

Kostholdsråd for små

Ulike aldre har ulike behov. Små barn trenger næringstett mat, mens tenåringer må huske å investere i sjellet.

KARI FURE
kari.fure@dagen.no

Babyen greier seg godt på bare morsmelk til han er seks måneder. Morsmelk er nemlig ikke «bare».

Dette var én av konklusjonene da Gry Hay som leder av en offentlig arbeidsgruppe, presenterte nye retningslinjer for spedbarnsmat i 2001.
- Før het det at babyen kun-

ne starte med grøt fra fire til seks måneders alder. Dét tolket foreldre og helsepersonale som at babyen *skulle* ha grøt fra fire måneder. Men de fleste klarer seg altså utmerket på morsmelk det første halve året, opplyser Hay.

- Når barnet først har begynt med grøt, er det viktig at glutenholdig grøt blir innført sakte og gradvis. Forskning tyder nemlig på at dette kan forebygge cøliaki.

Opå så var det tran da. Om andre ting var nytt, mente ekspertgruppen at tran fremdeles var sunt for de små.

- Barn som ammes får Omega 3 fettsyrer gjennom morsmelken, men ikke D-vitaminer. De fleste morsmelkerstatninger inneholder D-vitaminer, men ikke Omega 3. Gir man tran, får begge gruppe det de trenger.

Nysgjerrige halvtåringer

Gry Hay er doktorgradsstipendat ved Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Hun tar doktorgrad på temaet barn og ernæring med særlig fokus på jerninntak.

- Fullbårne babyer er født med et jernlager som varer til de er seks måneder. Da er lagrene tomme, og foreldrene må passe på at barnet får i seg nok jern gjennom grøt, grovt brød, jernrikt pålegg og middagsmat.

- Det andre halvåret i barnets liv er den lille svært nysgjerrig på nye smaksopplevelser. Denne nysgjerrigheten er viktig å utnytte ved å introdusere nye matsorter. Benytter man ikke denne muligheten, vil barnet lett avvise mange matvarer senere.

- I vår undersøkelse fant vi at mellom ett til to av ti norske småbarn hadde lav jernstatus etter gjeldende kriterier. Jernmangel hos små barn skyldes oftest for lavt inntak i kosten. Et høyt inntak av suk-



VANN: - Vær konsekvente på å gi vann mellom måltidene. Noen bar begrenset mengde mat om gangen, men har et stort behov for næringsstoffer.

kerholdige matvarer eller jernfattig kumelk kan for eksempel fortrengte andre matvarer, sier Hay.

Hun anbefaler å vente med kumelk til barnet har fylt ett år og ber foreldre prøve å begrense sukkerinntaket til hverdags.

Næringstett

Små barn har små mager og blir fort mett. De orker bare en begrenset mengde mat om gangen, men har et stort

behov for næringsstoffer. - Derfor må maten være næringstett. Foreldrene må passe på at store inntak av tomme kalorier ikke fortrenger annen næringsrik mat som grovt brød, fisk, rent kjøtt, frukt og grønnsaker, sier Hay. - Mange foreldre er redde for at barna ikke spiser nok og gir etter når barna forlanger saft og søte kjeks slik at de alle faller i seg noe. Barna skjønner fort at de kan oppnå det de vil ved å spille på forel-

VIRUSFELLEN®

Samfunnet forandrer seg og stiller større krav om å ta ansvar for egen helse. Vitenskapelige fremskritt som Avant-Garden gjør dette mulig uansett alder. Patentet fra det Statlige Patentstyret er en offisiell bekreftelse på at Avant-Garden styrker immunforsvaret, med bakgrunn i kliniske studier, og oppfyller EU-direktivets krav til fremtidens kosttilskudd.



AVANT-GARDEN®

Patenter kosttilskudd med dokumentert belseffekt.

Å forebygge er bedre enn å bli syk

REDUSERER SYKEFRAVÆRET
Prøv selv og bli overbevist!

Din bedrift kan nå tegne abonnement for daglig bruk av Avant-Garden til alle ansatte - for et inkluderende arbeidsmiljø.

Fåas hos alle helsekostbutikker i landet. Les mer om Avant-Garden og mannen bak suksessen på www.avant-garden.no

La barna slippe til på kjøkkenet

Kokeboken «Med barna på kjøkkenet» gir barna ideer til mat de kan greie å lage selv.

KARI FURE
kari.fure@dagen.no

Bokens forfatter, Linda Collister, taler varmt om matlagning som familieaktivitet og viktigheten av å la barna slippe til på kjøkkenet. Selv lot hun dat-

teren vispe sin første pannekakerøre da hun bare var 18 måneder gammel.

«Med barna på kjøkkenet» inneholder en mengde oppskrifter på fristende, men enkle retter. Rettene følges av lekre fargebilder og greie arbeidsbeskrivelser.

Som mangeårig kokkemamma vet Linda Collister *hvilken* mat barna etterspør *når*. Derfor har hun viet ett av kapitlene i boken til hurtig

mat når barna kommer hjem fra skolen. Boken har også et kapittel med forslag til nistemat. Hva med et par energikjeks med havre i tillegg til brunostskiva? Eller kanskje hele skivematen kan byttes ut med en pastasalat?

Som oftest er det lysten på noe godt som får barna til å kokkedebutere. Boken inneholder rikelig med oppskrifter på snadder som kan lages både



som vokser



er seg mette på saft og melk, råder Gry Hay. Små barn har små mager og blir fort mett. De orker bare en
 TER. FOTO: SCANPIX-ARKIV

drenes engstelse, sier Hay som mener foreldre ikke skal være så redde for å la barna bli litt sulne mellom måltidene.

– Vær konsekvente på å gi vann mellom måltidene. Noen barn drikker seg mette på saft og melk, råder hun.

Invester i kalk

Når barna kommer i puberteten, drikker mange altfor lite melk.

– Puberteten er en viktig tid

for å bygge skjelettet. Hvor mye kalsium vi setter i «banken» i denne perioden, får følger for skjelettet vårt senere. Drikker ungdommen lite melk, er det viktig å kompensere med andre kalsiumkilder som ost og yoghurt.

– Ni deslitter melk eller 10 skiver gul ost er anbefalt dagsdose. Behovet for tran forsvinner ikke, selv om barnet er blitt tenåring.

– D-vitamin er nødvendig for at kroppen skal klare å ta

kalsium opp av tarmen, formaner kostholdseksperten og minner samtidig om frukt og grønnsaker. Helst «fem om dagen».

– Frukt og grønt inneholder mye antioksidanter som beskytter cellene våre og holder oss friske, sier Gry Hay og presiserer at kosthold ikke er en svart-hvit vitenskap.

– Vi kan spise alt, men må passe på å finne en balanse. Alt handler om mengder. DAGEN

Enkel mat til helgen

Sett pris på helgen og nyt hjemmelaget mat sammen med dem du er glad i, oppfordrer Sara Banbery og Debbie Lewis, forfattere av boken «Helg – lettvinnt mat for late dager».

De to har skrevet en bok om bordets små fornøyelser og hvordan man kan gjøre det beste ut av fridagene. Samtidig lokker de med med retter med kort tilberedningstid. Det gjelder å ikke overanstrenge seg på

kjøkkenet. Målet må være at kokken skal kunne nyte maten like mye som gjestene.

Boken inneholder et variert utvalg fristende oppskrifter, alt etter hvilken anledning som byr seg i helgen. Her er oppskrift på kyllingsalat til en stille kveld hjemme alene, meny for et romantisk måltid for to, kraftkost for storfamilien og kaker til kaffekosen. Boken er utgitt på Notabene forlag. DAGEN



til selskaper og de daglige måltidene.

– Planlegg menyen sammen, foreslår forfatteren som råd til hvordan man kan få barna engasjerte.

– Dra på handleturn med barna og snakk om hvor maten kommer fra og hvorfor den er bra for oss, sier Linda Collister som har hatt som mål for sine egne barn at de skal kunne lage et sunt og godt måltid alene når de er ferdige med grunnskolen.

Boken er gitt ut på Damm forlag. DAGEN

Når maten skal lages i en fei

I kokeboken «Ti på halv sul- ten» gir forfatterne Ki Rok- kan og Tove Val- mot oppskrifter på god middagsmat man kan lage når det haster.

– Livet er for kort til å spise fer- digmat, argumen- terer de. Med litt kunnskap er det mulig å lage både sunne og velsmakende retter i en fei.

Dette er boka for foreldre som skal hente barn i barne-

hagen og ha maten klar før barne-tv og korpseving. Eller for aktive folk i far- ta mellom etter- middagsstrening og møte på kvelden.



60 oppskrifter

«Ti på halv sul- ten» presenterer over 60 middagsoppskrifter og gir råd om hvilke

matvarer man til en hver tid bør ha i huset.

Boken er gitt ut på Asche- houg forlag. DAGEN

Te -for et sunnere liv...

Te, denne drikk som har et slikt variert utvalg av muligheter for både små og store både når det gjelder smak, aroma og virkning på kropp og sjel. Iste når sommeren kommer eller kokende varm og vinteren. Her følger et lite utvalg av utvalget. Resten av utvalget ca. 20 varianter fåes ved å kontakte oss enten på internett eller pr. faks og telefon.



Peppermyntete

Velsmakende og oppvakkende for alle aldersgrupper. Rik på eteriske oljer og kraftig i aroma. Litt mer peppermynte i hver filterpose for riktig å få den fyldige smaken.



Kamille

Mavens venn, fyldig god aroma og rik på eteriske oljer for pleie av mave. Også her har vi fylt litt mer te i posen for å få en kraftigere aroma og virkning. Smaken, den må bare prøves.



Anis/fenekel/karvete

Velsmakende te for barn og voksne. Rik på aktive stoffer fra kjente urter tradisjonelt benyttet ved kolikk og andre småproblemer i hverdagen. En god smak for et bedre liv. Inneholder ikke tein eller koffein.



Alpenkraftte

Når kulda setter inn eller våren står for døren, da trengs det litt vitalis- erende varmt drikke. Godt for sår hals og svelg. Inneholder kjente urter for god smak og fyldig næring for en slitent hals som trenger pleie.

Er De en teelsker?

Send oss noen ord, kanskje har vi noen prøver på utsøkte tesorter som kan hjelpe til en bedre hverdag. Har De oppskrifter på bruksområder etc. også, så send oss oppskriften, og vi sender en overraskelse. Selges i helsekost, Meny og utvalgte teforretninger.



Tlf.: 23 37 37 40 Faks: 23 37 37 59
 post@naturimport.no - www.naturimport.no