



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Stuðlum að aukinni grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna

HANDBÓK FYRIR KENNARA



Höfundar:
Ása Guðrún Kristjánsdóttir og Inga Þórsdóttir
Háskóli Íslands og Landspítali
2011 Önnur prentun
ISBN 978-9979-9905-1-2



Efnisyfirlit

1. Inngangur
2. Nestistíminn
3. Kennsluleiðbeiningar með verkefnabók 1
4. Kennsluleiðbeiningar með verkefnabók 2
5. Verkefni tengt landafræði og náttúrufræði
6. Verkefni tengd sögu og menningu
7. Rannsóknarverkefni
8. Aukaefni fyrir kennara
 - 8.1. Bragðskyn
 - 8.2. Stuðlum að góðum fæðuvenjum
 - 8.3. Kolvetni og sykurstuðull
 - 8.4. Drykkir

1. Inngangur

Rannsóknir hafa sýnt fram á að grænmeti og ávextir hafa góð áhrif á heilsuna. Neysla grænmetis og ávaxta á barnsaldri verndar gegn ýmsum kvillum og áhrifin eru til framtíðar. Kannanir í Evrópulöndum sýna að flest börn borða ekki nógu mikið af grænmeti og ávöxtum og íslensk börn borða einna minnst. Þess vegna er mikilvægt að auka neyslu grænmetis og ávaxta. Sýnt hefur verið fram á að Íslendingar geta breytt mataræði sínu og haft með því góð áhrif á heilsuna.

Rannsóknir hafa sýnt að eftirfarandi þættir tengjast grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna:

- Aðgengi að grænmeti og ávöxtum í nestistíma, í skólamáltíð og heima
- Að börnum líki bragðið af grænmeti og ávöxtum (mikilvægt að fá þau til að smakka)
- Að þekkja ráðlegginguna «fimm á dag»
- Að hugsa um eigin grænmetis- og ávaxtaneyslu (áhugi á góðum fæðuvejum)

Mikilvægt er að fá börnin til að koma með ávexti og grænmeti með sér í nestistímann, jafnvel að gera það að meginreglu að börnin komi með grænmeti og/eða ávexti með sér. Til að auka fjölbreytnina er mikilvægt að fá þau til að bragða á ólíkum tegundum grænmetis og ávaxta. Ein leið getur verið að skera grænmeti og/eða ávexti niður í litla bita og fá alla í bekknum til að smakka. Það getur líka verið gott að hvetja þau til að smakka grænmetið með matnum í hádeginu og ávextina eftir matinn. Umfram allt þarf að nálgast þetta á jákvæðan hátt og fá þau til að vilja vera með.

Námsefnið er ætlað nemendum á miðstigi en getur mögulega hentað öðrum aldurshópum. Það byggir á verkefnavinnu og umræðum. Í kennslustundinni tengdri verkefnabók 1 eru verkefni tengd bragðskyni og í kennslustundinni tengdri verkefnabók 2 eru verkefni tengd ráðleggingum um grænmetis- og ávaxtaneyslu. Heimaverkefni sem nemendur eru beðnir að vinna með foreldrum sínum eru hugsuð til að ná til fjölskyldunnar. Mjög mikilvægt er að fá foreldrana með svo börnin fái tækifæri til að venjast ávöxtum og grænmeti heima hjá sér. Ef þess er kostur væri hjálplegt að nefna þetta einnig á foreldrafundum í vetur.

2. Nestistíminn

Markmið: Að börnin borði grænmeti og ávexti daglega með jafnöldrum sínum.

► Það getur verið hjálplegt að gera það að meginreglu að börnin komi með grænmeti eða ávexti með sér í nesti. Þá er mikilvægt að foreldrar viti af þessari reglu.

► Auk þess að börnin komi með grænmeti eða ávexti með sér í nestistíma getur það haft góð áhrif að börnin deili með sér þannig að allir fái tækifæri til að smakka. Jafnaldrar eru mikilvægar fyrirmyndir.

- Látið foreldrana vita af þessu og biðjið þá að senda börnin með grænmeti eða ávexti í skólann.
- Finnið stað sem hentar til að þvo og skera niður grænmetið og ávextina.

Það sem til þarf:

- Vel þvegnar hendur
 - Tvö skurðarbretti
 - Hnífa
 - Skrælara
 - 2-3 stóra diska/skálar
-
- Hægt er að búa til þema, t.d. grænmeti og ávextir sem eru ræktaðir hér á landi, suðrænir ávextir eða óvenjulegir ávextir.
 - Hægt er að bjóða yngri bekk að koma og vera með.

Af hverju á að skola grænmeti og ávexti?

Það er mikilvægt að skola grænmeti og ávexti, alveg eins og að þvo sér um hendurnar fyrir máltíð. Óhreinindi og leifar af skordýraeitri skolast af.

3. Kennsluleiðbeiningar með verkefnabók 1

Markmið:

- Að kynnast mismunandi grænmeti og ávöxtum.

Umræða:

- Hvaða grænmeti og ávexti hafa þau smakkað? (**Verkefni 1 í verkefnabók.**)
- Hvaða grænmeti og ávextir finnst þeim góðir?
- Hvernig sjáum/finnum við hvort ávextir eru mátulega þroskaðir og grænmetið gott?
- Hefur liturinn áhrif á það hvernig okkur líkar bragðið? (Tengist **verkefnum 2 og 3 í verkefnabók.**)
- Hvernig er hljóðið þegar við bitum í stökka gulrót eða epli?
- Hvernig finnst þeim best að borða mismunandi grænmeti og ávexti?
- Hvaða blandaða salat finnst þeim best og hvað finnst þeim um ídýfur? (Tengist **verkefnum 5, 6, og 7 í verkefnabók.**)

Innlegg í umræðu:

Bragðskyn okkar er mismunandi. Það sem einum finnst mjög súrt finnst öðrum kannski ekkert svo súrt og næstum því bara sætt. Við þurfum oft að venjast nýju bragði áður en okkur fer að finnast það gott.

Sjón, lykt, snerting, bragð og jafnvel heyrn koma við sögu þegar við borðum. Við metum matinn út frá því hvernig hann lítur út. Það er því mikilvægt að maturinn sé aðlaðandi til að við höfum lyst á að borða hann. Lyktin af matnum hefur líka áhrif á það hvernig okkur líst á að borða hann. Lyktin er mikilvægur hluti af bragðinu og hægt er að prófa það með því að halda fyrir nefið um leið og við borðum. Við skynjum sætt, súrt, salt og biturt bragð með tungunni.



Verkefni í skóla (verkefni 4 í verkefnabók)

Fyrir þetta verkefni þarf að kaupa ávexti og grænmeti eða biðja foreldra að senda börnin með það í skólann.

- Skerið ávexti og grænmeti í bita. Börnin lýsa bragðinu af hverju grænmeti/ávexti fyrir sig í verkefnabók.
- Skerið mismunandi epli niður í bita - rauð, græn og gul. Leyfið börnunum að smakka og bera saman bækur sínar. Hvað er líkt og hvað er ólíkt (litur, lykt, bragð og áferð)? Hvað finnst þeim best?
- Hvaða áhrif hefur það að loka augunum? Þau geta prófað að smakka mismunandi gerðir af grænmeti eða ávöxtum með lokuð augun. Hvaða áhrif hefur það að halda fyrir nefið?
- Þroskaður eða óþroskaður? Berið saman óþroskaða græna banana og vel þroskaða banana. Hver er munurinn á lykt, bragði og áferð?

Heimaverkefni (verkefni 5 og 6 í verkefnabók)

Að útbúa salat og ídýfu og koma með uppskriftir í skólann. Sjá verkefnabók.

4. Kennsluleiðbeiningar með verkefnabók 2

Markmið:

- Að börnin þekki ráðlegginguna um grænmetis- og ávaxtaneyslu, fimm á dag.
- Að börnin læri um áhrif grænmetis og ávaxta á heilsuna.
- Að börnin hugsi um eigin grænmetis- og ávaxtaneyslu (heimaverkefni, dagbók).
- Að börnin átti sig á mikilvægi þess að borða reglulega (verkefni og umræða).

Umræða (tengd verkefnum 1, 2 og 3):

- Ráðleggingin fimm á dag
- Hálf kíló eða 500 grömm af grænmeti og ávöxtum: Hversu mikið er það?
- Hversu mikið borða börnin af grænmeti og ávöxtum og hversu oft?
- Vítamín, steinefni og önnur holl efni í grænmeti og ávöxtum

Innlegg í umræðu:

Ráðleggingin fimm á dag

Ráðlagt er að borða fimm skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag, þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum. **Börn undir 10 ára aldri þurfa þó heldur minni skammta.** Eitt glas af ávaxtasafa getur komið í stað eins ávaxtar á dag en ekki er rúm fyrir meiri ávaxtasafa. Gert er ráð fyrir því að markmiðið náist með því að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag. Því sem næst allar máltíðir og millibitar ættu því að innihalda grænmeti og/eða ávexti.

Hálf kíló af grænmeti og ávöxtum: Hversu mikið er það?

Umræða í tengslum við verkefni 1 og 2. Hvað eru t.d. tveir ávextir, gulrót, tómatur og salat þungt?

Hversu mikið borða börnin af grænmeti og ávöxtum og hversu oft?

Þetta getur verið gott að ræða í tengslum við verkefni 2 og 3 og fá þau sjálf til að koma með hugmyndir að því hvað þau geta gert til þess að ná markmiðinu fimm á dag.



Vítamín og önnur holl efni í grænmeti og ávöxtum

Grænmeti og ávextir innihalda ógrynni af efnum sem við þurfum á að halda. Við fáum mismunandi efni úr mismunandi grænmeti og ávöxtum og því er mikilvægt að borða fjölbreytt grænmeti og ávexti. Þetta eru efni eins og:

- **trefjar** sem eru mikilvægar fyrir heilbrigði þarmanna.
- **andoxunarefni** og önnur verndandi efni sem hjálpa varnarkerfi líkamans.
- **beta-karótín**, sem er efni sem líkaminn getur breytt í **A-vítamín**, en það er nauðsynlegt fyrir sjónina.
- **fólínsýra** sem er eitt af **B-vítamínunum** sem eru mikilvæg fyrir blóðið, húðina og fyrir börn sem eru að vaxa.
- **C-vítamín** sem er nauðsynlegt til að húðin sé heilbrigð og okkur líði vel.

Vítamínin hafa auk þess fleiri hlutverk í líkamanum.

Sum efnin nýtum við betur þegar búið er að elda grænmetið. Önnur efni eru viðkvæm fyrir hitun og því er ekki gott að sjóða grænmeti mjög lengi.

Verkefni í skóla (verkefni 1 og 2 í verkefnabók)

Markmiðið með verkefnunum í skóla er að skýra betur ráðlegginguna fimm á dag (verkefni 1) og fá börnin til að hugsa hvernig þau geta náð markmiðinu (verkefni 2). Hvað vega grænmeti og ávextir? Hvað er hálf kíló eða 500 grömm mikið af grænmeti og ávöxtum? Grænmeti og ávextir vega mismikið en í töflu 1 eru nokkrar tölur fyrir verkefni 1 og umræðu. Hér er líka hægt að vigta það sem börnin koma með í nesti eða fara út í búð og vigta grænmeti og ávexti þar. Hversu stór er æti hlutinn? Hversu mikið borðum við af grænmetinu/ávextinum? Hve þungur er t.d. börkurinn á appelsínu? Börkurinn telst ekki með í fimm á dag.

Tafla 1. Dæmi um þyngd ýmissa ávaxta og grænmetis. Misjafnt er hversu stór hluti er ætur og sumt er hægt að borða upp til agna. Hafa ber í huga að þyngd samskonar ávaxta/grænmetis getur verið mjög breytileg. Epli eru til dæmis misjöfn að stærð, lítið epli getur verið 80 g og stórt epli 250 g.

| Ávextir | þyngd | Grænmeti | þyngd |
|-------------|--------|---------------|-------|
| Epli | 130g | Gulrætur | 80 g |
| Banani | 150g | Gúrka | 400 g |
| Appelsína | 170g | Tómatur | 80 g |
| Sítróna | 140 g | Paprika | 160 g |
| Mandarína | 100 g | Rófa | 300 g |
| Greip | 275 g | Radísa | 10 g |
| Vínber | 10g | Hvítkálshaus | 900 g |
| Kíví | 100 g | Salatskammtur | 40 g |
| Vatnsmelóna | 3000 g | Maískólfur | 300 g |

Heimaverkefni 3

Að halda dagbók í eina viku þar sem börnin merkja við eina stjörnu í hvert skipti sem þau borða ávexti eða grænmeti.

Verkefni í skóla (verkefni 4 í verkefnabók)

Að rifja upp hvenær þau borðuðu daginn áður og teikna hring inn á tímalínu fyrir hvert skipti sem þau borðuðu.

Verkefni í skóla (verkefni 5 í verkefnabók)

Hér er matardiskurinn frá Lýðheilsustöð tekinn fyrir og minnt á að grænmetið á að fá gott pláss á honum ($\frac{1}{3}$).



Umræða (tengd verkefnum 4 og 5):

- Mikilvægi þess að borða reglulega.

Innlegg í umræðu:

Mikilvægt er að borða reglulega

Við þurfum mat til þess að lifa og vaxa og til að geta hugsað, talað, gengið, hlaupið og leikið okkur. Eftir því sem við hreyfum okkur meira, því meiri orku þurfum við. Við þurfum morgunmat, hádegismat, kvöldmat og tvo til þrjá millibita þar að auki á hverjum degi. Okkur líður betur og við eigum auðveldara með að einbeita okkur og læra nýja hluti þegar við borðum reglulega.

Sveiflur í blóðsykri hafa áhrif á þrótt, einbeitingu og skap. Þetta er hægt að ræða við börnin á einfaldan hátt. Til dæmis er hægt að ræða hvernig okkur líður eftir að hafa borðað bara nammi, sem hækkar blóðsykurinn hratt, eða eftir að hafa borðað almennilegan mat. Hvernig líður okkur þegar langur tími líður milli þess að við borðum? Hér er hægt að ræða við börnin hvernig þeim líður þegar þau eru alltof svöng eða alltof södd og hvort þau finna einhvern mun á því hvað þau langar að borða þegar þau eru ekki búin að borða í langan tíma (í meira en 5-6 klukkustundir) og þegar þau borða reglulega (á 3-4 klukkustunda fresti). Finna börnin mun á sér þá daga sem þau borða lítið af ávöxtum og grænmeti og þá daga sem þau borða mikið? Ávextir og grænmeti eru góður millibiti en ef langur tími líður milli máltíða erum við stundum orðin svo svöng að við viljum helst eitthvað sem gefur okkur meiri orku en ávextir og grænmeti.

5. Verkefni tengt landafræði og náttúrufræði

Umræða:

- Frá hvaða löndum kemur grænmetið og ávextirnir sem börnin borða í nestistímanum?
- Hvaða grænmeti og ávextir vaxa á Íslandi?
- Hver er munurinn á grænmeti og ávöxtum?
- Hvaða hluta af plöntunni borðum við?
- Hvaða grænmeti/ávextir koma langt að?
- Hvað þýðir lífrænt ræktað?
- Hvað myndu börnin rækta ef þau væru með sinn eigin matjurtagarð?

Innlegg í umræðu:

Hvaða grænmeti og ávextir vaxa á Íslandi?

Ýmis ber vaxa villt, til dæmis bláber, krækiber, jarðarber og hrútaber.

Rifsber og sólber og fleiri ber eru ræktað í görðum. Rófur, gulrætur, radísur, hnúðkál, hvítkál, rauðkál og fleira grænmeti er líka hægt að rækta í görðum hérlendis.

Paprikur, tómatar og ýmis salöt eru ræktað í gróðurhúsum allt árið.

Hver er munurinn á ávöxtum og grænmeti?

Ávextir myndast út frá blómi. Tómatar, gúrkur, paprikur og lárpera (avókadó) eru ávextir í grasafræðilegum skilningi, þó svo að við köllum þá grænmeti. Þeir eru ekki eins sætir og aðrir ávextir og því flokkaðir með grænmeti. Margir ávextir vaxa á tjám og runnum. Grænmeti er oft hluti af tvíærri plöntu (eins og t.d. rótin eða blómið), sem er tíndur upp eftir fyrsta vaxtartímabil.

Hvaða hluta af plöntunni borðum við?

Grænmeti er oftast skipt niður í eftirfarandi hópa: rót, laufblöð, blóm og ávexti.

Rót: gulrætur, nípa, radísur, rófur.

Laufblöð: spínat, salat, kál.

Blómkarfan: blómkál, brokkólí.



Ávextir: tómatar, paprikur, lárpera, gúrka, grasker, baunir.

Þroskun

Flestir ávextir halda áfram að þroskast eftir að þeir hafa verið tíndir og hið sama á við um grænmeti eftir að það hefur verið tekið upp. Við þroskun tómata, epla, pera og plóma myndast tiltölulega mikið af lofttegundinni etýleni, en hún flýttir fyrir þroskun og framkallar oft beiskt bragð. Þess vegna er ekki gott að geyma þessa ávexti með öðrum ávöxtum/grænmeti. Gulrætur, blómkál, grasker, gúrkur og laukar eru sérstaklega viðkvæm fyrir þessari lofttegund, skemmast auðveldlega og missa bragð.

Hvaða árstíð?

Hvenær er grænmetið best hérlendis? Sjá t.d. grænmetisdagatalið á www.islenskt.is/

Hvaðan koma ávextirnir?

Banarar

Panama og Kostaríka (allt árið)

Banarar eru líka ræktaðir í fleiri löndum eins og t.d. Ekvador og Dóminíska lýðveldinu

Vínber

Kalifornía (júlí - desember)

S-Afríka (desember - apríl)

Chile (maí - júní)

Appelsínur

Spánn (nóvember - apríl)

Egyptaland (maí)

Argentína (sumar)

S-Afríka (september – október)

Appelsínur eru líka ræktaðar á Ítalíu, í Marokkó, Ísrael og Brasilíu.

Tómatar

Kanaríeyjar (desember - apríl)

Holland og Ísland (allt árið)

Rauð epli

Washington og Breska Kólumbía (nóvember - maí)

Argentína (júní – október)

Perur

Holland (allt árið)

Jarðarber

Spánn (vetur)

Egyptaland (maí)

Holland (sumar)

Melónur

Brasilía (september - maí)

Kostaríka (sumar)

Spánn (ágúst - september)

Kíví

Chile (maí - ágúst)

Ítalía (september - apríl)

Kíví er líka ræktað á Nýja - Sjálandi.

Mangó

Panama og Kostaríka (allt árið)

Engifer

Kína (allt árið)

Papaja er ræktað í Brasilíu og Mexíkó.

Verkefni

Að merkja inn á landakort hvaðan ávextirnir og grænmetið kemur. Hvaðan koma ávextirnir og grænmetið í búðinni í hverfinu? Hér er líka hægt að skipta bekknum niður í hópa sem fá það verkefni að komast að því hvar í heiminum nokkrar tegundir af ávöxtum/grænmeti vaxa og kynna síðan niðurstöðurnar fyrir öllum bekknum.



6. Verkefni tengd sögu og menningu

Umræða:

- Börn hafa mikla reynslu af ávöxtum og grænmeti, bæði góða og slæma. Leyfið þeim að segja frá reynslu sinni.
- Hvaða ávexti og grænmeti þekkja börnin?
- Hvaða ávöxtur er vinsælastur? Hvaða grænmeti er vinsælast?
- Hvað finnst börnunum um það að boðið sé upp á grænmeti og ávexti í skólamáltíðum?

Heimaverkefni: Grænmetis- og ávaxtaneysla fyrir 50 árum

Að spyrja einhvern í fjölskyldunni hvernig hefðbundin grænmetis- og ávaxtaneysla var fyrir 50 árum hérlendis. Hvernig var þetta þegar foreldrar barnanna eða eldri skyldmenni voru ung? Hvaða ávexti og grænmeti var algengast að fólk borðaði á hverjum árstíma?

Verkefni í skóla: Grænmetis- og ávaxtaneysla í öðrum löndum

Mismunandi matarvenjur. Hvernig eru matarvenjur í löndum eins og Kína, Grikklandi, Frakklandi, Ítalíu, Finnlandi, Brasilíu eða Senegal? Hvernig grænmeti og ávextir eru þar? Hvaða krydd er notað? Hvaða reynslu hafa börnin af matargerð frá öðrum löndum?

7. Rannsóknarverkefni

Morgunmatur og millibitar eru þær máltíðir sem börn hafa oftast einhver áhrif á. Ávextir og grænmeti gera þessar máltíðir skemmtilegri, bragðbetri og næringarríkari.

Umræða:

- Hvers vegna er mikilvægt að borða morgunmat?
- Hvað borða börnin í morgunmat?
- Hvað borða þau í nestistímanum?
- Hvað geta þau gert til að borða meira af grænmeti og ávöxtum?

Innlegg í umræðu:

Þegar við vöknum á morgnana hafa liðið 10-12 klukkutímar síðan við borðuðum síðast. Líkaminn þarf nýtt eldsneyti og orku á þessum tíma. Þess vegna er það mikilvægt fyrir okkur að fá góðan morgunverð og nestistíminn er líka góður til að hlaða batteríin.

Rannsóknarverkefni í skóla

Að láta börnin velja sér einhverja ávexti og grænmeti til að læra meira um, t.d. hvernig vex ávöxturinn/grænmetið, hvaðan kemur hann/það, hvar í heiminum er hann borðaður/það borðað? Þau geta síðan sagt frá því sem þau komust að, útbúið veggspjöld eða jafnvel haldið spurningakeppni.

Ávöxtur vikunnar

Að taka fyrir einn ávöxt eða eitt grænmeti í hverri viku.

8. Aukaefni fyrir kennara

8.1. Bragðskyn - pistill birtur í Uppeldi 3•2008

Til að stuðla að því að börn borði fjölbreytta næringarríka fæðu þurfum við að kenna þeim að meta hana. Löngun í fæðu byggir á sjón-, lyktar-, snerti- og bragðskyni sem við tengjum við reynslu okkar af fæðu. Börnum er það eðlilegt að velja fæðu sem þau eru vön og þeim finnst góð fram yfir fæðu sem þau eru ekki vön eða hafa ekki smakkað. Við þurfum að venjast nýrri fæðu, sérstaklega ef hún er beisk á bragðið eins og sumt grænmeti er, við þurfum að smakka það nokkrum sinnum þar til okkur fer að finnast það gott. Þetta er eðlilegt og kemur ekki í veg fyrir að seinna finnist okkur þetta besti maturinn.

Eðlislæg matvæðni (neophobia) var líklega upphaflega varnarviðbrögð frá náttúrunnar hendi til að forðast skemmda eða eitruða fæðu. Við þurfum að borða fjölbreytta fæðu til að fá öll þau efni sem við þurfum á að halda úr fæðunni en við þurfum að læra hvaða fæðu er óhætt að borða. Þessi eðlislæga matvæðni á nýja fæðu minnkar þegar við lærum að það er í lagi að borða fæðuna, eftir að hafa smakkað hana nokkrum sinnum, og finnum að okkur líður vel af henni. Það getur þó verið misjafnlega erfitt að venja barn á fæðutegund eftir því hvernig hún er á bragðið, auðveldara er að venja barn á nýja fæðu sem er sæt eða sölt en fæðu sem er beisk eða súr.

Okkur er það meðfætt að finnast sætt bragð gott. Með því að nota ýmsar mælingar, eins og hversu vel ungbörn taka við fæðunni og svipbrigði, hefur komið í ljós að ungbörn taka sykurlausn fram yfir vatn og sætari lausnir fram yfir minna sætar. Reynsla okkar af fæðu seinna meir hefur auðveldlega áhrif á þennan meðfædda eiginleika að finnast sætt bragð gott. Við getum því auðveldlega vanið okkur á mikið sætabragð en líka vanið okkur af því.

Það er um fjögurra til sex mánaða aldur sem börnum fer að finnast saltbragð gott en eins og með sætt bragð hefur reynsla áhrif á það hversu mikið salt barni líkar best. Við venjumst því smátt og smátt ef við minnkum saltmagn í fæðu og förum að taka



minna saltan mat fram yfir saltari mat en það getur tekið nokkrar vikur eða mánuði að breyta þessum vana.

Ungbörn sýna neikvæð svipbrigði við bitru bragði, munnvikin sveigjast niður og þau svipbrigði eru túlkuð sem neikvæð. Þessi viðrögð eru til staðar hjá nýfæddum börnum, áður en þau hafa öðlast reynslu af fæðu. Nokkurra mánaða gömul börn geta hafnað fæðu með bitru bragði með því að spýta henni út úr sér. Margt sem við borðum og okkur finnst gott sem fullorðnum einstaklingum er beiskt á bragðið. Rannsóknir hafa sýnt að sum bragð- eða lyktarefni úr fæðu móður berast í móðurmjólk og í legvatn. Reynsla barns af bragði eða keimi hefst því snemma, með móðurmjólkinni og mögulega með legvatni í móðurkviði.

Það er misjafnlega auðvelt að venja börn á nýjar fæðutegundir. Börn virðast eiga auðveldast með að venjast nýrri fæðu á því tímabili sem þau eru að læra að borða fasta fæðu (6 til 12 mánaða). Eðlislæg matvendi virðist síðan aukast fram að sex til sjö ára aldri en minnka svo aftur. Skapgerð og persónuleiki hafa einnig áhrif á það hversu auðveldlega barnið tekur breytingum (venst nýjum fæðutegundum).

Við þurfum að byrja á okkur sjálfum þar sem umhverfi og félagslegir þættir eru sérstaklega mikilvægir í mótun þess hvaða matur barni finnst góður. Hvað er gaman að borða? Fullorðnir, önnur börn og notalegt andrúmsloft við matarborðið hafa mikil áhrif í að yfirvinna eðlislæga matvendi á mat sem er framandi fyrir barnið. Það hvaða matur er í boði hefur mikil áhrif á það hvað barnið borðar og regla um að smakka það sem er í boði getur reynst vel. Þegar barnið er farið að bjarga sér sjálft heima eftir skóla skiptir máli hvaða fæða er auðveldlega aðgengileg fyrir barnið. Hvaða matur er til heima? Hvaða fæðu getur barnið hjálpað sér sjálft með? Hvað þarf barnið að fá hjálp við?

8.2. Stuðlum að góðum matarvenjum

Hér á eftir fylgja nokkur ráð sem við vonum að nýtist til að stuðla að heilbrigðum matarvenjum barna og þar með heilbrigðu viðhorfi barna til matar.

FJÖLBREYTNÍ OG MEIRA AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI

Hluti af því að borða holla fæðu felst í því að það sé visst jafnvægi milli fæðutegunda í mataræðinu því við fáum mismunandi efni úr mismunandi fæðutegundum. Börn ættu því að kynnast sem fjölbreyttastri hollri fæðu. Til að íslenskt mataræði teljist nægilega fjölbreytt þarf að auka ávaxta- og grænmetisneyslu. Börn þurfa að fá tækifæri til að smakka mismunandi fæðutegundir, t.d. ávexti, grænmeti, fisk og gróft brauð og einnig mismunandi tegundir af t.d. ávöxtum og grænmeti. Börn þurfa að borða oft eða að minnsta kosti á þriggja til fjögurra klukkustunda fresti. Þau ættu því að hafa aðgang að hollum og næringarríkum millibitum eins og ávöxtum og grænmeti. Gott er að hafa ávexti í skál þar sem barnið nær til. Einnig er gott að kenna barninu að bjarga sér með grænmeti milli máltíða. Það getur verið gott að leyfa börnum að taka þátt í undirbúningi matar, bæði getur það verið skemmtilegt og einnig lærir barnið smátt og smátt að bjarga sér sjálft.

GEGN MATVENDNI

Börn eru misjafnlega matvönd og sum eru það alls ekki. Misjafnlega erfitt getur verið að fá þau til að bragða á nýrri fæðu. Nauðsynlegt er að smakka nokkrum sinnum til að venjast bragði. Ein leið til að fá börn til að smakka er að þau sjái aðra, til dæmis systkini, vini eða foreldra, borða fæðuna. Bragðskyn barna breytist með aldri. Því er gott að láta börn bragða á fæðunni (ekki skiptir máli hversu lítið) þótt þeim finnst hún í fyrstu ekki góð. Mikilvægt er að þrýsta ekki á barnið að borða eitthvert ákveðið magn. Nóg er að það bragði á fæðunni, því ef barn er þvingað til að borða ákveðna fæðu aukast líkur á matvendi þess. Ákveðin regla um að smakka allt sem er í boði getur reynst vel. Stuðlið að því að börnin finni sjálf hvenær þau eru orðin södd og leyfið þeim að ákveða hversu mikið þau borða. Ef þið viljið að börnin klári af disknum



sínum, leyfið þeim þá að skammta sér sjálf eða gefið litla skammta sem börnin ráða vel við þar til þau hafa fengið nóg.

REGLUR - EN EKKI OF STRANGAR!

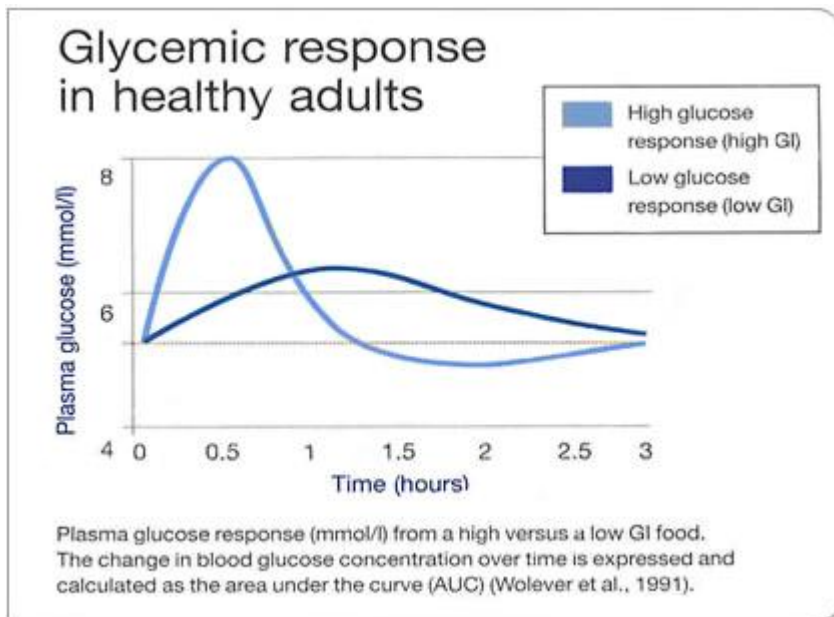
Of strangar takmarkanir á aðgengi að ákveðinni fæðu, eins og sætindum, geta ýtt undir áhuga barna á viðkomandi fæðu.

MÁLTÍÐIN

Notalegt andrúmsloft við máltíð er mikilvægt. Máltíðin getur boðið upp á góða samveru fjölskyldunnar. Afslappað andrúmsloft er nauðsynlegt til að við getum borðað okkur mátulega södd og liðið vel.

8.3. Kolvetni og sykurstuðull

Sykurstuðull (glycemic index) er notaður til að lýsa því hversu mikið kolvetnarík fæða hækkar blóðsykur eftir máltíð (sjá mynd 1). Hann lýsir því hversu hröð melting og frásog er eftir neyslu kolvetnaríkrar fæðutegundar. Fæða með lágan sykurstuðul hækkar blóðsykur lítið, sveiflur í blóðsykri verða litlar og við erum lengur södd. Fæða með háan sykurstuðul hækkar blóðsykur mikið, sveiflur í blóðsykri verða meiri og við verðum fljótt svöng aftur.



Mynd 1. Blóðsykurssveiflur í heilbrigðri manneskju eftir að hún hefur borðað kolvetnaríka fæðu. Þegar við borðum eitthvað sem inniheldur mikið af sykri eða mikið unna kornvöru þá rýkur blóðsykurinn upp og fellur svo hratt aftur eins og sýnt er á myndinni (ljósbláa línan). Þegar við borðum kolvetnaríkan mat sem tekur lengri tíma að melta (dökkbláa línan) sveiflast blóðsykurinn ekki jafn mikið, orkan endist lengur og okkur líður betur.



Sykurstuðull matvæla

Sykurstuðull (glycemic index) ræðst mest af fæðutegund og vinnslu en einnig getur samsetning máltíðarinnar haft áhrif.

Fæða/fæðutegundir með **lágan sykurstuðul**: rúgur, hafrar, ferskir ávextir, grænmeti og síðast en ekki síst baunir (t.d. kjúklingabaunir og linsubaunir).

Fæða/fæðutegundir með **háan sykurstuðul**: sykraðir drykkir (gos og djús), hveiti í brauði (hveiti í pasta hefur lægri stuðul), mikið unnar kartöfluvörur, margar tegundir morgunkorns og sælgæti. Þetta er matur sem veldur því að blóðsykurinn fer hratt upp og niður. Maður verður því fljótt þreyttur og svangur aftur, mann langar oft í eitthvað sætt aftur, maður á erfitt með að einbeita sér og oft hefur þetta líka áhrif á skapið.

Samsetning máltíðar skiptir líka máli. Salat eða grænmeti með matnum getur hægt á meltingu kornmetisins í máltíðinni.

8.4. Drykkir - pistill birtur í Uppeldi 5•2008

Vatn er okkur lífsnauðsynlegt og við erum svo heppin hér á Íslandi að eiga nóg af góðu vatni. Vökvapörf er mjög mismunandi en hún ræðst meðal annars af aldri og líkamsstærð og eykst þegar við hreyfum okkur mikið og þegar heitt er. Drykkir veita minni seddutilfinningu en föst fæða, sérstaklega sykkuríkir drykkir. Ef stór hluti orkunnar kemur úr sykkuríkum drykkjum er hætt við að orkuinntaka verði meiri en orkunotkun, það er að segja við fáum meiri orku en við þurfum á að halda. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að ráðlagt er að drekka vatn.

Mjólk er næringarrík drykkur og löng hefð fyrir því héraðis að nota mjólk og mjólkurvörur. Mjólkinn er góður próteingjafi og kalkgjafi. Auk þess eru í henni fleiri næringarefni, til dæmis B-vítamín. Ráðlagt er að drekka um það bil tvö glös af mjólk á dag, sem samsvarar hálfum lítra, eða samsvarandi magn af öðrum mjólkurvörum en meira magn er ekki æskilegt. Mjólkinn er misjafnlega orkurík eftir því hversu mikil fita er í henni og velja ætti mjólkurvörur eftir næringarpörf hvers og eins. Best er að velja ósykraðar mjólkurvörur. Einnig er gott að hafa í huga að ostur getur komið í stað mjólkurvara sem kalkgjafi að hluta til. Þrjár sneiðar af osti jafngilda einu glasi af mjólki.

Hreinir ávaxtasafar innihalda mörg næringarefni úr ávöxtunum sem safinn er unninn úr en í safanum er tiltölulega lítið af trefjum og öðrum hollefnum sem eru í ferskum ávöxtum. Ávaxtasafar eru ekki eins hollir og ferskir ávextir. Því er frekar ráðlagt að borða ferska ávexti. Ávaxtasafar eru orkuríkir, það þarf til dæmis tvær og hálfu appelsínu í eitt glas af appelsínusafa. Hér skiptir magnið líka máli, eitt lítið glas á dag er í lagi en heill lítri á dag er of mikið af því góða.

Drykkir með sætuefnum eru orkulitlir en niðurstöður nýlegra rannsókna virðast benda til þess að hið mikla sætubragð af þessum drykkjum eigi þátt í að auka sækni í eitthvað sem er sætt. Því er betra að gefa börnum frekar vatn að drekka.



Ráðlagt er að hafa sykraða drykki, gosdrykki og sykraðan djús sem sjaldnast í boði fyrir börn og í sem minnstu magni. Ávaxtasafar og sykraðir drykkir hafa verið tengdir tannskemmdum, aukinni orkuinntöku og ofþyngd. Vegna örvandi áhrifa koffíns og mögulegra áhrifa þess á taugakerfið sem er að þroskast er ekki ráðlagt að gefa börnum koffínríka drykki eins og kók, Pepsi eða orkudrykki. Sóðavatn getur verið gott til tilbreytingar og hægt er að bragðbæta það, eins og kranavatnið, með ávöxtum, til dæmis sítrónusneiðum eða berjum.