



VAD ÄTER VÅRA SMÅ?

KOSTVANOR HOS BARN 2-5 ÅR




UMEÅ UNIVERSITET

*Pernilla Lif Holgerson, docent,
lektor, Pedodonti
Umeå universitet*

1



I världen



Minst ett av tre barn under fem år lider av undernäring eller övervikt.

Två av tre barn under två års ålder lever på en bristfällig kost som inte hjälper deras kroppar och hjärnor att utvecklas.

149 miljoner barn under fem års ålder är hämmade i sin tillväxt på grund av undernäring.

50 miljoner barn under fem år är underviktiga.

40 miljoner barn under fem år är överviktiga eller lider av fetma.

Fakta: Unicef

<https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/state-of-the-worlds-children>



UMEÅ UNIVERSITET

2



Orsaker

Dold hunger

Övervikt och fetma – snabbmat och söta drycker

Inte bara ge tillräckligt med mat – utan att ge rätt mat

Fattigdom – klimatförändringar – urbanisering – onyttiga matvanor

Dålig tillväxt – hjärnskador – inlärningsproblem – dåligt immunförsvar

Fakta: Unicef

<https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/state-of-the-worlds-children>

UMEÅ UNIVERSITET



3



VAD SKA VÅRA SMÅ ÄTA?

Riktlinjer från

Livsmedelsverket

Regionerna

Tandvården

BVC

Föräldragrupper

Facebook / sociala medier

Mormor/farmor

Forskning



UMEÅ UNIVERSITET

4



Livsmedelsverkets rekommendationer Näringsrekommendationer – ”dagligt intag av xxx”



UMEÅ UNIVERSITET

5



UMEÅ UNIVERSITET

6



Drycker

Från ett års ålder är vatten den bästa måltidsdrycken.

Andra måltidsdrycker innehåller ofta mycket socker eller sötningsmedel

Svenska 4-åringar dricker i genomsnitt nästan två deciliter läsk per dag, vilket är alldeles för mycket. Vart tionde barn dricker mer än fyra deciliter saft och läsk per dag.



UMEÅ UNIVERSITET

7



UMEÅ UNIVERSITET

8



VAD ÄTER FAMILJEN?

Föräldrarnas matval

Forskning visar att det oftast är mamman i familjen som styr matvalet och måltidsvanorna (Fisk CM, Crozier SR, Inskip HM, Godfrey KM, Cooper C, Robinson SM et al. Influences on the quality of young children's diets: the importance of maternal food choices. *Br Jour Nutr.* 2010;119:9.)

Många ändrar kosthållning när de fått barn – mera "hälsosam"

”Hälsosam” = varierad hemlagad mat, frukt och grönsaker, låg sockerhalt

Familj och vänner – kokböcker – internet



UMEÅ UNIVERSITET



VAD ÄTER FAMILJEN?

Föräldrarnas utbildningsnivå – främst mammans

Kultur – ursprung

Tid – att laga hälsosam mat tar längre tid – ofta mammor...



UMEÅ UNIVERSITET



VAD STYR LIVSMEDELSVALEN?

Önskemål från familjen...

Kvalitet på livsmedel (ekologiskt etc.)

"Föräldrar tror sig servera hälsosam mat – men det visade sig vara mat de tror barnet tycker om"

Kourlaba G, Kondaki K, Grammatikaki E, Roma-Giannikou E, Manios Y. Diet quality of preschool children and maternal perceptions/misperceptions: The genesis study. *Publ health*. 2009;123:738-42.

"Om familjemedlemmarna äter godis och dricker läsk – då gör även de små barnen det"

Verjans-Janssen S, Van Kann D, Kremers S, et. al. A Cross-Sectional Study on the Relationship between the Family Nutrition Climate and Children's Nutrition Behavior. *Nutrients*. 2019 Oct 2;11(10):2344. doi: 10.3390/nu11102344.



UMEÅ UNIVERSITET

11



MEN – VAD ÄTER DÅ VÅRA SMÅ?

Riksmaten – barn (2003) intaget av tillsatt socker låg 30-50 % över rekommendationen.

Livsmedelsverkets råd för tillsatt socker, i form av sackaros och monosackarider, är att det ska utgöra högst 10 procent av energiintaget. Barnens intag låg på 13-15 energiprocent.

- De största sockerkällorna var läsk och saft, följt av godis, smaksatta mejeriprodukter och gruppen bullar, kakor och kex. Barn drack i genomsnitt 4-9 dl läsk och åt 1-2 hg godis i veckan.



UMEÅ UNIVERSITET

12



Riksmaten barn 2003 visade att:

Barnen åt för mycket:

mättade fettsyror,

tillsatt socker och salt (godis, läsk, glass, snacks och bakverk)

För lite:

fibrer

vitamin D

grönsaker och frukt (-50%)

Mellan 17 och 23 procent av barnen var överviktiga (isoBMI >25), varav 1 till 4 procent var feta (isoBMI >30)..



UMEÅ UNIVERSITET

13



Generation PEP studien

12441 barn & ungdomar (4-6, 7-12, 13-17)

2725 4-6 åringar

Enkätundersökning 2018

Ju yngre barn desto bättre kostvanor

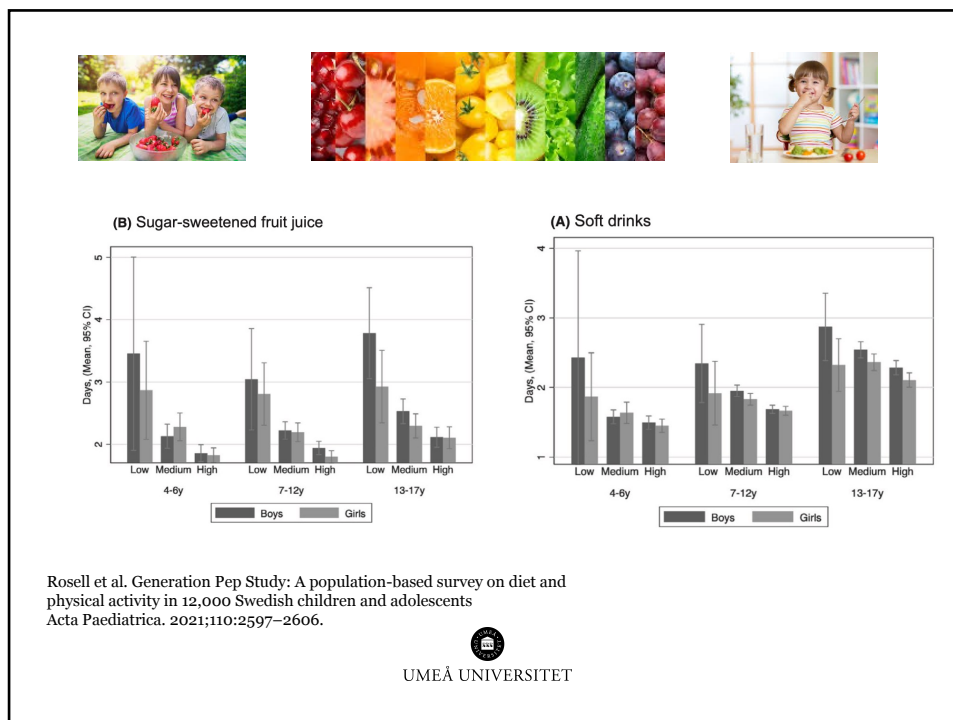
Ju bättre socio-ekonomi desto bättre kostvanor

Rosell et al. Generation Pep Study: A population-based survey on diet and physical activity in 12,000 Swedish children and adolescents
Acta Paediatrica. 2021;110:2597–2606.



UMEÅ UNIVERSITET

14



17



Förskolebarn äter generellt nyttigare än äldre barn och ungdomar

För mycket mättade fettsyror, tillsatt socker och salt och för lite fibrer och vitamin D.

För mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk.

För lite frukt och grönsaker

UMEÅ UNIVERSITET

18



Livsmedelsverket "Riksmaten småbarn", pågår 2021-2024.



Relation tandhälsa – karies hos förskolebarn – orsaker?

- socioekonomi
- föräldrars utbildning



UMEÅ UNIVERSITET

19



Tack för att ni lyssnade!



pernilla.lif@umu.se



UMEÅ UNIVERSITET

20