



Eit skjermfritt måltid

Kari Brandal

Klinisk ernæringsfysiolog



Gryterett og LørDan

Frå barnehagen til skulebenken

Ein overgong for dei aller fleste



Då frøken las bok og vi
åt matpakke

A top-down photograph of a red bowl filled with white popcorn, sitting on a dark wooden surface. A black TV remote control lies to the right of the bowl. Several popcorn kernels are scattered around the bowl and remote. The background is decorated with several semi-transparent colored circles in shades of purple, pink, blue, and yellow. The text "Skjerm og mat = ro?" is written in white, sans-serif font across the lower-left portion of the image.

Skjerm og mat = ro?

"Er skjermen den moderne smokken?"





Kva går vi glipp av når skjermen blir brukt
som trøyst?

Kva veit vi om skjerm og måltid?

Distraksjon

Forstyrra
appetittregulering

Nokre et for
mykje

Nokre gløymer å
ete

Risiko for uheldig
vektutvikling

Risiko for
helseutfordringar

Mindre øving i
sosialt samspel

Lågare
ferdigheiter i
måltidssituasjonar



Kven åt opp all
sjokoladen?

Skulemåltidet - ein viktig sosial arena



Ete i lag med andre



Sosial interaksjon og integrering



Ete i lag
med andre

Tek vi for gitt at
dette er vanleg
heime?

Er bordskikk
lenger eit omgrep
vi nyttar?

Enda ein ting
skulen skal lære
elevane?

Sosial interaksjon og integrering

- Kan god måltidsorganisering fremje den gode samtalen?
- Kan den gode samtalen fremje godt skulemiljø?
- Kan godt skulemiljø minke risikoen for skulevegring?



Kva seier forskninga?

- Verdien av eit felles måltid i heimen
 - Planlagt måltid
 - Sunnare mat
 - Auka trivsel
 - Samtalen i sentrum
 - Innsyn i barnet sitt liv
 - Trygge rammer
 - Betre relasjon

Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth - PMC





Felles måltid =
meir trivsel =
betre psykisk helse =
mindre skulefråvær?

Del ei skjermlaus suksesshistorie



Mine subjektive påstandar



Felles måltid meir vanleg i "gamle dager"



Ferdigheiter knytt til bordskikk og måltid vart øvd på heime



Nokre barn har berre lært dette i barnehagen



Utstrekt skjermbruk gir utolmodige barn

Nøkkelen - kven sit på den?



Politikarar: Mindre BØR og meir SKAL (men då må dei opne pengesekken)



Lærarar: Tru på dei skjermlause suksesshistoriene



Foreldre: Legge vekk skjerm og sette gode grenser



Alle: Sjå verdien i eit felles måltid - både for fysisk og psykisk helse!



Ver ein ambassadør for skjermfrie
måltid du også!

Takk for meg!