

# Ett gott liv för alla

Ett folkhälsoprojekt i Upplands Väsby

Nr 2 dec 2005

## Lustfylld träning för bättre matvanor hos barn

Människan upplever mat med synen, smaken, doften och känslan, men inte lika mycket som hon skulle kunna. Därför har skolpersonal från Upplands Väsby under en dag fått prova grunderna i Sapere-metoden. Den används för att träna barns sinnen för bättre matvanor.

I mitten av november höll Björn Johansson, som utbildar i Sapere-metoden från Grythyttans restauranghögskola, en utbildning för skolpersonal från Upplands Väsby. Under en dag fick de prova Sapere-metoden som på ett pedagogiskt och lustfyllt sätt tränar människans fem sinnen; syn, smak, doft, känsel och hörsel.

– Vi fick smaka på olika blandningar av sött, salt och surt utspädda med vatten. Sedan skulle vi identifiera olika smaker. Det var svårt, säger Lena Eriksson,

förskollärare på Hasselskolan i Hammarby.

### Lukta sig rätt

Andra övningar var att känna vilka föremål som doldes i en påse och lukta sig fram till vad som fanns i olika burkar.

– Vi fick också smaka på en fruktsallad. Ögat hade redan bestämt i förväg hur den skulle smaka, men den visade sig vara salt istället för söt. Då blev smaklökarna förvånade, säger Lena Eriksson.

Sapere-metoden har främst använts för barn som går i så 1-5. Lena Eriksson tycker definitivt att den är intressant även för sexåringarna som går i hennes förskoleklass.

– Metoden uppmuntrar barnen att prova nya smaker och konsistenser. De blir mer öppna och villiga att prova mat de inte känner igen. Det kan leda till bättre och mer varierade matvanor. Annars föredrar barn oftast mat de är vana vid, som pannkaka och köttbullar, säger hon.

### Tränar självkänslan

En viktig del är att barnen får träna självkänslan.

– Metoden handlar om att få barn att våga prova, men också

att uttrycka sig kring mat och måltider. De får träna sig att lyssna på varandra och själva säga vad de tycker, säger Björn Johansson.

När det gäller upplevelser av mat finns inget rätt eller fel.

– Någon tycker att citron smakar illa, någon tycker att det är gott. Det smaklökarna säger är alltid rätt. Barn som ofta får höra att deras åsikter är fel blir lätt hämmade. Det här bygger upp deras självförtroende, säger Björn Johansson.

För mer information

om projektet kontakta:

Inger.Cronlund@upplandsvasby.se

Tfn 590 977 23

### Mer om Sapere-metoden

Sapere är latin och betyder "att smaka och förstå". Metoden kommer från Frankrike, där den lanserades på 1970-talet. Till Sverige kom den i mitten av 1990-talet via gästgivaren Carl Jan Grankvist, numera professor i måltidskunskap.

I samarbete med Livsmedelsverket och Stiftelsen för måltidsforsk-

ning arbetar nu Restauranghögskolan i Grythyttan för att sprida Sapere-metoden. Syftet är att skapa intresse för mat och måltider hos skolbarn genom att låta dem träna och använda sina sinnen. Utbildningen för skolpersonal i Upplands Väsby är ett samarbete mellan kommunen och Konsumentföreningen Norrort.

## Skaffa dig nya kunskaper om barns och ungdomars hälsa

Under nästa år bjuder kommunen på en föreläsningsserie i samarbete med biblioteket i Upplands Väsby. Alla är välkomna, ingen föranmälan krävs. Föreläsningarna äger rum i biblioteket med start klockan 19.00.

Onsdagen den 22 februari 19.00

*Lekens och rörelsens betydelse för barns utveckling och hälsa*

Elisabeth Carlén Alfredsson

Fyra av tio barn som börjar skolan har problem med motoriken.

Nästan vart fjärde barn lider av övervikt och vart femte barn känner sig stressat. Elisabeth Carlén Alfredsson har lång erfarenhet av arbete med barn, både som förskolelärare och förskolechef. Hon föreläser om vad vuxna kan göra för att förebygga de problem som barn kan drabbas av.

Onsdagen den 29 mars 19.00

*Barn och stress* Ylva Ellneby

Många barn lider av stress och problemen ökar. En orsak kan vara en fullbokat fritid fylld med ibland allt för många aktiviteter. Ylva Ellneby är förskollärare, speciallärare, talpedagog och författare. Hon vill ge nya insikter om vad som orsakar stress hos barn och hur vi kan hjälpa dem, både hemma och i skolan.

Onsdagen den 27 september 19.00

*Att sätta gränser. Ett villkor för växande* Bengt Grandelius

Varför är så många barn och ungdomar stökiga, provocerande och hänsynslösa i kontakten med varandra och med vuxna? Bengt Grandelius, författare och legitimerad psykolog berättar om hur vuxna kan hjälpa barnen att komma vidare i utvecklingen. Föreläsningen handlar om kärlek och engagemang, om hur barn kan hantera motgångar och frustration, om mobbing, oro och självkänsla.

## Soppkafé serverar kunskaper kring kost och motion

Föräldrar till barn på förskolorna i Smedbyområdet har under hösten bjudits in till soppkafé. Förutom den värmande soppan har de tagit del av kost- och motionsråd.

– Det här är ett avspänt och trevligt sätt att mötas, säger dietist Boel Sollenberg som har ansvarat för kaféerna.

Soppkaféerna har ordnats i samband med att föräldrarna hämtat sina barn. Mötesformen har gjort att det har fallit sig naturligt att samtala kring mat och hälsa. Soppa, bröd och frukt har serverats tillsammans med nya kunskaper kring kost och motion. Föräldrarnas frågor har varit många. De har kretsat kring allt från matvägran och allergier

till vad som är bra kost.

### Fett och socker

Två ämnen Boel Sollenberg har pratat om är fett och socker. Många föräldrar vill veta hur farligt det egentligen är med socker och hur pass stränga de ska vara i förhållande till det.

– Det finns många olika skolor när det gäller socker och

det skapar en osäkerhet. Vissa föräldrar är väldigt rigida och ger inte något socker alls till sina barn. Men lite socker är inte farligt. Ibland är det bra med en klick lättsockrad sylt för att få barnet att äta något annat som är nyttigt, säger Boel Sollenberg.

### Har med sig margarin

För att illustrera hur mycket fett olika produkter innehåller har Boel med sig olika varor inklusive margarinpaket. Med hjälp av margarinklumpar visar hon sedan hur mycket fett de olika produkterna innehåller.

– Då blir det väldigt tydligt hur stor andel fett det är i till exempel jordnötter jämfört med salta pinnar. Det brukar bli en tankeställare, säger hon.

Goda kostvanor är dock inte tillräckligt för att barnen ska må bra. Lika viktigt är rörelse och motion.

– Här kan föräldrar föregå med gott exempel. Cykla eller gå hellre än ta bilen. Ta gärna med barnen på kvällspromenader och skogsutflykter, säger Boel Sollenberg.

## Barn utvecklas positivt när de använder hela kroppen

Barns lekar är idag mer stillasittande. Om barn inte får leka och röra sig tillräckligt kan de få problem med motorik, övervikt och stress. Det säger Elisabet Carlén Alfredson som föreläser om lekens betydelse.

Elisabet Carlén Alfredson har lång erfarenhet av att arbeta med barn både som förskollärare och förskolechef. Redan i slutet av 80-talet började hon att intressera sig för motorikens och lekens betydelse för barns inläring. I dag föreläser hon på förskolor, skolor och för föräldragrupper över hela Sverige.

– Jag vill öka kunskapen kring vad som händer med barns kroppar och hjärnor när de leker, säger Elisabet Carlén Alfredson, som i höstas besökte förskolan Segelbåten i Smedby.

### Allt mer stillasittande

De senaste tio åren har barn blivit allt mer stillasittande. De rör sig mindre, både hemma och i skolan.

– Forskning har visat att barn i dag har 15 procent mindre muskelmassa än för tio år sedan. En av konsekvenserna är att barn kan få förslitningsskador i väldigt tidig ålder. Musklerna orkar helt enkelt inte, säger Elisabet Carlén Alfredson.

Andra negativa konsekvenser

av stillasittandet är stress och övervikt. Problem med åderförkalkning kan dessutom börja långt ned i skolåldrarna.

– Vart fjärde barn som börjar skolan är överviktigt och var femte lider av stress. Detta kan förebyggas, men då krävs en ökad kunskap kring bland annat varför lek och rörelse är så viktiga för barns utveckling.

### Leken har förändrats

När Elisabet Carlén Alfredson är ute och föreläser berättar hon om hur barns lek har förändrats. Det gäller både hur de leker och vad de leker med.

– Lekarna är i dag mycket mer stillasittande. Hemma spelar barnen dataspel eller tittar på tv. På rasterna i skolan är det ofta ett killgäng som spelar bandy, medan övriga mest står stilla och helst vill gå in igen. Ju mindre barn rör sig, desto svårare har de att vara koncentrerade. Elisabet Carlén Alfredson vill slå ett slag för mer traditionella lekar och leksaker.

– Det är sällan man ser barn



Foto: Lars Eklöf

som leker kull, hoppar hage, hopprep eller twist. Barn behöver snurra, hoppa och springa. För att motorik och hjärna ska utvecklas måste de öva sig på att använda hela kroppen, säger hon.

### Låt barnen promenera

Även i vardagen rör sig dagens barn alldeles för lite.

– Istället för att gå blir de skjutsade i bil eller åker buss. Små barn bärs ofta till vagnen där de stoppas ned eftersom föräldrarna har bråttom. Det vore bättre om barnen fick gå till sin vagn och själva klättra i. Det allra bästa är förstås om de ibland får gå bredvid vagnen,

säger Elisabet Carlén Alfredson. Hon råder föräldrar att försöka ta det lite lugnare.

– Det är förstås stressigt ibland, men åtminstone hem från dagis kan barnen få gå själva. Generellt gäller att vuxna behöver röra sig i cirka 30 minuter om dagen för att må bra. För barn gäller upp till dubbelt så länge.

– När jag är ute och pratar brukar jag fråga åhörarna om de tror att barn rör sig så pass mycket. Ofta får jag svaret ja. Men när jag sedan ber dem jämföra med när de själva var barn inser de flesta att dagens barn rör sig långt mindre än de borde, säger hon.