

Undrar du om barn och mat? Fråga en förskolepedagog

Varför är det viktigt med bra mat?

Bra vanor grundläggs tidigt och bra matvanor minskar risken att som vuxen drabbas av sjukdomar.

Samma mat som vuxna

Från ettårsåldern kan de flesta barn äta samma mat som de vuxna. Men begränsa livsmedel med tillsatt socker, som smaksatt yoghurt, söta drycker och kakor.

Låt barnen vara med

Låt gärna ditt barn vara med vid inköp och matlagning. Det är bra tillfällen till inläring och samvaro.

Rutiner skapar trygghet

Tydliga rutiner skapar trygghet. Ät gärna vid samma tid. Sitt ner vid matbordet och stäng av alla skärmar. Men tänk på att ätandet inte är en prestation. Ibland äter barn lite och ibland mycket. Bli inte arg och beröm inte.

Prata med en pedagog i din verksamhet!

Vill du veta mer om sömn, mat eller språkutveckling? Prata med en pedagog i din verksamhet eller gå in på 1177.se och sök på barn och sömn, barn och mat eller barns utveckling.