äldre är särskilt angelägna målgrupper för det hälsofrämjandet folkhälsoarbetet. För att intensifiera och förstärka arbetet inom särskilt viktiga folkhälsopolitiska områden har regeringen avsatt 115 miljoner kronor 2008 och avser att avsätta samma belopp årligen 2009 och 2010”.

Våra VIKTiga barn - e12

Sedan år 2004 driver Nacka kommun projektet e12, där de mest överviktiga eleverna i skolår fem och deras föräldrar erbjuds att delta. Elever rekryteras via skolhälsovården och de som deltar i e12 besöker varje månad skolsköterskan för vägning, mätning och samtal om mat och matvanor. Varje vecka deltar eleverna i ett tufft träningspass med både fysträning och bassängträning. Både föräldrar och barn deltar bland annat i föreläsningar och en matlagningskurs. Sedan starten har ca 85 elever deltagit i e12.



⁴ Haverdahl A-L. Färre överviktiga barn i Stockholm, Svenska Dagbladet 2008-06-30

⁵ Vad hjälper mot fetma? Frågor och svar, Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) 2000

⁶ Fetma – problem och åtgärder: Rapport 160. (2002) Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.

⁷ Barns hälsa, Levnadsförhållande rapport 115 (2007), Statistiska centralbyrån

Resultat

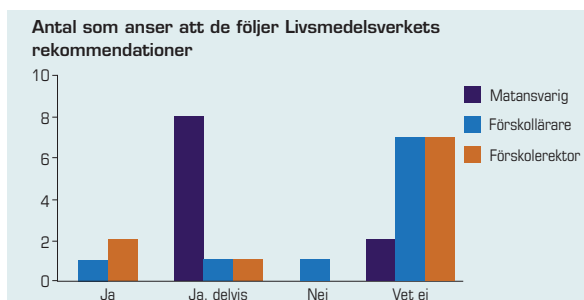
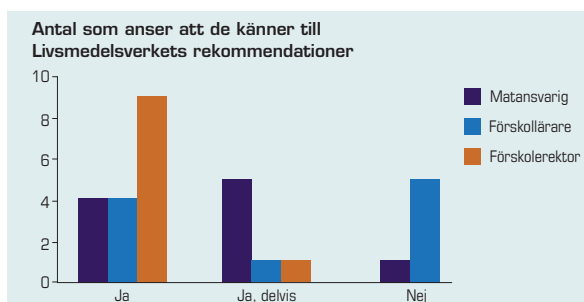
Introduktion

Av de tio förskolor som intervjuades har nio av dem egen matlagning på förskolan. En förskola köper in sin mat från en närliggande skola. Åtta av nio matansvariga är kvinnor och en är man. Medelåldern för de matansvariga är ca 54 år med en spridning mellan 36 till 64 år. Sex av nio har mindre än ett års utbildning eller ingen utbildning alls. De arbetar i genomsnitt 7,3 timmar per dag med en spridning mellan 6 till 8 timmar. I följande statistik inkluderas även kokerskan på den skola som en förskola köper sin mat ifrån.

Rekommendationer från livsmedelsverket

Samtliga som intervjuades fick frågorna ”Känner du till att det finns rekommendationer från Livsmedelsverket angående maten i förskolan?” och ”Arbetar ni utifrån dessa rekommendationer?”. De flesta matansvariga och samtliga förskolerektorer anser att de kände helt eller delvis till rekommendationerna från Livsmedelsverket. En matansvarig svarade nej på den första frågan. Hälften av förskollärarna sa att de inte känner till rekommendationerna varpå svaret på nästkommande fråga blev ”vet ej”.

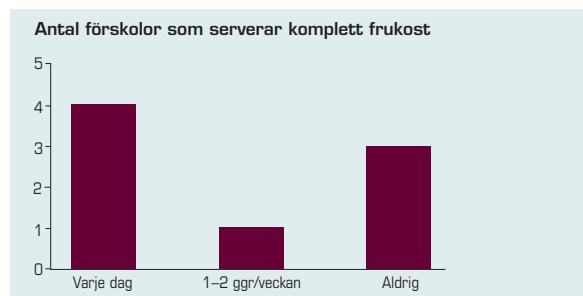
Åtta av tio matansvariga anser att förskolan delvis följer rekommendationerna. Två av tio matansvariga svarade ”vet ej” på frågan. Sju av tio förskolerektorer svarade också ”vet ej” på frågan. En del förskolerektorer berättade att de litar på förskolans matansvariga och att de antar att denna följer rekommendationerna och att det är den matansvarigas uppdrag. En av tio förskollärare anser att de inte följer rekommendationerna på dennes förskola.



Frukost och mellanmål

Åtta av tio förskolor serverar frukost. Av de som tillhandahåller frukost är det hälften (fyra) som serverar en komplett frukost (bröd/gryn/flingor + mjölk/fil/yoghurt + frukt/grönsak) varje dag. En förskola serverar komplett frukost 1–2 gånger i veckan och tre av de åtta förskolor som har frukost serverar aldrig en komplett frukost enligt ovanstående definition. Av de som inte har en komplett frukost är det kategorin frukt/grönsak som saknas. De två som inte serverar frukost angav som anledning till detta att det inte finns någon efterfrågan respektive att de öppnar 7.30.

Komplett mellanmål definieras på samma sätt som komplett frukost. Nio av tio förskolor serverar komplett mellanmål varje dag. En av förskolorna serverar det cirka tre gånger i veckan, och uteslöt kategorin frukt/grönt två gånger i veckan. En av de tillfrågade förskolorna hade olika rutiner på sina avdelningar. En avdelning har aldrig något i kategorin frukt/grönsak, medan de andra avdelningarna på förskolan alltid har det.



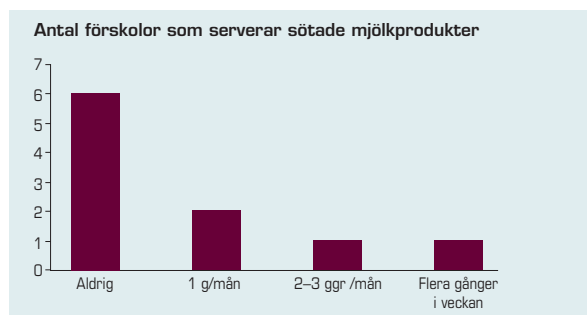
Mjök och mejeriprodukter

Som måltidsdryck har alla förskolor vatten och sju av tio serverar även mjölk till lunchen. Alla förskolor serverar mjölk som dryck någon gång under dagen. Åtta av tio förskolor serverar endast mellanmjölk (fetthalt 1,5 procent), en förskola serverar mellanmjölk till de stora barnen och standardmjölk (fetthalt 3 procent) till de små barnen. En förskola serverar endast lättmjölk (fetthalt 0,5 procent). Drygt hälften av förskolorna svarade att de aldrig serverar sötade mejeriprodukter, exempelvis frukt-yoghurt eller bärfil. De som gör det har det i form av sötad fil eller yoghurt.

Ekologiskt

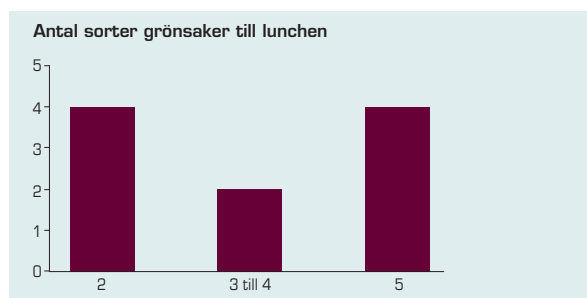
Fyra av tio förskolor köper in något livsmedel som är ekologiskt. I samtliga fall handlar det om ekologisk mjölk. De som inte köper in ekologiska livsmedel gav olika orsaker till detta. Några menade att det är en eko-

nomisk fråga då ekologiskt är dyrare än icke-ekologiskt. En upplevde att det var svårt att få tag på ekologiska livsmedel. En angav att det inte fanns någon efterfrågan på det. En matansvarig svarade ”jag tror inte på ekologiskt”.



Frukt, grönsaker och fibrer

Alla de tillfrågade förskolorna serverar grönsaker till lunchen. Fyra förskolor serverar två olika sorter, två förskolor serverar mellan två och tre olika sorter och fyra förskolor berättade att de har fem eller fler olika sorters grönsaker. Samtliga tillfrågade förskolor har även en fruktstund på förmiddagen. En del har även en fruktstund sent på eftermiddagen för de barnen som är kvar sent.



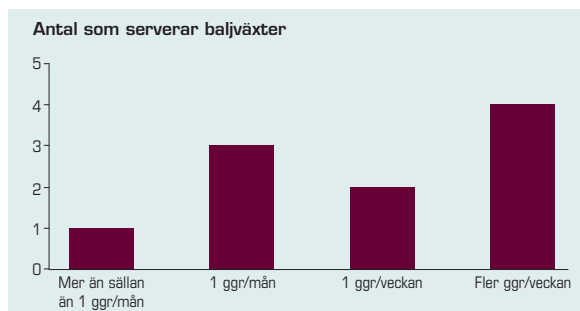
Samtliga matansvariga fick svara på frågorna ”Köper du vanligtvis in/serverar ni ofta fiberberikade produkter typ fullkornspasta eller fullkornspannkakor?” och ”Serverar ni det även till barnen under två år?” Fem förskolor svarade ”ja” på båda frågorna. De övriga fem förskolorna gav olika svar på första frågan, men svarade ”nej” på andra frågan.

Specifika livsmedel

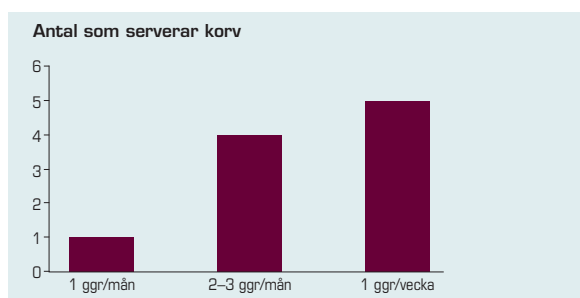
Nedan följer ett antal specifika livsmedel och hur ofta de serveras. Frågan formulerades ”Hur ofta serverar ni livsmedlets namn?”

Baljväxter (linser, bönor och ärtor) serveras en gång i veckan eller oftare av sex förskolor. Tre förskolor svara-

de att det serveras tre gånger i månaden och en förskola sa att det serveras mer sällan än en gång i månaden.



Fisk serveras en gång i veckan i nio av tio förskolor. En förskola serverar fisk två gånger i veckan. Denna förskola serverar inte fläskkött med anledning av att många barn inte äter det av religiösa skäl.



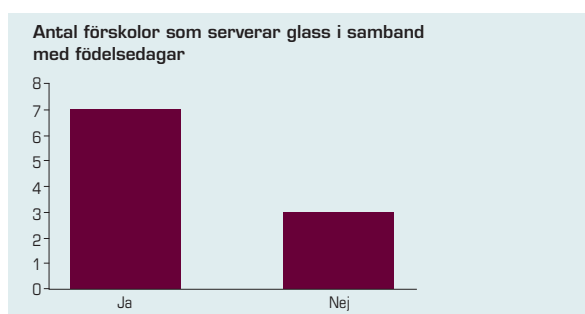
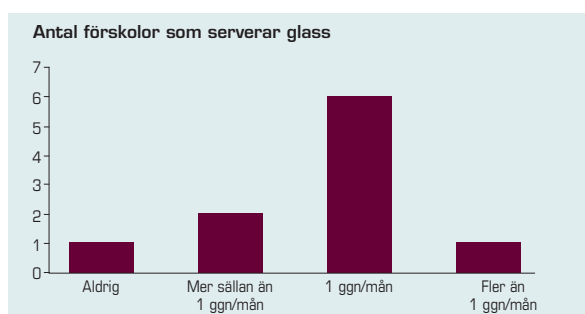
Korv serverades en gång i veckan av hälften (fem) av förskolorna. Fyra förskolor svarade att de serverar korv två till tre gånger i månaden och en förskola serverar det en gång i månaden. En förskola har aldrig ”vanlig” korv utan alltid kyckling- eller lammkorv.

Glass serveras en gång i månaden och då i samband med födelsedagsfirande på sex av förskolorna. En förskola serverar glass oftare än en gång i månaden, även då i samband med födelsedagar. Tre förskolor svarade att de aldrig eller mer sällan än en gång i månaden serverar glass. Det kan förekomma vid någon högtid som till exempel midsommar, men inte i samband med födelsedagar. Dessa förskolor firar inte födelsedagar med, som en förskolerektor uttryckte sig, att ”stoppa något i munnen” utan istället med att ge födelsedagsbarnet uppmärksamhet på alternativt sätt. Till exempel kan födelsedagsbarnet få bestämma någon lek som ska lekas och en sång som alla får sjunga på samlingen. En förskola har en krona som barnet fick ha på sig och en ”tron” att sitta på när det är tid för lunch. På en annan förskola får barnen rita teckningar till födelsedagsbar-

net och vid eftermiddagssamlingen får barnen då ge den och säga något positivt om födelsedagsbarnet. En av förskolorna som serverar glass har olika rutiner på olika avdelningar. En avdelning har glass, medan en avdelning har exotiska frukter och muffins.

Kakor, kex eller bullar serverades mer sällan än en gång i månaden av 9 förskolor. Det förekom exempelvis vid lucia, jul, vårfest, kanelbullens dag och semmeldagen. En förskola svarade att de serverade det en gång i månaden och då i samband med kalas. Samma förskola hade även glass, strössel och saft vid sina kalas.

Chips och popcorn serverades sällan. Ingen av förskolorna serverade chips i någon utsträckning. Popcorn förekom sparsamt och några förskolor svarade att det förekom mer sällan än en gång i månaden. Det förekom bland annat vid julgransplundring, hallo-weenfest och när stora barnen på en förskola lekte bio.



Fysisk aktivitet

Förskollärarna och förskolerektorerna fick frågan: ”Hur många timmar i medeltal är ni ute med barnen varje dag? Skiljer det sig mellan årstiderna?” Svaren varierade mer eller mindre både inom varje förskola och mellan sommar och vinter. Därför finns det inte någon sammanställd statistik vad gäller utomhusvistelserna. Rådata från intervjuerna presenteras i tabell ”Uppskattad tid utomhus” nedan. Generellt går det att säga att alla förskolor uppskattade att de var ute längre tid under sommaren än under vintern.

Uppskattad tid utomhus			
Förskollärare		Förskolerektor	
Sommar	Vinter	Sommar	Vinter
6-7 tim	3-4 tim	6 tim	2-3 tim
5 tim	2-3 tim	4-5 tim	2 tim
5-6 tim	3,5 tim	5 tim	3 tim
4-5 tim	3-4 tim	4-5 tim	1-2 tim
5-6 tim	5 tim	6-7 tim	3,5-4 tim
3-5 tim	2-3 tim	-	-
6-10 tim	3-4 tim	heltid	2 tim
3-4 tim	3 tim	5-6 tim	3 tim
5 tim	3-3,5 tim	5 tim	3 tim
4-5 tim	3-4 tim	-	-

Förskolans förhållningssätt

En fråga löd ”Har föräldrarna inflytande och delaktighet över vad som serveras på förskolan?”. Det mest frekventa svaret från matansvarig, förskolläraren och förskolerektorn var att synpunkter välkomnas, men att maten inte är ett ämne som är uppe till diskussion så ofta. Några förskolor gav exempel på synpunkter som de hade fått från föräldrar och de åtgärder som hade gjorts.

En annan fråga som ställdes till alla som intervjuades var ”Diskuterar ni/har ni avsatt tid för att diskutera barn och vuxnas förhållningssätt vid måltiderna och attityder till utevistelse?”. Svaren på den frågan varierade mellan de olika yrkeskategorierna på förskolan. Bland de matansvariga var det en som svarade ”ja” på den frågan. Bland förskollärarna var det två som svarade ”ja” på frågan, medan bland förskolerektorerna var det åtta som svarade ”ja” på ovanstående fråga.

Alla blev också tillfrågande om de önskade någon form av stöd, material eller utbildning inom ämnet mat, fysisk aktivitet eller hälsa. Frågan var ”öppen” och inga svarsalternativ gavs. Av de matansvariga är det sex av tio som sa att de skulle vilja gå på kurser. Fem av tio sa att de vill ha stöd från kommunen i form av en kostkonsulent eller dietist. Några förskollärare berättade att de vill gå på kurs om näringslära för barn och lära sig mer om de riktlinjer som finns från Livsmedelsverket. Av förskolerektorerna svarade tre av tio att de känner behov av en kostkonsulent. En förskolerektor uttryckte en önskan om utbildning inom allergier hos barn, näringslära för barn och bra kosthållning.

Dessa svar var spontana och bör inte tolkas som att exempelvis nio av tio förskolerektorer inte vill ha någon form av utbildning. Vissa svarade neutralt ”Jag är öppen för förslag” och andra sa ”kurser och fortbildning är alltid kul och lärorikt”. Några svarade att de inte vill ha någon vidareutbildning, stöd eller material inom ämnet.

Livsmedelsverkets rekommendationer jämfört med resultat – en analys

Rekommendationer från Livsmedelsverket

Livsmedelsverket gav ut nya rekommendationer för maten i förskolan i februari 2007. Majoriteten av de matansvariga och alla förskolerektorer svarade att de kände till att rekommendationerna finns. En matansvarig känner inte till att det finns rekommendationer om maten i förskolan utgivna av Livsmedelsverket. Hälften av förskollärarna känner inte heller till materialet.

Matsedelplanering

Matsedelplanering är ett invecklat arbete som kräver kunskap. Det är viktigt att matsedeln är bra sammanfattad och uppfyller näringsrekommendationerna. Detta arbete kan utföras av exempelvis en kostkonsulent, men även andra kvalificerade yrkesgrupper. De verksamheter som inte har tillgång till sådan kompetens kan i sin planering använda sig av riktlinjer och tabeller som finns i Livsmedelsverkets ”Bra mat i förskolan”. De minsta barnen (under 2 år) har ett relativt större energibehov och behöver således energirikare mat. Det enklaste sättet att lösa det på är att tillsätta lite extra fett till varje måltid – och då rätt sorts fett. De minsta barnen bör heller inte ha för mycket kostfibrer eftersom deras magar inte är fullt utvecklade för det ännu.

Födoämnesallergier förekommer idag hos ca 10 procent av barn i åldern 3–15 år (8). Dessa barn, liksom de barn som inte äter vissa livsmedel på grund av religiösa, etniska eller etiska skäl, måste tas hänsyn till. Deras närings- och energibehov måste också beaktas vid planering av matsedeln.

Bland Nackas förskolor bestämmer den matansvariga över matsedeln själv för det mesta. På en del förskolor har en närliggande skolas matsedel legat som grund för matsedeln i förskolan, men ändras efter behag. Exempelvis kan det vara fiskgratäng istället. Detta underlättar planerandet av middag i hemmen för familjer som har barn både i skola och på förskola. Huruvida förskolans matsedel är närings- eller energiberäknad var inget som togs upp i undersökningen.

Ekologiska livsmedel

Minst en fjärdedel av livsmedelsinköpen i offentlig sektor ska vara ekologiska år 2010 i alla svenska kommuner, enligt nationella riktlinjer fastställda av den förra regeringen 2006. Hur stor andel ekologisk mat som serveras på förskolorna är en svår fråga att svara på. Ansvaret för de kommunala förskolornas inköp vilar på den enskilda förskolan. Eftersom Nacka kom-

mun har delegerat ut sådant ansvar på varje enskild förskola är det upp till dem utifrån den budget de har att följa riktlinjerna. Enligt undersökningen är det 40 procent av de medverkande förskolorna som köper in ekologiska livsmedel. Den vanligaste orsaken till att förskolorna inte köper in ekologiska livsmedel angavs vara ekonomisk

Frukt och grönsaker

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer. Enligt Livsmedelsverket är det bra för barn under fyra år om frukt och grönsaker ingår i kosten varje dag, gärna vid varje måltid. Med stigande ålder bör mängden successivt öka. Barn mellan fyra och tio år behöver ungefär 400 gram frukt och grönsaker varje dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Livsmedelsverket rekommenderar att hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

Samtliga förskolor som medverkade i den kommunala undersökningen har fruktstund på förmiddagen och grönsaker till lunchen. De flesta har också frukt till eftermiddagens mellanmål. Det är bara hälften av de förskolor som serverar frukost som tillhandahåller någon frukt eller grönsak varje dag till frukost. Alla de medverkande förskolorna hade två eller fler sorters grönsaker att välja mellan. Fyra av de tillfrågade förskolorna har en grönsaksbuffé vilket resulterar i att barnen har tillfälle att smaka olika sorter, men ändå kan äta de grönsaker som just det barnet tycker mest om. Det ökar chanserna för barnen att äta den mängd grönsaker vid lunchen som enligt Livsmedelsverket anser är tillfredsställande.



Fibrer

Små barn (under två år) behöver inte lika mycket fibrer som stora barn och vuxna. För mycket fibrer gör att de blir lösa i magen. Eftersom fibrer ökar i volym i magen så kan en del bli mätta tidigare och kanske på så sätt inte orkar äta den maten som är rik på vitaminer och mineraler. Om det är väldigt mycket fibrer i maten kan det också bli svårt för små barn att få i sig tillräckligt med energi, vilket leder till att de inte går upp i vikt som de ska. Man bör därför vara försiktig med att servera fiberrika produkter alltför ofta till de minsta barnen. Men om barnet är bra i magen och växer som det ska är det bara bra att det äter fullkornsprodukter och andra fiberrika livsmedel.

Trots att 90 procent av de matansvariga ansåg att de helt eller delvis känner till rekommendationerna från Livsmedelsverket är det 44 procent (fyra av nio) av dessa som inte känner till eller inte har tagit till sig rekommendationerna om fibrer för små barn.

Mjök

För att uppnå Livsmedelsverkets rekommendationer för fett så bör de mjölkprodukter som serveras vara av lättvariant. Från dessa produkter får vi kalcium som är viktigt för skelettet och tänderna. En del produkter, (exempelvis lättmjölk, men inte standardmjölk) är också berikade med vitamin D, vilket är viktigt eftersom kostundersökningen från 2003 visar att barns intag av vitamin D ligger under rekommendationerna. Lättmjölk, lättfil och lättoghurt innehåller mindre fett och därmed mindre mättat fett än fetare mjölk-

produkter, men de innehåller lika mycket av andra näringsämnen. Lättmjölk är därmed den mjölk som bör serveras i förskolan.

Majoriteten av förskolorna serverar mellanmjölk. Flera av dem som blev intervjuade hade personliga åsikter om vilken mjölk som bör serveras. Det finns en tro, hos vissa, att det är bra för barn att dricka fet mjölk. Detta speglas tydligt på en förskola där de minsta barnen får standardmjölk (som inte är vitamin D-berikad), medan de äldsta får mellanmjölk att dricka.

Livsmedelsverkets kostundersökning från 2003 visar att nästan alla barn får i sig för mycket mättat fett och för lite av de omättade fetterna. Mättat fett finns framförallt i animaliska och mejeriprodukter. För mycket mättat fett kan leda till hjärt- och kärlsjukdom.

Korv

Livsmedelsverket rekommenderar att korv, och då nyckelhålmärkt, kan serveras högst två gånger under en fyra veckors period. Korv är ett livsmedel som är relativt fattig på näringsämnen och har en hög fetthalt. Nyckelhålmärkt korv har en fetthalt på cirka 18 procent. Detta kan jämföras med lax, som är en fet fisk, som har en fetthalt på 12 procent och en betydligt bättre och hälsosammare fettfördelning. Vanlig falukorv har en fetthalt på cirka 23 procent. En stor del av fettet i korv är mättat fett som både barn och vuxna skulle behöva minska sitt intag av. Korv har också ganska högt saltinnehåll, vilket inte är fördelaktigt eftersom barn redan äter dubbelt så mycket salt som de borde göra enligt Livsmedelsverket. Dessutom har korv en relativt låg halt av järn och andra mineraler jämfört med andra köttprodukter. Se tabell.

Innehåll per 100 gram livsmedel		
	Falukorv	Nyckelhålmärkta köttbullar gjorda på nötfärs
Fetthalt	23 g	8,3 g
Salt (Na)	780 mg	658 mg
Järn (Fe)	1,20 mg	2,25 mg
Jod (I)	2 µg	76 µg
Zink (Zn)	1,9 mg	4,81 mg
Selen (Se)	2 µg	9,5 µg

Hälften av de förskolor som deltog i undersökningen serverade korv en gång i veckan. Det är dubbelt så ofta som Livsmedelsverkets maximala rekommendation anger.



Som nämnts tidigare behöver barn minska på andelen mättat fett. Genom att servera korv högst två gånger under en fyraveckors period så kan förskolan bidra till minskat intag av mättat fett. Det finns inga saltrekommendationer för barn, men kostundersökningen 2003 visade att barnens saltintag uppgick till 5–7 gram per dag vilket är samma nivå som den hos vuxna, och därmed nästan dubbelt så hög som önskvärd och borde, enligt Livsmedelsverket, minska. Barnen fick mest salt från maträtter som innehöll kött och köttprodukter. Barnen som deltog i kostundersökningen år 2003 åt korv i genomsnitt 2–3 gånger i veckan, vilket tyder på att korv är ett vanligt förekommande livsmedel i hemmen.

Fisk

Livsmedelsverket anser att fisk bör serveras 1–2 gånger i veckan inom förskolan. Önskvärt är att fet fisk, som till exempel lax, serveras ofta. Fisk är rik på vitaminer och mineraler. Fet fisk innehåller även de livsnödvändiga omega-3-fettsyrorna och är även en viktig källa till vitamin D.

Alla förskolor som medverkade i undersökningen serverar fisk minst en gång i veckan i enlighet med Livsmedelsverkets rekommendationer. Undersökningen visar dock inte vilken typ av fisk som serveras.

Det lilla extra

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det inte plats för så mycket, så kallad, utrymmesmat.

Detta innefattar söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Rådet från Livsmedelsverket till förskolor är att inte alls (eller högst en gång i månaden och då i måttliga mängder) servera detta. Eftersom det finns begränsat med utrymme för dessa livsmedel i en hälsosam kosthållning så är det bättre att föräldrarna tar ansvar för den delen.

70 procent av förskolorna som medverkade i undersökningen serverade glass en gång i månaden. Utöver detta förekom bullar, kex eller kakor vid ett antal tillfällen varje år. Exempel på sådana tillfällen var lucia, jul, kanelbullens dag, semmeldagen, påsk, vårfest, avslutningar, midsommar, höstfest och halloweenfest. Genom att fira födelsedagarna med glass och fira stora eller små traditioner och festligheter med bullar, kex eller kakor medför att förskolorna i genomsnitt serverar utrymmesmat mer än en gång i månaden.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är viktigt för alla och speciellt för barn. Minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag rekommenderas för barn. Det finns flera skäl till varför det är viktigt att röra på sig. En av anledningarna är att hålla energibalansen, men det är också viktigt för koncentrationsförmågan och utvecklandet av ett starkt skelett. Eftersom de angivna timtalen för utomhusvistelse varierade kraftigt har det inte gått att sammanställa statistik. De angivna timtalen presenteras i nedanstående tabell och jämförs med inrapporterade timtal, så kallade nyckeltal, till kommunen.

Uppskattade tid utomhus jämfört med rapporterad tid utomhus						
Förskollärare	Förskolerektor	Rapporterade tal		Förskollärare	Förskolerektor	Rapporterade tal
Sommar	Sommar	Sommar		Vinter	Vinter	Vinter (januari månad)
6–7 tim	6 tim	*		3–4 tim	2–3 tim	1,45
5 tim	4–5 tim	*		2–3 tim	2 tim	1,97
5–6 tim	5 tim	*		3,5 tim	3 tim	3,3
4–5 tim	4–5 tim	*		3–4 tim	1–2 tim	1,2
5–6 tim	6–7 tim	*		5 tim	3,5–4 tim	4,25
3–5 tim	-	*		2–3 tim	-	3,66
6–10 tim	heltid	*		3–4 tim	2 tim	1,6
3–4 tim	5–6 tim	*		3 tim	3 tim	*
5 tim	5 tim	*		3–3,5 tim	3 tim	*
4–5 tim	-	*		3–4 tim	-	*

*Rapporterat nyckeltal saknas

Diskussion

Urvalet av antalet förskolor ska förhoppningsvis representera hur det i stort ser ut bland Nackas förskolor. Lokala variationer kan förekomma och kan därför ha påverkat resultatet. Det går därför att se resultatet som en indikation på hur läget ser ut bland förskolorna.

Det är anmärkningsvärt att hälften av förskollärarna inte känner till Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat i förskolan” eftersom materialet inte enbart riktar sig till den matansvariga. Att så många som sju av tio förskolerektorer svarade ”vet ej” på frågan om de följde rekommendationerna trots att de ansåg att de känner till dem kan antingen tolkas som att de inte vet vad som står i rekommendationerna eller att de inte vet hur det fungerar på den egna förskolan.

Huruvida förskolans matsedel är närings- eller energiberäknad var inget som togs upp i undersökningen. Mot bakgrund av att många kokerskor har kort eller ingen utbildning, är det rimligt att anta att matsedeln på förskolorna varken är närings- eller energiberäknad. Det utesluter inte att matsedeln ändå kan vara näringsriktig.

Att endast fyra av nio förskolor köper in ekologiska livsmedel kan ha flera förklaringar. Oftast är ekologiska produkter dyrare än andra. Sannolikt är ekonomin den begränsande faktorn vid inhandling av ekologiska livsmedel, likaså när det gäller närproducerade livsmedel samt svenskt kött. De förskolor som angav andra anledningar kan, med rätt information, sannolikt handla ekologiskt.

Positivt är att alla de medverkande förskolorna hade två eller fler sorters grönsaker till lunch och att alla förskolor har en fruktstund på förmiddagen. Det verkar överlag som att de intervjuade förskolorna har ett gott förhållningssätt till frukt och grönsaker, även om det hos enstaka förskolor finns utrymme för förbättring.

Endast hälften av förskolornas matansvariga kände till problematiken kring fiberrik mat till små barn. Det skulle kunna visa på att de matansvariga inte har läst Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat i förskolan”. Det skulle också kunna tyda på att Livsmedelsverket inte har nått ut med sin information.

Majoriteten av förskolorna serverar mellanmjölk. Det finns förmodligen flera skäl till detta. Okunskap om de rekommendationer som finns, men även attityder. Mjölk är ett livsmedel som det finns många uppfattningar om. Flera av dem som blev intervjuade hade personliga åsikter om mjölk, vilket kan avspeglas i vad som serveras på förskolan. Det är svårt att påverka åsikter, men med saklig information är det möjligt att påverka.

Den höga korvkonsumtionen är ett viktigt område.

Livsmedelsverkets kostundersökning från 2003 visar att många barn äter korv hemma relativt ofta. Både på grund av det och på grund av korvens ofördelaktiga näringsinnehåll är korv egentligen inget livsmedel som förskolan behöver introducera av pedagogiska skäl. Enligt Livsmedelsverkets kostundersökning från 2003 åt barnen fisk 1–2 gånger i veckan och korv 2–3 gånger i veckan. Skulle barnen byta en korvmåltid mot en fiskmåltid per vecka skulle deras intag av fleromättade fettsyror öka och intaget av mättade fettsyror minska. Den uppgiften vilar störst på hemmen, men det finns inget som hindrar förskolan från att skära ner på korven och servera mer fisk istället.

Utrymmesmaten behöver minskas på de flesta förskolor för att de ska kunna närma sig Livsmedelsverkets rekommendationer. Det är troligt att födelsedagsbarnet firar sin födelsedag med glass eller tårta med familjen. Därför är det kanske inte nödvändigt ur uppvaktnings-syfte att fira barnet på förskolan med utrymmesmat. Om de förskolor som serverar glass för att fira födelsedagar skulle avstå från detta, lämnar det plats åt utrymmesmaten vid traditioner eller festligheter utan att överskrida de rekommendationer som finns.

Det optimala vore naturligtvis att alla förskolor efterstävlar att följa de rekommendationer som finns för maten i förskolan. Förändring kan ske över längre tid. Det första är att göra alla som är verksamma inom förskolan, förutom matansvarig, även annan personal och förskolerektorer, observanta på de rekommendationer som finns. Förskolorna skulle kunna sätta upp delmål för att till slut följa rekommendationerna. Exempelvis att servera korv två gånger i månaden, eller att börja servera lättmjölk istället för mellanmjölk. Förskolans förhållningssätt skulle kanske kunna bidra till en utplaning av den stigande kurvan med överviktiga barn och barn med fetma i Nacka kommun.

Kostkonsulent

Flera av de matansvariga uttryckte en önskan om stöd från exempelvis en kostkonsulent. En sådan skulle kunna ge de matansvariga information och kunskap samt hjälpa dem att utforma riktlinjer till en hälsosammare kost. En del matansvariga berättade att de vill diskutera idéer, låta någon kostkunnig se över matsedeln och komplettera den så den blir så optimal som möjligt ur näringssynpunkt. Många uttryckte också att de vill ha information inom kost- och hälsoområdet samt att de vill ha avsatt tid för att träffa andra kokerskor för att bli inspirerade, diskutera frågor kring mat i förskolan och bli aktualiserade på ämnet kost och hälsa.

Förslagsvis skulle det kunna finnas en kostkonsulent som kan bistå kokerskor och kockar med att planera matsedeln så den blir så bra som möjligt ur näringspunkt och även ur ekonomisk synvinkel. En centralt styrd matsedel är inte optimalt utan kostkonsulenten borde ge möjligheten för kokerskor och kockar att utvecklas i sin måltidsplanering. Kostkonsulenten kan även arrangera sammankomster varje termin i utbildningssyfte. Fler än hälften av de matansvariga har mindre än ett års utbildning eller saknar utbildning och kan kanske därför finna det fördelaktigt med kompetensutveckling. Små insatser skulle kunna ge stora effekter på kosthållningen bland förskolorna. Näringslära är ett område där ständigt nya forskningsresultat levereras och det kan vara svårt att veta hur nya rön ska hanteras och vilka rekommendationer som bör följas.

Kommunala folkhälsomål

Ett flertal kommuner, dock ej Nacka kommun, har egna folkhälsomål i en långsiktig folkhälsoplan som vanligtvis bygger på den av riksdagen antagna folkhälsopropositionen. Regeringen skriver i den nya folkhälsopropositionen (2007/08:110) ”Nyckelpositionerna i folkhälsoarbetet innehas av kommuner, landsting och länsstyrelser. De har ansvar för strategiskt viktiga verksamheter för folkhälsan och dess utveckling. ”Självklart är folkhälsa ett gemensamt område som alla, inklusive offentliga och privata sektorer, ideella organisationerna samt människor själva måste ta ansvar för. En viktig förutsättning för att målen ska nås är alltså att många aktörer bidrar. Den nya folkhälsopropositionens målområde 10 heter ”Matvanor och livsmedel”. Många kommuner har ett kostpolitiskt program eller en kostpolicy som redskap i arbetet för målområde 10. Det är något som även Nacka kommun skulle kunna bidra med. Ett sådant program föreslår Livsmedelsverket skulle kunna omfatta att:



- kommunen har kompetens för matsedelsplanering och näringsberäkning
- maten näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna
- lunch serveras mellan klockan 11 och 13
- kommunen har riktlinjer för val och upphandling av vissa livsmedel – industriprodukter, ekologiskt producerat, närodlat, säsongsanpassat med mera
- det är kort tid mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak
- det görs kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmets alla delar.

Införandet av en kommunal kostkonsulent skulle kunna verka för att sprida målsättningar. När förändring är på gång kan det behövas hjälp och stöd. Kommunen skulle kunna, på ett aktivt sätt, arbeta för mat- och hälsofrågor i förskolan. Det ökar chanserna för att ge alla förskolor goda förutsättningar att representera goda matvanor och måltider.

Slutsats

De flesta matansvariga och samtliga förskolerektorer, som medverkade i undersökningen, sa att de kände till att det fanns rekommendationer. Dock följs rekommendationerna i olika utsträckning på olika förskolor.

Förskolorna har generellt ett positivt förhållningssätt till frukt och grönsaker. På vissa förskolor finns det utrymme för förbättring. Det är 9 av 10 förskolor som serverar mellanmål varje dag i enighet med Livsmedelsverkets rekommendationer. Även frekvensen av hur ofta fisk serveras överensstämmer med rekommendationerna.

Majoriteten av de medverkande förskolorna serverar mellanmjölk, vilket inte överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer om lättmjölk. Korv och utrymmesmat, exempelvis glass, serveras oftare än rekommenderat på de flesta förskolor i undersökningen.

En förändring inom de områden där förskolorna inte lever upp till Livsmedelsverkets rekommendationer kan ske. Det första steget kan vara att göra alla verksamma inom förskolan observanta på de rekommendationer som finns.

Vad var och en äter i sitt hem är svårt att påverka, men förskolan dit barnen kommer och tillbringar många timmar varje dag och ibland äter två mål och mellanmål samt får majoriteten av sin dagliga fysiska aktivitet – det går att påverka! Inom förskolan kan man öka förståelsen för sambandet mellan kost och hälsa, främja goda matvanor och lära barnen ett bra förhållningssätt till kost, fysisk aktivitet och hälsa.

Källor

1. Stöd och hälsa rapport, Nacka kommun, år 2003/04 –2006/0.
2. Bra – bättre – bäst! Kvalitetsredovisning för förskoleverksamhet och utbildning i Nacka kommun år 2007, Nacka kommun 2008.
3. Becker W. Enghardt Barbieri H. Svenska barns matvanor 2003 – resultat från enkätfrågor. Livsmedelsverket; 2004. www.slv.se.
4. Haverdahl A-L. Färre överviktiga barn i Stockholm, Svenska Dagbladet 2008-06-30.
5. Vad hjälper mot fetma? Frågor och svar, Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) 2000.
6. Fetma - problem och åtgärder. Rapport 160. (2002) Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.
7. Barns hälsa, Levnadsförhållande rapport 115 (2007), Statistiska centralbyrån.

Mer att läsa

Livsmedelsverket. www.slv.se

Riksmaten – barn 2003, Livsmedelsverket undersökning av barns matvanor.

Statens folkhälsoinstitut, www.fhi.se

Hälsomålet www.halsomalet.se

Riksdagen prop. 2007/08:110



Bilaga 1 – Energigivande näringsämnen och BMI

Protein, fett och kolhydrater

De Svenska näringsrekommendationerna (SNR) från 2005 rekommenderar att barn över två år och vuxna har en viss fördelning av protein, fett respektive kolhydrater, som är de energigivande näringsämnena. Dessa riktlinjer, som uttrycks i energiprocent (E%), är väl tilltagna så att de ska täcka hela populationen den avser. Riktlinjerna är ett generellt mått vad en population behöver för att upprätthålla hälsa och motverka våra vanligaste folksjukdomar, så som typ II diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt fetma. Energiprocent är enheten som används och anger hur mycket energi som kommer från respektive näringsämne. Fett är till exempel mer energitätt än proteiner vilket energiprocent tar hänsyn till. SNR rekommenderar att protein bör bidra med ca 15 E%, fett bör bidra med ca 30 E% (mättade fettsyror och transfettsyror 10 E%, enkelomättade 10–15 E% och fleromättade 5–10 E%) och kolhydrater bör bidra med ca 55 procent av energiintaget varav högst 10 E% kan komma från renframställda sockerarter.

BMI, övervikt och fetma

BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index och anger förhållandet mellan vikt och längd. BMI räknas ut genom att kroppsvikten i kilo divideras med kroppslängden i meter i kvadrat, kg/m². Det ger ett mått på huruvida en person är normalviktig, överviktig eller underviktig. BMI-testet är inte lämpligt för kroppsbyggare eftersom muskler väger mer än fett och värdet blir missvisande. Det är heller inte lämpligt för barn och ungdomar upp till 18 år. För barn används istället IsoBMI vilket är en översättning av barnens BMI till vanligt BMI. IsoBMI tar hänsyn till ålder, kön, vikt och längd.

Viktklass (vuxna)	BMI
Underviktig	< 18,5
Normalviktig	18,5–25
Överviktig	25–30
Fetma	> 30



Bilaga 2 – Fetter och kolhydrater

Fetter

Det finns olika typer av fett: mättat, enkelomättat och fleromättat fett. Skillnaden mellan dem är sättet på vilket fettsyrorerna, som fetterna består av, är uppbyggda. Mättat fett ökar mängden av det skadliga kolesterolet (LDL) i blodet vilket i sin tur kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdom. I allmänhet kan man säga att ju hårdare ett fett är i rumstemperatur desto mer mättat fett innehåller det. En enkel tumregel är därför att välja mjukt fett istället för hårt. Byt smöret mot lättmargarin och använd flytande margarin eller olja när du lagar mat. Högst en tredjedel av allt fett vi äter, eller 10 procent av all energi vi får i oss, bör komma från mättat fett. De största källorna till det är animaliska livsmedel och en del vegetabiliska oljor, till exempel:

- fet mjölk och fil
- smör och Bregott
- ost
- fett kött och charkprodukter som korv och bacon
- grädde, glass och bakverk
- choklad
- kokos- och palmolja.

Enkelomättat och fleromättat fett kallas gemensamt för omättat fett. Omättat fett är hälsosammare än mättat fett och kan minska halten av det skadliga LDL-ko-

lesterolet i blodet. Det kan i sin tur minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Mellan 10 och 15 procent av den energi vi får i oss under en dag bör komma från enkelomättat fett. Det finns till exempel i:

- olivolja och oliver
- rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja
- mandel, hasselnötter, cashewnötter och jordnötter
- avokado
- kyckling.

De viktigaste fleromättade fetterna är omega-3 och omega-6. Dessa är essentiella vilket betyder att de måste tillföras kroppen genom kosten. Omega-3 och omega-6 är egentligen namn på två familjer av fleromättade fetter. Omega-3 finns i till exempel:

- fet fisk som lax, makrill, sill, strömming och sardiner
- rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja
- linfrö och linfröolja
- valnötter
- skaldjur
- vissa alger.

Omega-6 finns i till exempel:

- majsolja
- solrosolja
- sojaolja
- sesamfrö och sesamfröolja.

Transfett bildas när flytande växtoljor ”härdas”. Härdning är en teknik som används i livsmedelsindustrin för att göra fett hårdare så att produkterna får önskad sprödhet, fasthet och smältpunkt. Det ökar även hållbarheten. När det står ”delvis härdat vegetabilisk fett” är det samma sak som transfetter. Om det bara står ”härdat fett” är det liktydigt med mättat fett. Det finns också små mängder transfett naturligt i mejeriprodukter och kött från kor och får. Liksom mättat fett höjer transfettet halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet och minskar halten av det gynnsamma HDL-kolesterolet. Det ökar i sin tur risken för hjärt- och kärlsjukdom. Enligt de vetenskapliga studier som finns kan transfett öka risken för hjärt- och kärlsjukdom mer än motsvarande mängd mättat fett (Livsmedelsverket).

Kolhydrater

De viktigaste kolhydraterna i maten är sockerarter (exempel glukos och laktos), stärkelse och kostfibrer.



Större delen av kostens kolhydrater omsätts i kroppen till glukos, som bland annat används som energi av cellerna. Många kolhydratrika livsmedel innehåller vitaminer, mineraler och antioxidanter som kroppen behöver. Man behöver därför ta hänsyn till vilken sorts kolhydrater som äts ur både en energimässig synvinkel, men även ur ett näringsperspektiv.

Glukos kan lagras i begränsad mängd i levern och i skelettmusklerna i form av glykogen. Leverns glykogenlager används för att upprätthålla blodssockret och musklernas glykogenlager används för att ge muskelenergi.

Raffinerat socker (ex strösocker) bör begränsas till maximalt 10 procent av vårt energiintag av två anledningar. Den ena är att källor till raffinerat socker

generellt är mycket näringsfattiga. Det är helt enkelt ”tomma kalorier” som intas vilket endast ger energi och inte någon näring i form av vitaminer och mineraler. Den andra anledningen är att raffinerat socker gynnar tillväxten av karies.

Stärkelse är glukosmolekyler som sitter ihop i långa kedjor. Det finns stärkelse som vi kan bryta ner (exempelvis från pasta och potatis) och sådan stärkelse som vi inte kan bryta ned, så kallad cellulosa.

Kostfibrer påverkar kroppen positivt på många vis. Några av fördelarna är att det minskar risken för förstoppning, sänker blodtrycket, minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt minskar triglyceridnivåerna i blodet.



Bilaga 3 – enkät

Enkät för kartläggning av måltider i kommunala förskolor i Nacka

Personens namn: _____

Kön: _____ Ålder: _____

Utbildning: _____

Antal yrkesverksamma år: _____

Förskolans namn: _____

Beskrivning av förskolan

Antal avdelningar: _____ Antal barn: _____

Antal personal: _____

Hur skulle Du karakterisera förskolans ”upptagningsområde”?

(Du kan sätta flera kryss)

- Flerfamiljshus, socialt utsatt/invandrartätt
- Flerfamiljshus
- Blandad bebyggelse
- Villaområde

Till förskolerektor: Vem ansvarar för matsedeln på förskolan? _____

Antal måltider under dagen/vilka måltider serverar ni under en dag (vilka tider?) _____

Känner du till att det finns rekommendationer från Livsmedelsverket angående maten i förskolan (Bra mat i förskolan)?

- Ja
- Nej

Arbetar ni utifrån Livsmedelsverkets Bra mat i förskolan?

- Ja
- Nej

Hur ofta serveras barnen komplett frukost
(bröd/gryn/flingor + mjölk/fill/yoghurt + frukt/grönsak)

- Varje dag
- 3–4 gånger i veckan
- 1–2 gånger i veckan
- Aldrig

Om inte enligt ovan, vad serverar ni? _____

Hur ofta serveras barnen kompletta mellanmål
(bröd/gryn/flingor + mjölk/fill/yoghurt + frukt/grönsak)

- Varje dag
- 3–4 gånger i veckan
- 1–2 gånger i veckan
- Aldrig

Om inte enligt ovan, vad serverar ni? _____

Hur ofta serveras sötade mjölkprodukter (exempel fruktyoghurt, messmör, chokladdryck)?

- Aldrig
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Vad brukar ni servera som måltidsdryck?

- Mjölk
- Vatten
- Annan (lingondricka mm)

Vilken mjölk serveras till måltiderna/mellanmålen?

- Endast lättmjölk
- Lättmjölk och mellanmjölk
- Mellanmjölk
- Standardmjölk
- Annan?

Hur ofta serverar ni grönsaker till lunchen? _____

Hur många sorters grönsaker brukar ni vanligen servera till lunchen? _____

Hur ofta serverar ni grönsaker eller frukt till frukost och mellanmål? _____

Om det finns en medvetenhet om att det serveras lite frukt och grönsaker – varför är det så?

(ekonomiska skäl, barnen tycker inte om?) _____

Hur ofta serverar ni baljväxter (linser, bönor, ärtor)?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur ofta serverar ni fisk?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur ofta serverar ni korv?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur ofta serverar ni glass?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur ofta serverar ni kakor, kex eller bullar?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur ofta serverar ni chips eller popcorn?

- Aldrig, eller mer sällan än 1 gång i månaden
- 1 gång i månaden
- 1 gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Hur firas födelsedagar? (Hur ofta?) _____

Om du har frågor angående allergikost eller ”etnisk specialkost”. Var får du stöd eller hjälp?

Har föräldrarna inflytande och delaktighet över vad som serveras på förskolan?

- Ja
- Nej

Om ja – Hur görs de delaktiga? _____

Diskuterar ni/har ni avsatt tid för att diskutera barn och vuxnas förhållningssätt vid måltiderna och attityder till utevistelse vid exempelvis sämre väderlek? Exempelvis om barn ska smaka/äta upp maten, om någon av personalen äter annan mat, att vara ute oavsett väder etc.

- Ja
- Nej

Hur många timmar i medeltal är ni ute med barnen varje dag? Skiljer det sig mellan årstiderna?

Finns kläder/skor/stövlar för utelek i alla väder att låna ut till olämpligt klädda barn?

Är det något du skulle önska (vad gäller kompetenshöjning) när det gäller mat, fysisk aktivitet och hälsa? (t ex utbildning, material eller annat stöd)

Till förskolerektor: Gör du som ansvarig något speciellt för att främja bra matvanor i din förskola? (Ex: hälsopolicy, fortbildning av personal, kökspersonal med på föräldra- personalmöten, samarbete med barn- och tandhälsovård, påverkar vid nyanställningar)

Vill du berätta om något annat som har med mat/måltiderna på förskolan att göra? (Ex. riktlinjer för matsäck, temadagar)



Nacka kommun • 131 81 Nacka • Tfn 08-718 80 00
info@nacka.se • www.nacka.se