



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# Mat, aktivitet och viktutveckling

Barn 2-4 år



## 1. Hur ser en vanlig matdag ut för ert barn?

Värna om matglädje och en trivsam atmosfär. Alla barn mår bra av bestämda mattider med frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål. Ett större mellanmål rekommenderas innehålla frukt eller grönsaker samt en smörgås och ett glas mjölk. Ett mindre mellanmål kan bestå av en frukt eller en grönsak.

Ibland kan det kännas besvärligt att börja tänka på mellanmål och middag så fort lunchen är avklarad, men man har mycket att vinna på planering. Man undviker "småätande" genom att planera måltiderna.

Barn kan i perioder inte vilja ha vissa livsmedel, detta går vanligen över. Ett barn kan äta bra vissa dagar och mindre bra andra dagar, vilket är helt normalt. Fortsätt att erbjuda barnet mat även om det inte vill ha. Servera familjens planerade måltider, tjata inte om att barnet ska "äta upp" eller "inte ta flera portioner" utan låt barnet äta sin mat i lugn och ro.



## 2. Vad tänker du om ditt barns matvanor?

Barnet gör som du gör. Är du en bra förebild?

Vid 2-4 års ålder är många barn tveksamma till att prova nya maträtter. Barnet kan behöva prova på en ny smak eller ett nytt livsmedel flertalet gånger innan barnet tycker om det. Många tror att små barn inte tycker om vissa livsmedel som ansjovis, olika kryddor och starka smaker, vilket ofta inte stämmer.

Tillåt godis och söta drycker högst en gång i veckan.

Om barnet är trött eller ledset är det lätt att trösta med mat, dryck eller sötsaker.

Hur kan du istället trösta ditt barn?

## 3. Vilka grönsaker och frukter tycker ditt barn om?

Livsmedelsverket rekommenderar att barn från 4 års ålder bör äta cirka 400 gram frukt och grönsaker per dag. Denna mängd motsvarar ungefär 2 frukter och 2 grönsaksportioner per dag.

Erbjuder du ditt barn frukt och grönsaker till varje måltid?



## 4. Vad vet du om nyckelhålsmärkt mat?

Barn rekommenderas nyckelhålsmärkt mat och till dryck lättmjölk eller vatten.

Nyckelhålsmärkt mat kan vara till exempel lättmjölk, fiberrikt bröd/pasta/ris och grönsaker/frukt. Livsmedelsverket rekommenderar att även barn får mindre mängd mättat fett och mer omättat fett.

## 5. Vad tänker du om ditt barns vikt?

Föräldrars oro för barnets vikt skall tas på allvar, både när det gäller det underviktiga och det överviktiga barnet.

Att sitta ned tillsammans och äta i familjen eller tillsammans med vuxna påverkar viktutvecklingen positivt.

## 6. Vad dricker ditt barn till måltider, mellan måltider och vid törst?

Lättnmjölk och vatten är bra måltidsdrycker. Vatten är den bästa törstsläckaren. Rekommenderat intag av mjölk, fil och yoghurt är 5 deciliter per dag, mer behövs inte. Detta ger tillräckligt kalkintag. Saft och läsk är ingen vardagsdryck och bör begränsas till högst 2-3 glas/vecka.



## 7. Vad tycker ditt barn om att göra?

Barn utvecklas i den fria leken. Där stärks barnets fantasi, kommunikation, sociala samspel, motorik och koordinationsförmåga.

För barn rekommenderar Livsmedelsverket minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Barn är mycket aktiva, de tycker om att gå själva, springa och att inte åka för mycket barnvagn. De fysiska aktiviteterna stimulerar hjärnans utveckling.

Att leka i skogen, få klättra på stenar, bära grenar och hoppa över hinder är roligt.

## 8. Hur mycket tittar ditt barn på TV eller sitter framför datorn?

Många barnläkare rekommenderar föräldrar att låta sina förskolebarn se på TV högst en timme per dag, eftersom de annars förlorar tid för egen aktiv lek och rörelseutveckling. Kroppens rörelser främjar utvecklingen av den kognitiva förmågan, det vill säga vårt tänkande.

Att äta framför TV:n ökar risken att barnet äter mer än det behöver, vilket ökar risken för övervikt.

Sitter ditt barn ensamt och tittar på TV? Ett litet barn behöver en vuxen person bredvid sig.



**För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen**

Arbetsgrupp: Anna Melin Andersen (MBHV dietist, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖI, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psykolog, Fyrbodalen), Christina Djäken (samordnande sjuksköterska, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV assistent, Södra Älvsborg).