
Umsjónarfélag einhverfra

Fjölbreytt mataræði og hollusta

21. október 2009

Borghildur Sigurbergisdóttir næringarráðgjafi

Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og **börn frá tveggja ára aldri**

Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

- ❑ Grænmeti og ávextir daglega
- ❑ Fiskur – helst tvisvar í viku eða oft
- ❑ Gróf brauð og annar kornmatur
- ❑ Fituminni mjólkurvörur
- ❑ Salt í hófi
- ❑ Lýsi eða annar D-vítamíngjafi
- ❑ Vatn er besti svaladrykkurinn

Orkuþörf

- Er misjöfn milli einstaklinga
- Hreyfing skiptir miklu máli
- Börn borða í “skorpum”
- Eðlilegt að eiga lystarlítill tímabil og lystarmikil tímabil

Máltíðamunstur

- 2- 3½ klst milli máltíða
 - Stærð lifrar (orkugeymsla) miðað við orkuþörf heila
- Börn þurfa að borða 5 - 6 sinnum á dag

Mataræði 3 og 5 ára barna

RÍN og Lýðheilsustöð 2008

- Almennt næringarríkt
- Lítið af ávöxtum og grænmeti, en hefur aukist
- Fiskneysla í samræmi við ráðleggingar
- Minna af gos- og svaladrykkjum og aukin vatnsdrykkja
- Sykurmagn innan ráðlegginga

Mataræði 3 og 5 ára barna

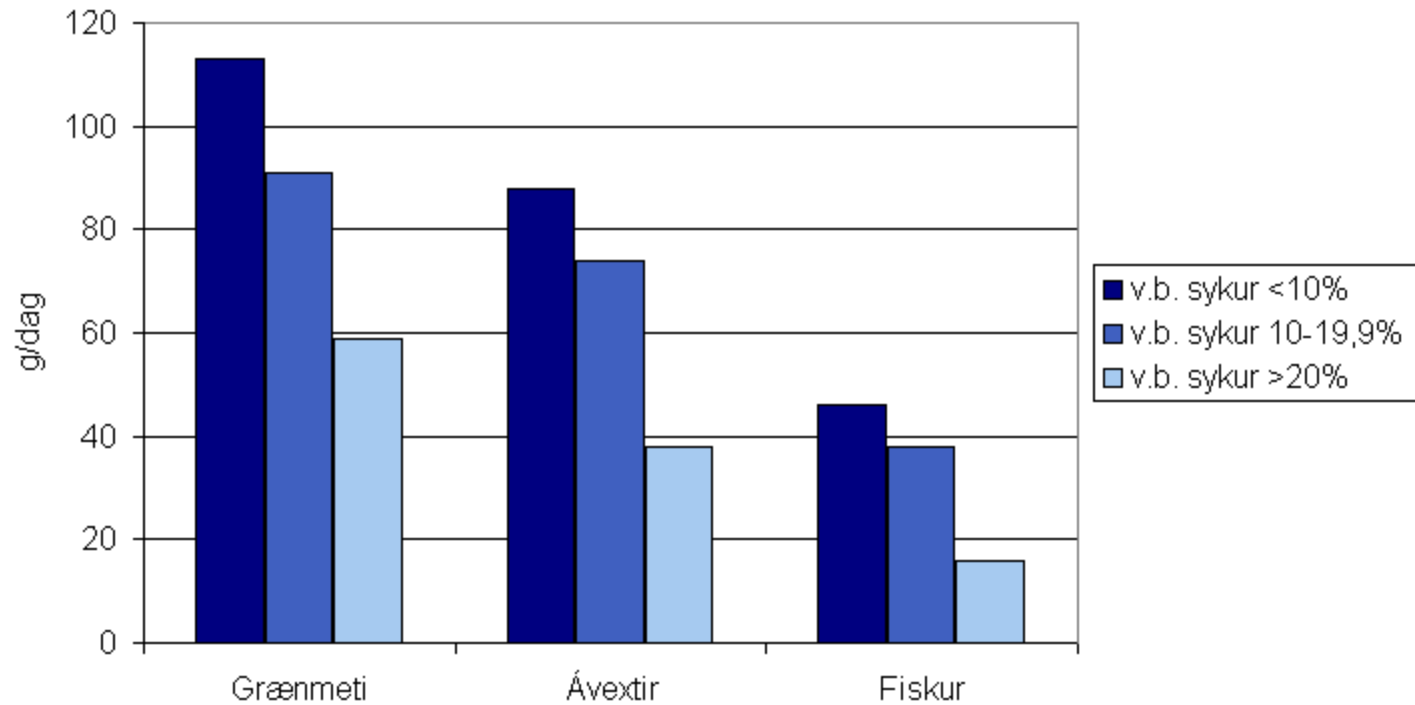
RÍN og Lýðheilsustöð 2008

- ❑ Trefjasnautt
 - Of lítið af ávöxtum, grænmeti og grófu korni
 - Einungis um helmingur barnanna borðar trefjaríkt brauð
- ❑ D-vítamín undir ráðlögðum dagskammti
 - Einungis 20% barnanna tekur lýsi daglega
- ❑ Hörð fita og salt er yfir ráðleggingum

Ýmsir kvillar og veikindi tengjast mataræði

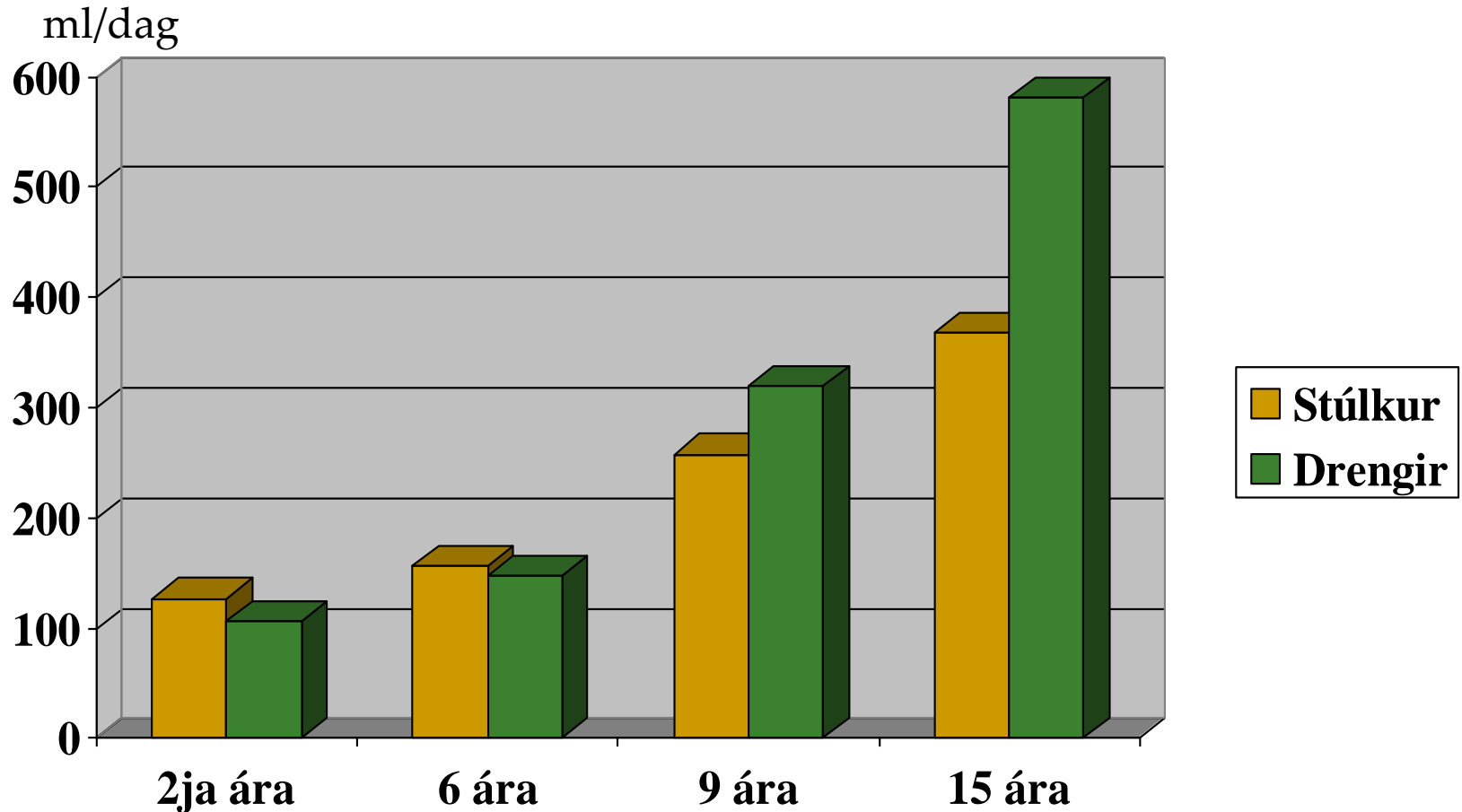
- Líkamsþyngd
- Tannheilsa
- Járnstatus
- D-vítamín
- Melting
- Matvendni
- O.fl. o.fl.

Neysla matvæla eftir sykurneyslu



Neysla á gosi og sykrudum svaladrykkjum meðal íslenskra barna og unglunga

Rannsóknastofa í næringarfræði (RÍN) við HÍ og LSH



Koffein

- ½ lítri kóladrykkur 90 mg koffein
- 4,5 mg/kg fyrir 20 kg barn

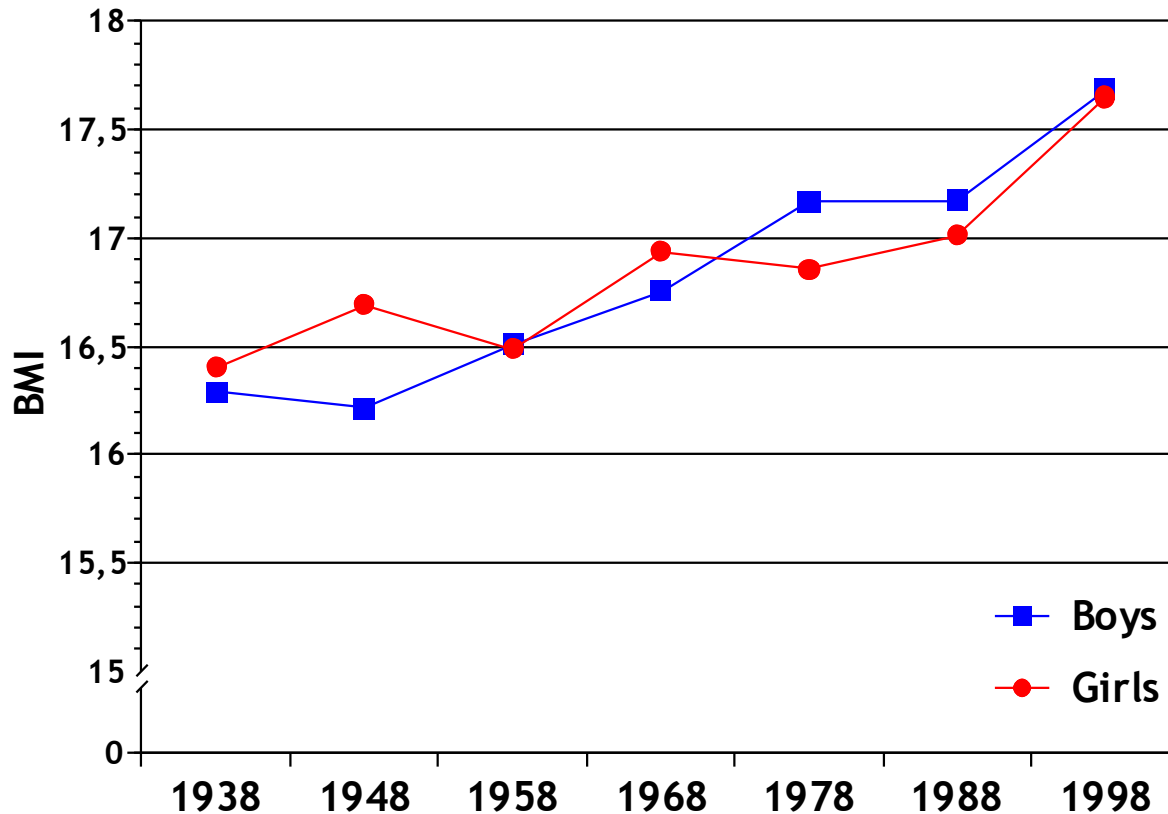
- 5 kaffibollar 360 mg koffein
- 4,5 mg/kg fyrir 80 kg mann





Fjölbreytt mataræði og hollusta

Líkamsþyngdarstuðull barna 9 ára skólabörn í Reykjavík 1938-1998



Gögn frá Brynhildi Briem (1999)

Til að stuðla að heilbrigði er lögð áhersla á ...

- Hollan mat
- Reglulega matmálstíma
- Hæfilega matarskammta
- Hreyfingu
- Takmörkun kyrrsetu
- Geðrækt



Sérfæði

Ef einstök matvæli eða heilir fæðuflokkar eru útilokaðir úr fæði barns, er nauðsynlegt að bæta það upp með sambærilegri næringu.

Mjólk

Mjólk og mjólkurvörur eru næringarríkur matur:

- ❑ Orkurík
- ❑ Mikið af próteinum
- ❑ B2-vítamín, B12-vítamín, kalk, jöð, selen og kalíum

- ❑ Mjólk og mjólkurprótein eru oft notuð í samsettar matvörur – ath. innihaldslýsingu

Kornvörur / glúten

Kornvörur eru næringarríkur matur

- ❑ Orkuríkur
- ❑ Kolvetna og trefjaríkur
- ❑ Ýmis B-vítamín, E-vítamín og steinefni

- ❑ Hveiti er oft notað í samsettar matvörur – ath. innihaldslýsingu

Félagslegir þættir og sérfæði

- Heima – matarval fyrir alla fjölskylduna
- Leikskóli og skóli - mötuneyti
- Afmæli, veislur, vinaboð o.þ.h.
- Dagamunur