

Barn og kosthold

God og næringsrik mat gir barn overskudd til å leke og lære. Maten styrker immunforsvaret og sikrer en normal utvikling og vekst. Usunn mat kan gjøre barn rastløse og urolige. Kostholdet kan også være årsak til sykdommer både i barneårene og senere i livet. Det er derfor viktig at maten, som barn og ungdom spiser er rik på ulike næringsstoffer og gir tilstrekkelig med energi.

Mat er mer enn energi og næringsstoffer. Mat handler om læring, trivsel og kultur. Mat handler også om omsorg og kjærlighet. Det å lage mat til andre er å gi god omsorg. Som foreldre ønsker vi jo selvsagt å gi barna våre den beste starten de kan få i livet. Å gi barna god og næringsrik mat, er derfor en del av den daglige omsorgen både hjemme og i barnehagen.

Måltidene er en viktig del av barnehagens hverdag. Gjennom maten og måltidene tilegner barna seg kunnskap, sosial kompetanse og det legges grunnlag for å utvikle en god helse. Barna blir kjent med ulike matvarer og smaker. De lærer hva som er et sunt og variert kosthold.

Det er foreldrene som har ansvar for barnas kosthold. Ettersom stadig flere måltider spises utenfor hjemmet, blir både barnehager og skoler viktige instanser for barnas kosthold. Retningslinjene for mat og måltider i barnehagene anbefaler barnehagene å tilrettelegge for minst to måltider om dagen. Måltidene kan bestå av medbrakt mat eller barnehagene kan tilby maten. Det er blitt vanlig i dag at barnehagene serverer ett eller flere måltider til barna i løpet av dagen. En del barnehager tilbyr

også varm mat en eller flere ganger i uken. Når barnehagene serverer mer mat, er det viktig at denne maten er av god ernæringsmessig kvalitet. Det må derfor legges til rette for gode og trivelige måltider.

Det er gjort flere store nasjonale undersøkelser om barn og unges kosthold i Norge. Både maten som spises hjemme og i barnehagen er blitt undersøkt. Vi vet derfor en god del om barns kosthold. Det gledelige som kommer fram i disse undersøkelsene er at det er svært få barn som har mangel-sykdommer eller som lider av underernæring. De fleste barn får i seg tilstrekkelig med vitaminer og mineraler. De negative trekkene knyttet til barns kosthold er at en god del av barna får i seg for mye av det usunne fettet, og nesten ni av ti barn får i seg for mye sukker. Dessuten spiser barn for lite frukt, grønnsaker og fisk. Inntaket av grove kornprodukter er også for lavt.

Det kan av og til være vanskelig å forstå hva som er sunn mat. Gjennom media blir vi stadig presentert for nyheter innen fagområdet mat og ernæring. Mye av den informasjonen kan virke forvirrende. Det som er bra å spise en dag, får vi inntrykk av er usunt neste uke. Det er positivt at vi har fått økt fokus på mat, kosthold og helse. Det som er negativt, er at fokuset blir flyttet fra den store sammenhengen til detaljene. Noen ganger kan vi bli så opptatt av småting at vi glemmer helheten.