

## WEEKEND I FORM

**SNÄLLA BULLMAMMOR?** Är det okej att bjuda barnen på hur mycket bullar och glass som de vill ha? Det tycker inte VK:s dietist, som menar att det rent av kan vara skadligt.

**KOST:** DIETISTERNA OM BARN OCH SÖTSAKER

# Vuxna har ansvar för vad barn äter

**SÖTSAKER.** Finns det några gränser för hur mycket sötsaker man kan bjuda ett barn på?

Det har jag funderat över mycket den sista tiden. Høgt sockerintag leder som bekant till ökad risk för övervikt, diabetes, höga blodfetter, hål i tänderna med mera.

Med den kunskapen i medvetandet blir det svårt att bara sitta och se på när min fyraåriga dotter bjuds på bullar, kakor, tårta och saft av snälla människor.

Det här pågår ju året om, men blir extra tydligt på sommaren när dessutom glassen kommer fram (den är väl varje barns rättighet?) och när helg och vardag flyter ihop. Undersökningar har också visat att hela 25 procent av fyraåringarnas energiintag kommer från godis, söta drycker, glass, chips, fikabröd och annan utrymmesmat. Det är ett genomsnitt för hela året. Det är minst sagt oroväckande siffror.

För ett par veckor sedan kom dessutom uppgifter som visade på att barnen i Västerbotten var mer överviktiga än i övriga landet. Det skyldes bland annat på en tradition av att vi äter skoghuggarkost, men den tesen tror jag inte mycket på.

**Vi är ofta** hembjudna till någon vi känner som vill bjuda på fika. Inget konstigt med det. På bordet finns ett urval av kakor och bullar. Efter att jag serverat vad jag tycker är rimligt, frågar min dotter "Får jag ta en till mamma?"

Ofta hinner jag inte svara innan den generöse värden/värdinnan svarar att flickan får ta hur många hon vill.

Ja, för dig kanske – men inte för mig.

Svarar jag "nej, det får du inte" blir det dålig stämning. Och då måste jag skämta om att det inte är lätt att vara barn till en dietist, och hoppas på att min dotter väljer att vara väluppfostrad och accepterar svaret. Jag kan tänka mig att det känns likadant för tandläkare som oroas för sina barns tänder.

Jag tycker det är jättesvårt att förhålla mig till detta. Ska jag blunda för att det är enklare eller agera moraliskt?

Det känns som att jag måste be om ursäkt för att jag vill begränsa intaget av skadliga kalorier. Det är vi vuxna som säger: "Varsågod och ät", samtidigt som vi förfäras över att allt fler barn blir överviktiga. Konsekvent? Nja.

Jag skulle önska att snälla generösa bullmammor funderade på om det finns andra sätt att visa sin välvilja på. Det skulle vara ett litet steg mot att våra barn får vara friska och hälsosamma! Det är nämligen vi vuxna som har ansvaret för vad våra barn äter och vilka matvanor de får.

ELIN JOHANSSON



Det är vi vuxna som säger: "Varsågod och ät", samtidigt som vi förfäras över att allt fler barn blir överviktiga, skriver VK:s dietist Elin Johansson.

FOTO: PONTUS LUNDAHL/TT

### Mejla din fråga till dietisterna

weekend@vk.se



Det är vi vuxna som säger: "Varsågod och ät", samtidigt som vi förfäras över att allt fler barn blir överviktiga.

Elin Johansson

Vi som skriver heter Karin Byström och Elin Johansson, är legitimerade dietister i Umeå, och driver Dietistkonsult Norr. I höst skriver vi om kost i VK Weekend.

### Så här mycket sötsaker är okej

Utrymmet per vecka för barn mellan två och fem år:

#### Alternativ 1

Saft 2 glas à 1,5 dl  
Vetelängd 2 skivor, ca 75 g  
Mariekex 4 st  
Chips 40 g = 1 mini påse

#### Alternativ 2

Läsk 1 flaska à 33 cl  
Lösglass 1,5 dl, ca 75 g  
Chokladsås 2 msk  
Maränger 5 st, ca 30 g

#### Alternativ 3

Popcorn 4 dl, ca 30 g  
Glassplit 1 pinne, ca 55 g  
Lösagodis 75 g  
Rulltårtsbakelse m grädde och bär 1 st, ca 50 g



Utrymmet per vecka för barn mellan sex och nio år:

#### Alternativ 1

Saft 2 glas à 1,75 dl  
Vetelängd 2 skivor, ca 75 g  
Mariekex 4 st  
Lösagodis 100 g  
Chips 40 g = 1 mini påse



#### Alternativ 2

Läsk 2 flaskor à 33 cl  
Princesstårta 1 liten bit, ca 75 g  
Lösglass 2 dl, ca 100 g  
Chokladsås ½ dl  
Maränger 10 st, ca 60 g

#### Alternativ 3

Läsk 2 flaskor à 33 cl  
Pommes frites 100 g  
Glasstrut 1 styck, ca 80 g  
Popcorn 5 dl, ca 35 g  
Kexchoklad 1 liten, ca 25 g