



Verdien av eit måltid

+
Kari Brandal

Klinisk ernæringsfysiolog

GRUNNLEGGANDE BEHOV FØRST



Polarisering i kosthaldsdebatten

Lite og
ofte

Mykje og
sjeldan

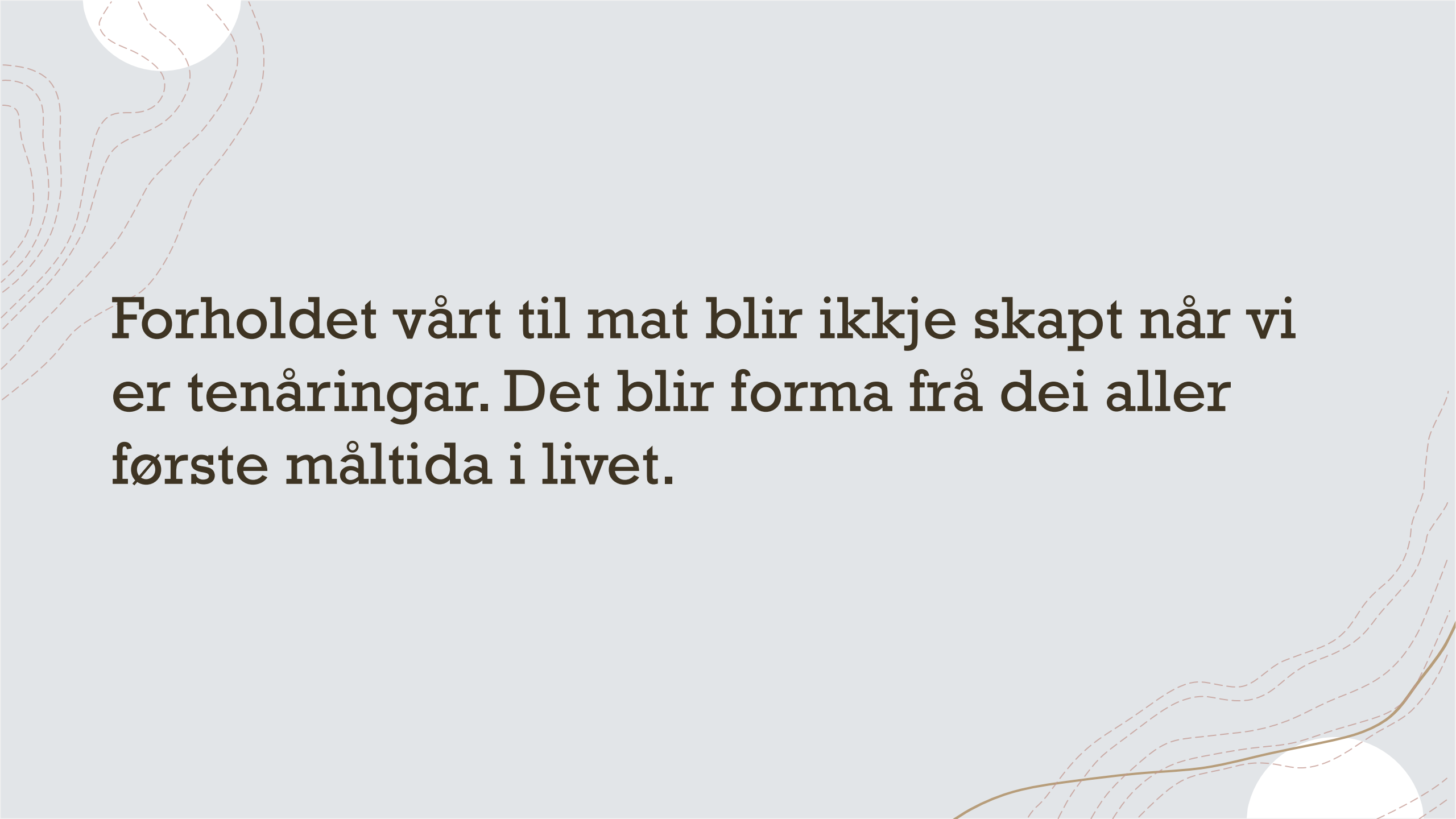
Heimelaga
eller kjøpt

Sukker er
farleg

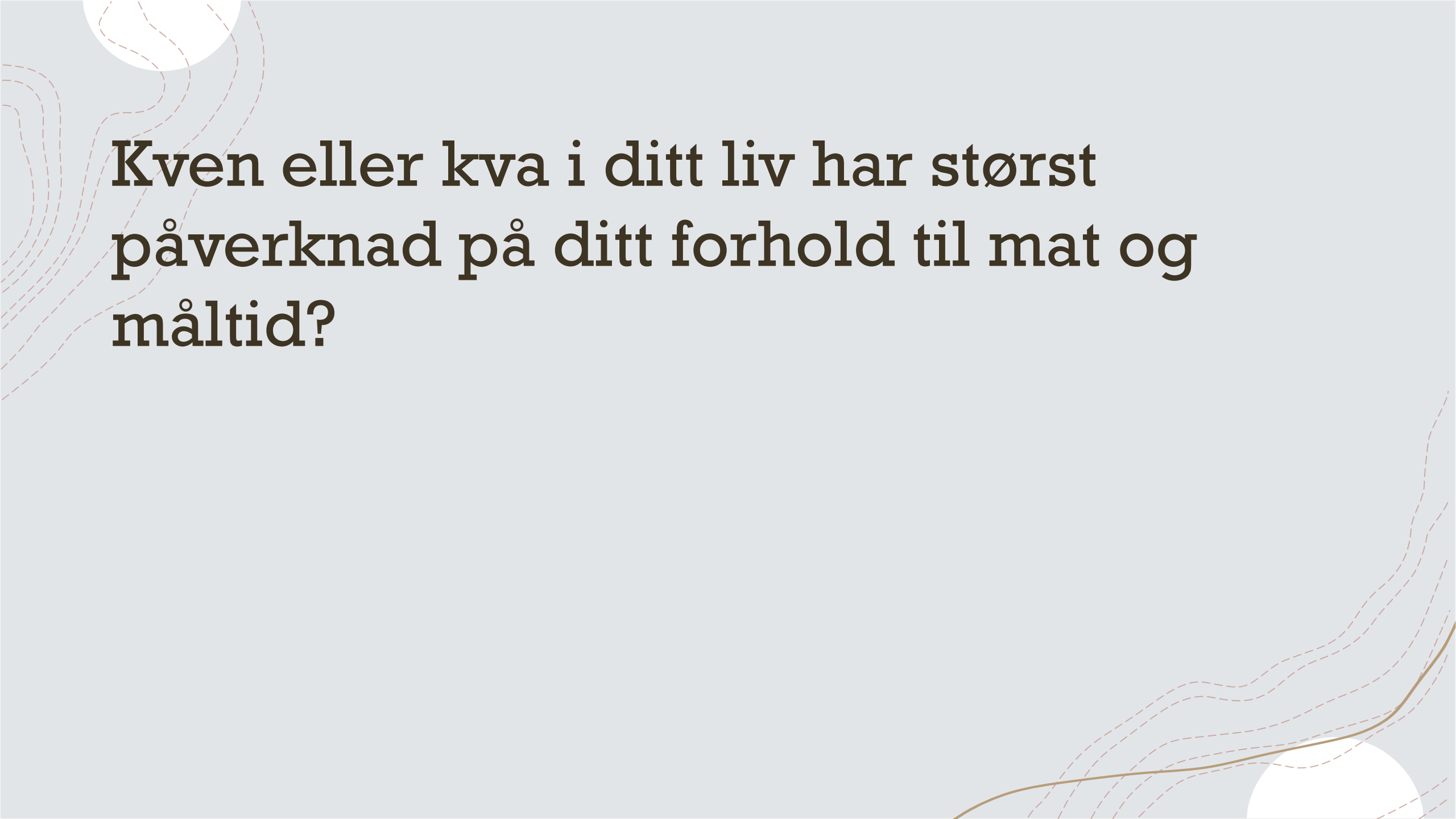
Dropp
banan

Et meir
potet

Et mindre
potet

The background is a light gray color. It features several decorative elements: a solid white circle in the top-left corner, a solid white circle in the bottom-right corner, and several wavy, dashed lines in a light brown or tan color that flow across the page, particularly concentrated in the top-left and bottom-right areas.

Forholdet vårt til mat blir ikkje skapt når vi er tenåringer. Det blir forma frå dei aller første måltida i livet.

The background is a light gray color. It features several decorative elements: a white circle in the top-left corner, a white circle in the bottom-right corner, and several wavy, dashed lines in a light brown or tan color that flow across the page. The text is centered in the upper half of the image.

**Kven eller kva i ditt liv har størst
påverknad på ditt forhold til mat og
måltid?**

A photograph of an adult elephant and a baby elephant in a savanna. The adult elephant is on the left, facing right, with its trunk reaching down towards the baby elephant. The baby elephant is standing in front of the adult's legs, also facing right. The background is a vast, open savanna with tall grass and a hazy horizon under a bright sky. The text "Mat og måltid = omsorg og samspel" is overlaid on the left side of the image in white, bold, sans-serif font.

**Mat og
måltid = omsorg
og samspel**

**Det første
måltidet
handlar ikkje
berre om
næring**



Responsive feeding – ein gjensidig prosess

Barnet gir signal

Signal blir oppdaga

Barnet får respons

Barnet blir forstått





Kan pillar erstatte mat?

Å bli mata handlar om tillit

Barnet lærer at:

- Behov mitt blir møtt
- Maten kjem
- Eg kan stole på dei vaksne

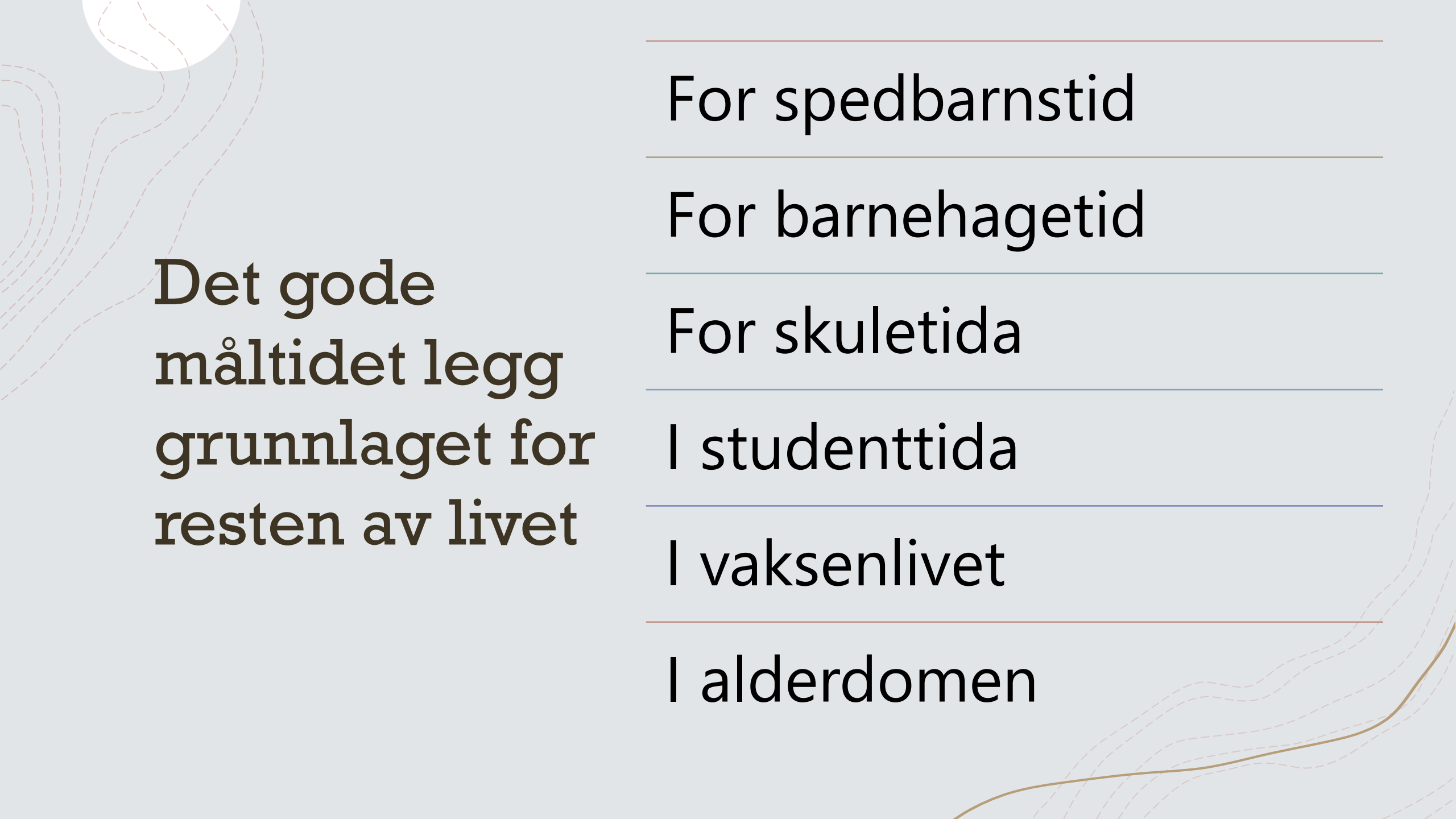
Omsorgspersonen lærer å:

- Stole på barnet sine signal
- Respektere barnet si mettheitskjensle
- Skape trygge måltidsrammer

The background features a light blue-grey gradient. On the left, there are several concentric, wavy, dashed lines in a light brown color, resembling topographical map contours. In the top-left corner, a portion of a white circle is visible. In the bottom-right corner, another white circle is partially shown, with a solid brown line curving around it.

**Erfaring blir bygd
gjennom tusenvis
av repetisjoner**

+



**Det gode
måltidet legg
grunnlaget for
resten av livet**

For spedbarnstid

For barnehagetid

For skuletida

I studenttida

I voksenlivet

I alderdomen

Måltidsrammer = kven er det
sitt ansvar?



Hektisk kvardag > måltid med
familien





Kabalen som ikkje
går opp

A close-up, slightly blurred image of a car's speedometer. The needle is orange and points to the 140 mark on the scale. The scale has markings for 100, 120, 140, 160, 180, 200, 220, 240, and 260. The unit 'kmh' is visible at the bottom left. The text 'Fast food and drive-through' is overlaid in white on the right side of the speedometer. There are also some faint, stylized orange and white lines in the background.

Fast food and drive-through

kmh

mph

Verdien av eit felles måltid

- + Planlagt måltid
- + Sunnare mat
- + Auka trivsel og betre helse
- + Samtalen i sentrum
- + Innsyn i barnet/ungdomen sitt liv
- + Trygge rammer
- + Betre relasjon

Fleire felles måltid, gir kanskje mindre...

Energidrikke

Bolleposar
frå Mega

Kanelgiflar
som
skulemat

Smågodt i
staden for
middag

Potetgull som
kvelds

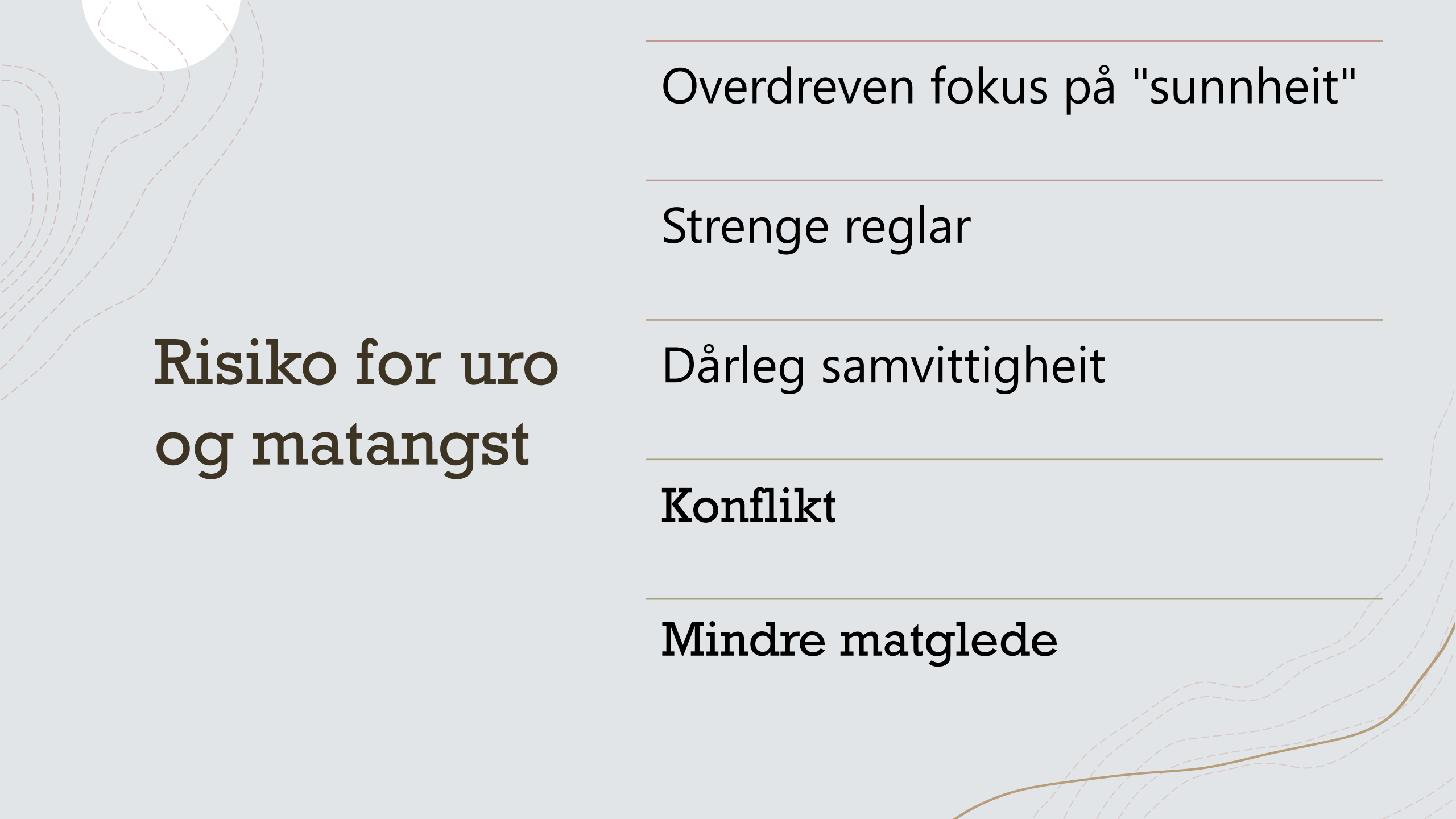


Er det så nøye da?

Lånt frå: www.kostverktøyet.no

Kan man bli for "kunnskapsrik"?

- + Det er ein kunst å navigere stødig informasjonsflaumen
- + Kva er eit fagleg begrunna råd?
- + Kva er nokon si sterke personlege meining?
- + Ønsket om å gjere "alt rett" for barnet sitt



Risiko for uro og matangst

Overdreven fokus på "sunnheit"

Strengte reglar

Dårleg samvittigheit

Konflikt

Mindre matglede

Helsestasjonen si rolle

- + Skilje mellom "bra nok" og "perfekt"
- + Formidle kunnskap utan å skape frykt
- + Styrke foreldre sin tillit til eigen omsorgsevne
- + Fremje måltidet som relasjonsarena

Det viktigaste er ikkje at måltidet er perfekt, men at det gir rom for fellesskap, læring og matglede.



La måltidet vere skjermfritt

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

SØVN - KVIFOR ER DET SÅ VIKTIG?



SØVN PÅVERKAR BARN PÅ FLEIRE OMRÅDER

Utvikling

Psykiske helse

Åtferd

Vekst

Immunforsvar

Risiko for
ulykker

KOSTHOLD OG SØVN - HENG DET SAMAN?

- Nok søvn
- Variert kosthald

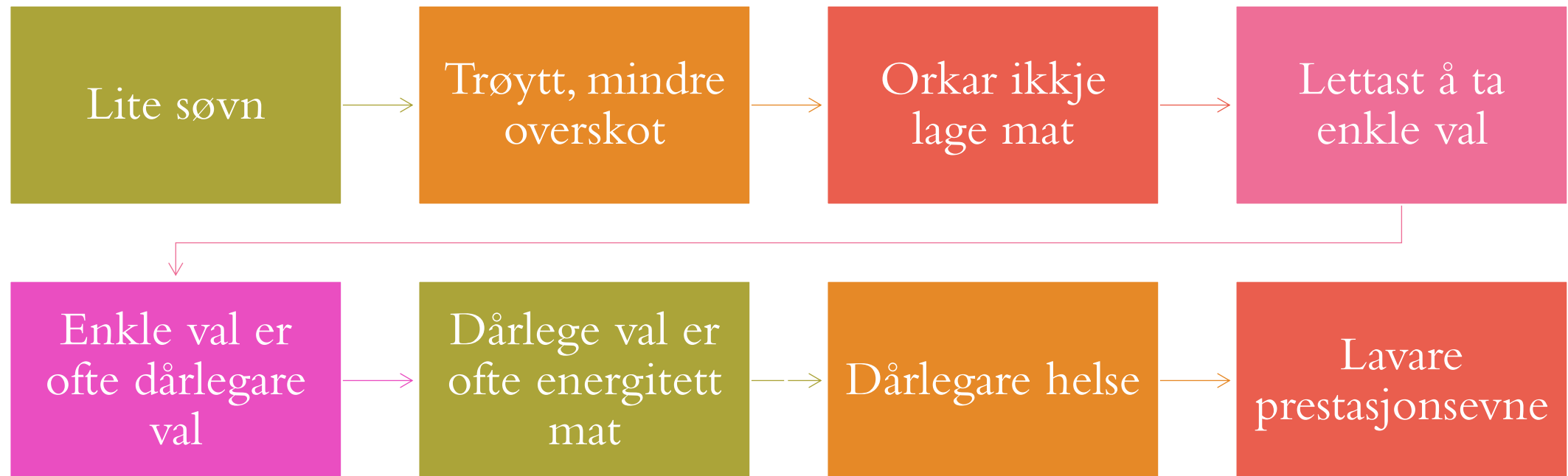
**Viktige faktorar for god
helse**





"EG HAR ALDRI BRYDD MEG OPP
I SØVN OG SUNN MAT, OG EG HAR
DET KJEMPEFINT"

SØVN OG KOSTHALD – HAND I HAND



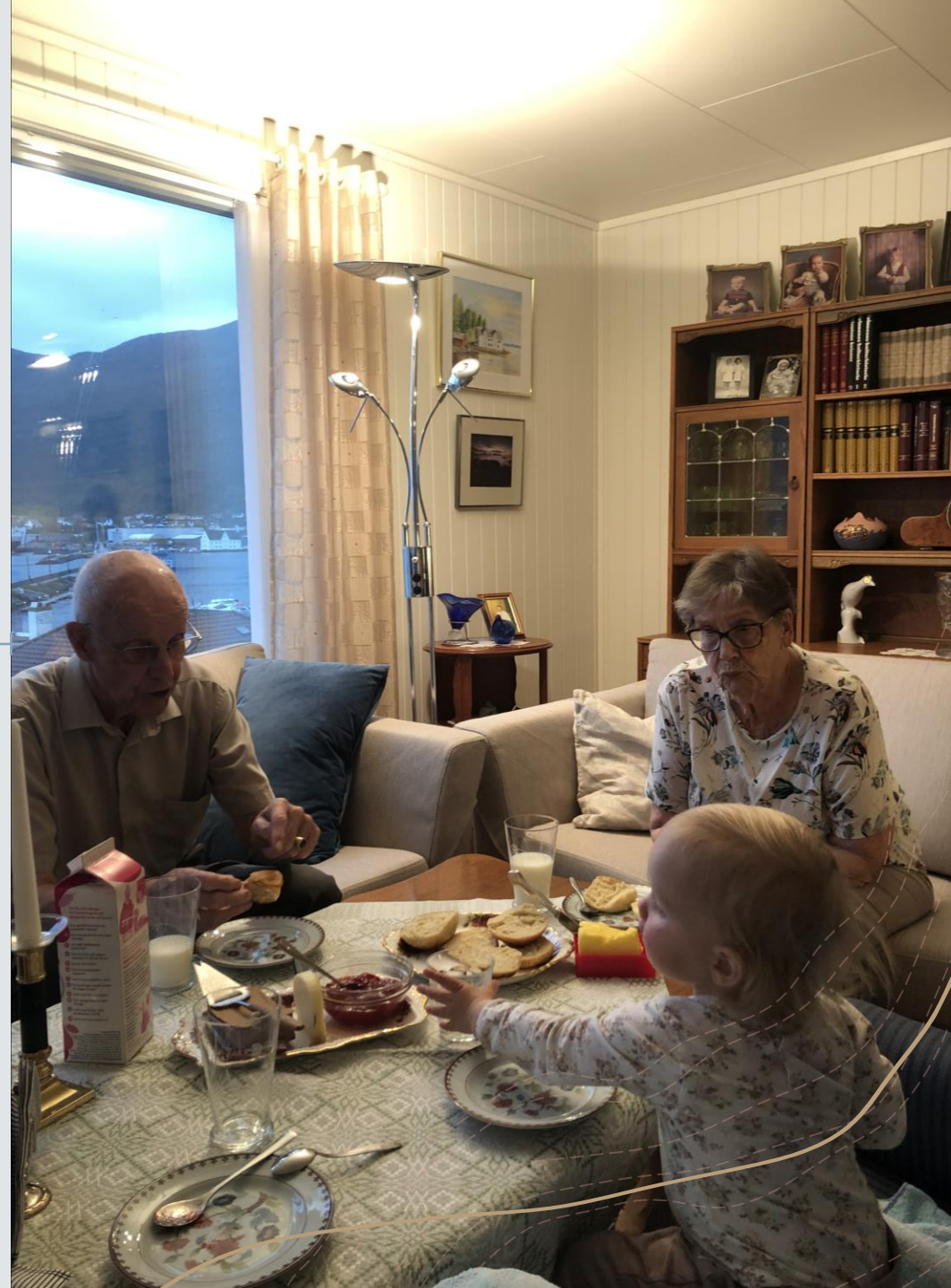
"NÅR BRA NOK IKKJE LENGER ER GODT
NOK"

- EI TEKST OM Å VERE TRYGG, IKKJE
TRENDY

KVA KAN VI GJERE PÅ HELSESTASJONEN NO
FOR AT DAGENS BARN SKAL BLI
MORGONDAGENS SPREKE ELDRE?

Verdien av eit måltid - heile livet

Når vi snakkar om eldrebølgja, tenkjer vi ofte på dagens eldre. Men kanskje startar det viktigaste arbeidet mot morgondagens eldrebølge på helsestasjonen, hos spedbarnet på seks veker og familien rundt kjøkkenbordet. Dersom vi gir barn gode vanar, god psykisk helse, matglede, bevegelsesglede og tru på eiga meistring, investerer vi ikkje berre i ein god barndom, men også i ein god alderdom.



Kva viser mentimeteren?

Join at menti.com | use code 7580 5857

Mentimeter

Kva er det beste du veit til middag?

A word cloud visualization of responses to the question 'Kva er det beste du veit til middag?'. The words are arranged in a circular pattern, with 'pizza', 'taco', and 'sushi' being the most prominent. Other visible words include 'biff', 'torsk', 'kjøttkaker', 'pasta', 'ramen', 'seifilet', 'indisk mat', 'lam', 'kjøttkaker', 'kålstuing', 'pote', 'stekte grønnsaker', 'fiskeboller i hvit saus', 'laks og pasta', 'fårikål', 'lapskaus', 'hyggelig samvær', 'indrefilet', 'pastarett', 'moussaka', 'kylling', 'lammeskank og rotgrønnsak', and 'entrecôte'.

entrecôte lammeskank og rotgrønnsak
pasta med kjøttsaus pizza kylling moussaka
finnebiff taco sushi indrefilet pastarett
ramen seifilet indisk mat lam biff torsk lapskaus
kjøttkaker kålstuing pote laks og pasta fårikål
stekte grønnsaker fiskeboller i hvit saus

Referanseliste

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2. utg.). Basic Books.
- Ellyn Satter Institute. (u.å.). *The feeding relationship*. Henta frå <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/feeding-relationship/>
- Harrison, M. E., Norris, M. L., Obeid, N., Fu, M., Weinstangel, H., & Sampson, M. (2015). *Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth*. *Canadian Family Physician*, 61(2), e96-e106. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4325878/>
- Pérez-Escamilla, R., Yakes Jimenez, E., & Dewey, K. G. (2021). *Responsive feeding recommendations: Harmonizing integration into dietary guidelines for infants and young children*. *Current Developments in Nutrition*, 5(6), nzab076. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzab076>
- UNICEF. (u.å.). *Responsive feeding*. Henta frå <https://www.unicef.org/oman/media/2416/file/Responsive%20feeding.pdf.pdf>
- UNICEF UK Baby Friendly Initiative. (u.å.). *Responsive feeding infosheet: Supporting close and loving relationships*. Henta frå <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/responsive-feeding-infosheet/>
- ZERO TO THREE. (2023, 27. november). *Reflections on the attachment relationship between an infant and caregiver*. Henta frå <https://www.zerotothree.org/resource/reflections-on-the-attachment-relationship-between-an-infant-and-caregiver/>