

# Vänd på vanorna!



# Måltidsordning

## Äta regelbundet gör dig pigg

Att äta regelbundet gör att du mår bra, risken för hål i tänderna minskar och ökar möjligheten att få tillräckligt med energi och näring under dagen. Kroppen får också lättare att känna hunger och mättnad. Tre större måltider varje dag, frukost, lunch och middag och 1–3 mellanmål varje dag brukar passa de flesta.

Det är inte klockslagen som är viktiga utan regelbundenheten. Anpassa tider för måltiderna efter din vardag och hitta en rutin som fungerar!

## Småätande gör dig slö

Det är viktigt att mellanmålen både har bra innehåll och intas på regelbundna tider. Ett ständigt småätande gör att du kanske hoppar över huvudmåltiderna eftersom du inte är så hungrig, vilket sedan leder till ytterligare småätande. Med bra mellanmål orkar du bättre.



## Vänd på vanorna!

Några bra tips: Ät färdigt i lugn takt, låt sedan munnen och magen vila från allt annat än vatten i ungefär 3 timmar.

Skilj på vardagsvanor och helgvanor. Spara det söta till speciella tillfällen! Snacks, godis, läsk och andra söta drycker är inte bra mellanmål. Lördagsgodis kan vara ett bra sätt att inte äta för ofta.



# Läsk gör dig sur, mjölk gör dig gott

## Hur ofta dricker du läsk?

Barn och unga dricker för mycket sötade drycker. Positivt är att konsumtionen av läsk minskat sedan början av 2000-talet.

## Läsk gör dig sur

Både sötad och sockerfri läsk kan ge skador på dina tänder. Det sura i läskan (pH-värdet) fräter på tänderna och förstör emaljen. Frätskadorna gör ont och går inte att laga på samma sätt som vanliga hål i tänderna. Behandlingen kostar mycket pengar och tar lång tid.



## Läsk gör dig sjuk

Sockret i läskan kan orsaka övervikt och sjukdomar. Med läskan följer ofta ett sug efter andra onyttigheter som kakor och godis. Barn som dricker mycket läsk i 5-årsåldern har större risk att bli överviktiga som vuxna.

## Tecken på frätskador

- Ilningar vid intag av varma och kalla livsmedel eller tandborstning
- Tänderna ser tunnare ut, förekommer ofta på framtänder
- Förlust av tandsubstans, kan ses på kindtändernas toppar

---

1. Sveriges Bryggerier 2017 och Livsmedelsverket 2017

2. <http://ajcn.nutrition.org/content/90/4/935.full.pdf+html> [https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/mejeriprodukter---rad/#För\\_hälsan](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/mejeriprodukter---rad/#För_hälsan)

## Mjök gör dig gott

Mjök, mjökdrycker och berikade vegetabiliska drycker innehåller näringsämnen som du behöver, bland annat kalcium och vitamin D.

Magra nyckelhålmärkta mejeriprodukter innehåller mindre mängd energi men samma mängd vitaminer och mineraler och kan därför vara ett bra alternativ. De bidrar till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och diabetes typ 2.

## Vänd på vanorna!

Välj vatten eller mjök oftare än läsk. Det är särskilt viktigt om du lever i en barnfamilj, då barnens matvanor följer med upp i vuxen ålder. Det är aldrig för sent att ge barnen förutsättningar för bättre tänder och ett friskare liv.



**MJÖLK GÖR DIG GOTT**

# Grönt gör dig glad, godis gör dig sur

## Fem om dagen

Barn under fyra år bör äta frukt och grönsaker varje dag, gärna vid varje måltid. Äldre barn bör tänka "fem om dagen", det vill säga sammanlagt fem frukter och grönsaker. Till exempel tre frukter, eller motsvarande mängd bär, och två rejäla nävar grönsaker, till exempel morot, majs, broccoli eller vitkål.

Frukt och grönsaker innehåller vitaminer och mineraler, precis sådant som växande barn behöver. Om barn lär sig att äta frukt och grönt tidigt så fortsätter den vanan även senare i livet. Därför är det extra viktigt att du hjälper ditt barn att få sunda vanor redan som liten. På sikt får barnet ett friskare och längre liv.

## Välj bort det söta

Bara vart femte barn får i sig så mycket frukt och grönt som kroppen behöver för att må bra. Många barn äter godis, bullar, kex och dricker söta drycker varje dag.

Barn behöver mat av bra kvalitet för att växa och utvecklas. Godis gör att barn äter sämre och det innehåller inte den näring som barn behöver. Små magar har helt enkelt inte utrymme för både godis och mat. För en 2-åring är en kanelbulle och en glass det maximala under en hel vecka, om de också ska få plats med näringsriktig mat. Att äta och dricka för mycket sötsaker leder lätt till för hög vikt och sämre munhälsa.

## Vänd på vanorna!

Prova öka mängden frukt och grönsaker och minska mängden sötsaker till ditt barn!

Börja med en extra frukt eller lite mer grönsaker till maten. När det gäller sötsaker är förhållningsättet "lördagsgodis" ett bra knep för att inte äta sötsaker för ofta.



**GRÖNT GÖR DIG GLAD**



**GODIS GÖR DIG SUR**

# Vänd på vanorna

**Drick vatten då du är törstig.**



**Undvik sötsaker och söta drycker.**



**Borsta tänderna två gånger per dag med fluortandkräm.**



**Ät regelbundet**



**Undvik söta och sura drycker,  
drick vatten eller mjölk**



**Ät mer frukt och grönt**

