

Ytterligare en lite Grå dag fast någon liten solstråle har tagit sig igenom.

Utanför mitt fönster på jobbet har **ALLA buskar åkt för motorsågen...**  
Det blir nog lite kallt.



I dag var det Styrketräning på schemat.

**06.45 på jobbet gick vikterna på!**

Mitt styrkeprogram är kul och gör verkligen nytta!

Dagens nyhetsbrev från

**Livsmedelsverket. Att begrunda.....**

# Viktigt ge barn bra matvanor från början

Det är när barnen är små som föräldrarna har störst chans att lägga grunden för bra vanor. Livsmedelsverkets nya råd om bra mat för barn **1-2 år lyfter därför fram vad som är just bra mat för barn. Den senaste vetenskapliga genomgången bekräftar verkets tidigare råd.**

Det kan vara förvirrande med alla olika budskap om vad som är bra matvanor. Vi vill att föräldrar ska veta att våra råd grundas på den samlade forskningen, säger Åsa Brugård Konde på Livsmedelsverket.

I stort sett gäller samma råd för barn som för vuxna – att äta varierat, det vill säga många olika typer av livsmedel, att äta frukt och grönsaker, fisk, mer fleromättat fett och mindre socker.

– Trots att alla vet att socker inte är bra dricker fyraåringar i snitt nästan 1,5 liter läsk i veckan, säger Åsa Brugård Konde.

De nya råden betonar att bra mat för barn inte behöver vara svårt, och att den mesta maten går bra att servera även till barn.

– Det verkar som att föräldrar ibland oroar sig mer för till exempel tillsatser och bekämpningsmedelsrester än för hur barnen äter. Men att en fjärdedel av småbarnens kalorier kommer från godis, glass, läsk och snacks är en betydligt större hälsofara, säger Åsa Brugård Konde.

Många barn behöver äta mer grönsaker. I genomsnitt äter barn ungefär hälften så mycket frukt och grönt som Livsmedelsverket rekommenderar. – Om man som vuxen inte är van att äta grönsaker kan det vara svårt att få sitt barn att äta frukt och grönt. I våra råd ger vi konkreta tips om hur man kan göra.

Råden är tänkta att delas ut på barnavårdscentralerna, men finns också på Livsmedelsverkets webbplats. Som stöd för personalen i samtal om mat med föräldrar finns också en personalhandledning som kan laddas ner från verkets webbplats.

Fakta om 4-åringars matvanor

En fyraåring äter eller dricker i genomsnitt

- knappt två deciliter saft och läsk per dag, de barn som dricker mest dricker nästan en halv liter om dagen.
- glass 2-3 gånger i veckan.
- hälften av den mängd frukt och grönsaker som rekommenderas – **400 gram. Det motsvarar ungefär två frukter och två nävar grönsaker.**
- lagom mängd fett men fel sort, vilket gör att 90 procent fick mindre fleromättat fett (omega-3-fett) än rekommenderat.



*Bästa sättet att spara tid  
är att använda den.*

I dag har jag sparat massor med tid!



*Tänk att vi kan se på samma sak  
på så olika sätt.*

Kräver väl ingen djupare kommentar.  
Bara ett konstaterande.



I dag har Klokskapen bara ramlat över **mig.....**