

Småäta

När man växer blir man hungrig. Barn och ungdomar som växer kan i perioder bli hungrigare än vanligt och behöva äta oftare. Hungern bör inte stillas med sötsaker utan allra helst med färsk frukt, grönsaker, fullkornsbröd, osötade flingor, yoghurt-, fil- eller kesobaserade rätter.

Tillväxt är dock inte den enda anledningen till en ökad lust att småäta. Hos barn och ungdomar kan det finnas andra anledningar till att småäta som t ex uttråkning eller brist på uppmärksamhet. Vuxna kan också känna ett behov av att småäta. Oavsett anledning kan regelbundet småätande snabbt bli en vana och så småningom leda till övervikt.

Att koppla samman en aktivitet med att äta kan skapa ovanor. Lek kan t ex förknippas med att äta godis, och TV-tittande kan förknippas med att äta chips. Omedvetet kopplas situationer till intag av mat vilket leder till att glädjen att äta, och framförallt känslan av hunger och mättnad förloras. Om du äter (småäter) när din uppmärksamhet är riktad mot t ex TV'n eller ett datorspel, blir de signaler från hjärnan som får dig att sluta äta mindre effektiva och du äter istället mer än vad du behöver.

Här är några tips som främjar hälsosamma matvanor:

Upp till 5 regelbundna måltider per dag:

Frukost, ett mellanmål på förmiddagen, lunch, ett mellanmål på eftermiddagen och middag. Välj färsk frukt, grönsaker, fullkornsbröd, osötade flingor, yoghurt-, fil- eller kesobaserade rätter till mellanmål.

En varierad och balanserad kost: En stor variation av mat och rätt mängder är viktigt för ett bra intag av värdefulla näringsämnen. Man bör äta mycket spannmålsprodukter (helst fullkorn) och potatis. Dagligen behöver vi få i oss mjölk och mejeriprodukter medan fisk, kött och korv bör ätas en eller två gånger i veckan.

Mycket frukt och grönsaker: Att äta 5 portioner frukt och grönsaker (råa eller kokta en kort stund) per dag bidrar med viktiga vitaminer, mineraler, fibrer och växtämnen. 1 portion kan ersättas med juice.

Drick regelbundet: 1.5 liter vätska bör man dricka per dag. Bäst är dryck som

bara innehåller lite energi som t ex vatten eller osötat te.

Måltider: Man bör så ofta som möjligt äta tillsammans i en trevlig miljö. Undvik att stressa när du äter.

Sötsaker i lagom mängd: Sötsaker bör ätas ytterst sällan.

