

Bra mat för barn som ökar för mycket i vikt

Mat och dryck behövs för att ett barn ska växa och må bra, och orka med vardagen, skola, lek och idrott.

Barns vikt påverkas av ärftlighet, matvanor och hur mycket barnet rör på sig. Genom att ändra vanor kan viktutvecklingen ändras. Det går ofta lättare om barnet kan ändra vanor tillsammans med närstående.

Måltidsordning

För att vara lagom mätt hela dagen är det bra att äta regelbundet. En bra fördelning är frukost, lunch och middag samt 1–3 små mellanmål varje dag.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är en bra metod för att få rätt proportioner på maten vid varje måltid. Den gäller vid alla sorters huvudmåltider och kan även användas vid till exempel gryta, soppa, smörgåsar, pannkaka, köttfärssås och pasta.

Om barnet inte äter så mycket grönsaker eller inte äter några grönsaker alls, var noga med att inte fylla ut tallriken med annan mat.



Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 1 av 3.

Portionsstorlek

Var uppmärksam på mängden mat som barnet äter vid varje tillfälle. Om barnet fortfarande är hungrigt efter en normal portion mat så kan du alltid låta det ta om av grönsakerna. Gärna grova grönsaker som mättar, t.ex. morötter, broccoli, bönor eller blomkål. Är du osäker på vad som är en normal portion så rådgör med din BVC-sköterska eller dietist.

Frukost

En bra start på dagen är att äta frukost. Det kan vara smörgås med mjölk, gröt med frukt eller bärmos och mjölk, eller filmjölk eller yoghurt med müsli.

Fiber och fullkorn

Fiber och fullkorn mättar bra och minskar risken för att överäta till exempel bröd. Välj gärna bröd, flingor och spannmål med nyckelhålsmärkning till hela familjen.



Sällanmat

För barn som växer och utvecklas är det i första hand viktigt att täcka näringsbehovet. Utöver det finns sedan ett begränsat utrymme för sällanmat.

Ju större övervikt barnet har desto mindre sällanmat kan det äta. Sällanmat är till exempel snabbmat, kakor, godis, snacks, glass, läsk eller juice.

Sammanfattningsvis går alltså all mat bra att äta. Det hela handlar om hur mycket och hur ofta barnet äter. Det spelar ingen roll om kalorierna kommer från fett eller socker, det är kaloriöverskottet som bidrar till viktökningen.

Flytande kalorier

Var observant på vad barnet dricker till och mellan måltiderna. Är barnet törstigt så är vatten den bästa drycken. Tänk på att läsk, saft, juice och chokladdryck innehåller mycket kalorier.

För att täcka sitt kalciumbehov behöver barnet 5–7 dl mjölk per dag eller motsvarande mängd yoghurt eller fil. Välj gärna osockrade mejeriprodukter med låg fetthalt.

Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 2 av 3.

Aktivitet

Uppmuntra och hjälp barnet att varje dag röra på sig genom lek och idrott. Med daglig fysisk aktivitet ökar förutsättningarna till att komma i god viktbalans. Många barn sitter stilla framför en skärm många timmar varje dag. Då kan det vara bra med regler eller överenskommelser om skärmfri tid, eller maxtider för skärmen.

Bra att veta

- En stor glass kan ge lika mycket energi (kcal) som 6 isglassar.
- En flaska läsk på 50 cl motsvarar 15 sockerbitar.
- En chokladkaka på 100 g ger lika mycket energi som 7–8 frukter.