



## Resultatrapport *Kartläggning av mellanmålen på fritids*

### Sammanfattning

Resultatet av kartläggningen tyder på att mellanmålen på fritids innehåller för lite näring. Mellanmål bör varje dag bygga på flingor/bröd/gryn, frukt/grönsaker samt mjölkprodukt för att vara tillräckligt näringsrika. Endast två av tre fritidshem serverar denna typ av mellanmål 5 dagar i veckan. Fortfarande serveras mellanmål som innehåller för mycket sött och fett. Dessutom serveras frukt, grönsaker och mjölkprodukter för sällan.

### Bakgrund

#### Varför mellanmål?

*Energi* - Mellanmålet ger ett viktigt energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Mellanmålet ska vara mättande utan att konkurrera ut lunch eller middag. Ett bra mellanmål kan minska risken för småätande.

*Näring* - Om vi sprider ut näringsintaget på flera måltider ökar chansen att vi får i oss alla näringsämnen. Varje enskild måltid utgör en del av en helhet, vilket kan symboliseras som en bit i ett pussel. Alla måltider bidrar med olika vitaminer och mineraler.

*Uppladdning* - Många barn håller på med olika idrottsaktiviteter efter skolan. För dessa barn spelar mellanmålet en viktig roll för orken - att sätta igång på tom mage gör att man presterar sämre. Även läxläsning fungerar bättre när man är mätt. Både kroppen och hjärnan behöver bränsle för att den ska orka hålla igång.

*Paus* - Mellanmålet är inte bara mat utan också en chans till en välbehövlig paus och vila.

*Pedagogik* - Mellanmålet är för många barn den första måltid som de får laga själva. Vad som serveras på fritids är därför viktigt även ur pedagogisk synvinkel. När barnen blir äldre och går hem själva efter skolan är det viktigt att de har fått med sig goda exempel på bra mellanmål.

#### Näring – ”det goda mellanmålet”

För att mellanmålet skall ge adekvata mängder av de näringsämnen som rekommenderas enligt Livsmedelsverkets Svenska Näringsrekommendationer bör ett bra mellanmål byggas upp med de tre byggstenarna:

- **Smörgås/flingor/gryn** - ger fibrer, kolhydrater, vitaminer samt mineraler
- **Mjölkprodukter** - ger ett viktigt tillskott av bl a protein och kalcium. Rekommenderat intag är ca 4-5 dl mjölkprodukter per dag.
- **Frukt /grönsaker** - bidrar med viktiga näringsämnen, flera olika typer av fibrer och antioxidanter. För barn mellan 4-10 år rekommenderas 400 gram frukt och grönsaker varje dag. För att uppnå denna mängd bör frukt och/eller grönsaker ingå i varje måltid.

Ett lagom stort mellanmål för ett barn mellan 6-9 år bör ge i genomsnitt ca 325 kcal, vilket motsvarar ca 15-20% av dagens energiintag. Ett bra mellanmål bör inte innehålla sött eller för mycket fett.

#### Organisation

Måltiderna inom skolbarnomsorgen kan organiseras på olika sätt:

- Eleverna äter i matsalen och måltidspersonalen lagar och serverar
- Måltidspersonal levererar färdigt mellanmål till fritidslokalerna
- Pedagoger på fritids lagar mellanmål på livsmedel som kommer från måltidsverksamheten
- Fritidspersonalen handlar själva livsmedel och lagar själva mellanmålet på fritids

Inga tidigare kartläggningar av mellanmålet på fritids har gjorts tidigare enligt vår kännedom. Det finns antydningar om att sötade mellanmål som krämer, fruktsoppor, saft, sötad mjölk och yoghurt serveras för ofta.

Vi vet att mellanmålen ibland planeras av personal utan kompetens inom näringsberäkning och måltidsplanering. Detta skulle ändå kunna fungera om kommunen (via en kostchef, kostkonsulent eller liknande) ger tydliga direktiv om vad som bör ingå i ett mellanmål på fritids. Det är för oss okänt hur många kommuner som har egna riktlinjer eller direktiv för mellanmålen.

## Syfte och metod

För att få fram fakta om hur barnens mellanmål på fritids ser ut över hela landet har Sveriges Tandläkarförbund, Hälsomålet, Stockholms läns landsting och Skolmatens Vänner genomfört en kartläggning. Syftet har varit att få information om:

- Det finns ”direktiv” för mellanmålets utformning
- Hur ofta ”bra” mellanmål serveras under en vanlig vecka
- Hur mellanmålet är organiserat; Planering, inköp, tillagning, servering

Kartläggningen har genomförts under hösten 2006. Samtliga 3 990 fritidshem i den svenska grundskolan har kontaktats. Via ett brev har de informerats om och ombetts svara på en enkät som funnits att tillgå på Tandläkarförbundets webbplats. Två påminnelser har skickats ut samt pappersenkät till dem som efterfrågat detta.

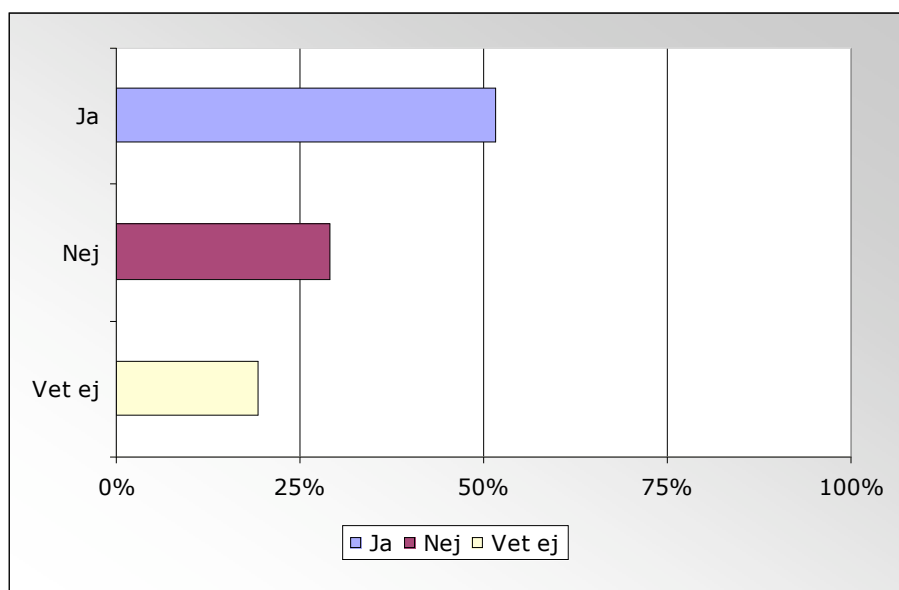
## Resultat

Totalt har 2 379 fritidshem, 60 procent, av de 3 990 fritidshemmen fullföljt enkäten om barnens mellanmål på fritids.

### Organisation av mellanmålet

**Fråga:** Finns det direktiv – skriftliga riktlinjer eller policyer – för vad eftermiddagens mellanmål på fritids ska innehålla?

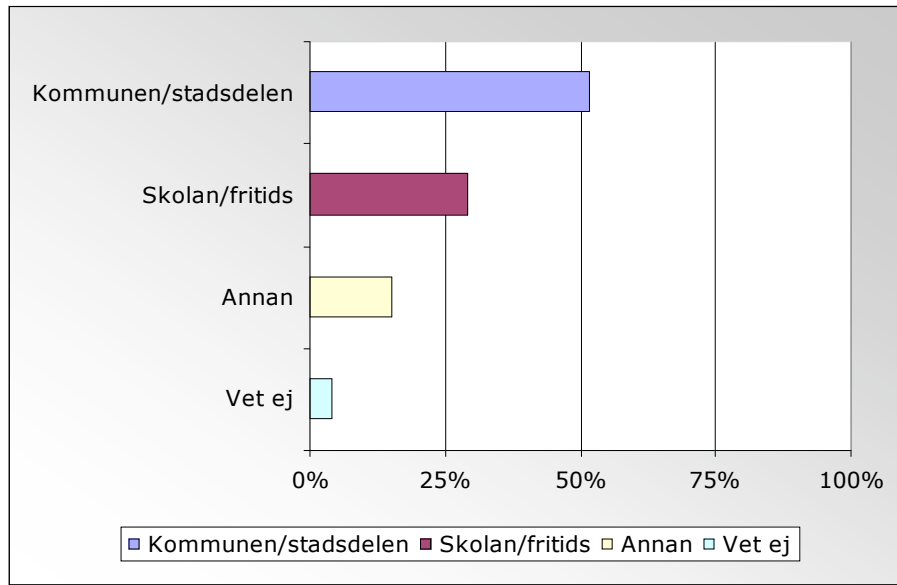
Tabell 1



52 procent av fritidshemmen har riktlinjer för vad eftermiddagens mellanmål ska innehålla, 29 procent har inga riktlinjer och 19 procent har angett att de inte vet om några riktlinjer finns.

**Fråga:** Vem utfärdar direktiven – skriftliga riktlinjer eller policyer – för eftermiddagens mellanmål?

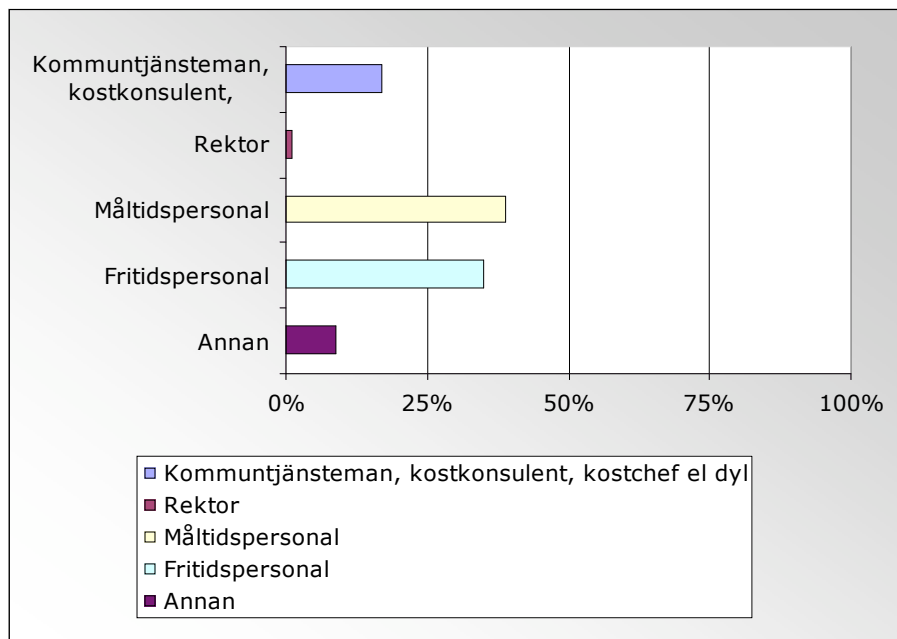
**Tabell 2**



Av dem som uppger att de har direktiv för eftermiddagens mellanmål, anger 52 procent att de utfärdas av kommunen eller stadsdelen, 29 procent anger att det görs av skolan eller fritids och 15 procent anger att de utfärdas av annan part. På fyra procent av landets fritids vet man inte vem som utfärdar direktiven för mellanmål.

**Fråga:** Vem bestämmer innehållet i eftermiddagens mellanmål?

**Tabell 3**



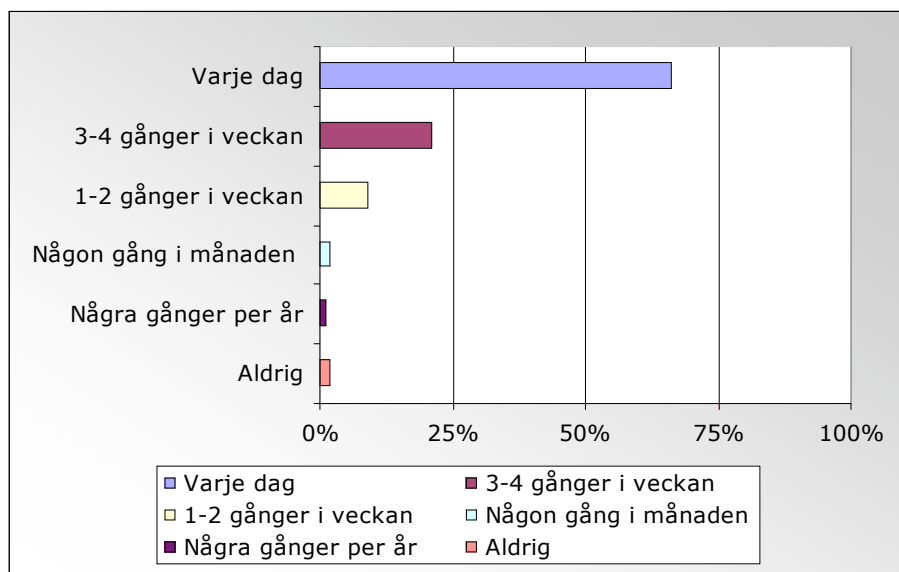
På 17 procent av fritidshemmen bestäms innehållet i eftermiddagens mellanmål av en kommuntjänsteman, kostkonsulent, kostchef el dyl, på 1 procent bestäms innehållet av rektorn, på 39 procent av måltidspersonalen, på 35 procent av fritidspersonalen och på 9 procent av samtliga fritids bestäms innehållet av annan part.

## Näringsaspekter

**Fråga:** Hur ofta består eftermiddagens mellanmål på fritids av något från alla tre byggstenarna:

1. Smörgås med pålägg/gröt/müsli/flingor
2. Mjölk/fil/yoghurt
3. Frukt/grönsaker

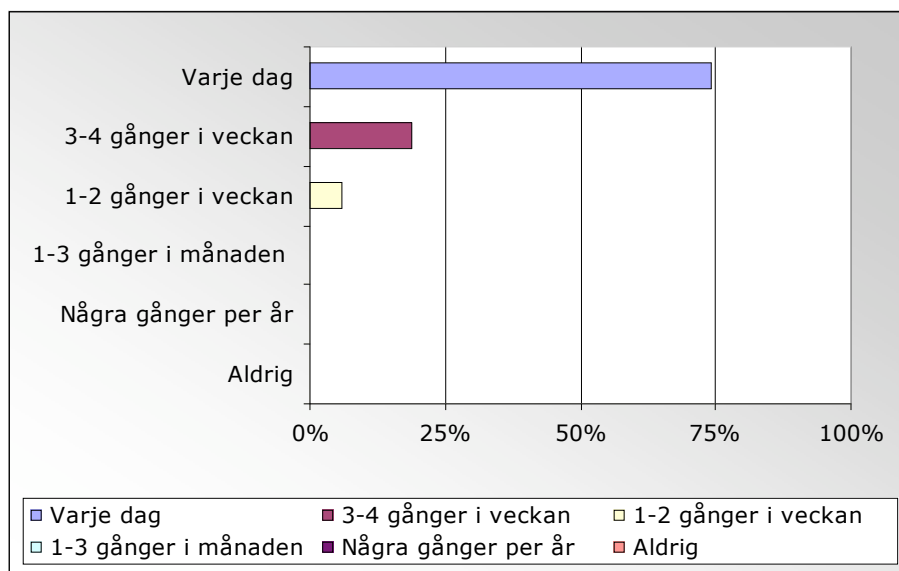
**Tabell 4**



På 66 procent av fritidshemmen består eftermiddagens mellanmål varje dag av något från de tre byggstenarna, på 21 procent 3-4 ggr/vecka, på nio procent 1-2 ggr/vecka, på två procent ngn gång/månad, på en procent några ggr/år och på två procent aldrig.

**Fråga:** Hur ofta serveras en mjölkprodukt, t ex mjölk, yoghurt, fil?

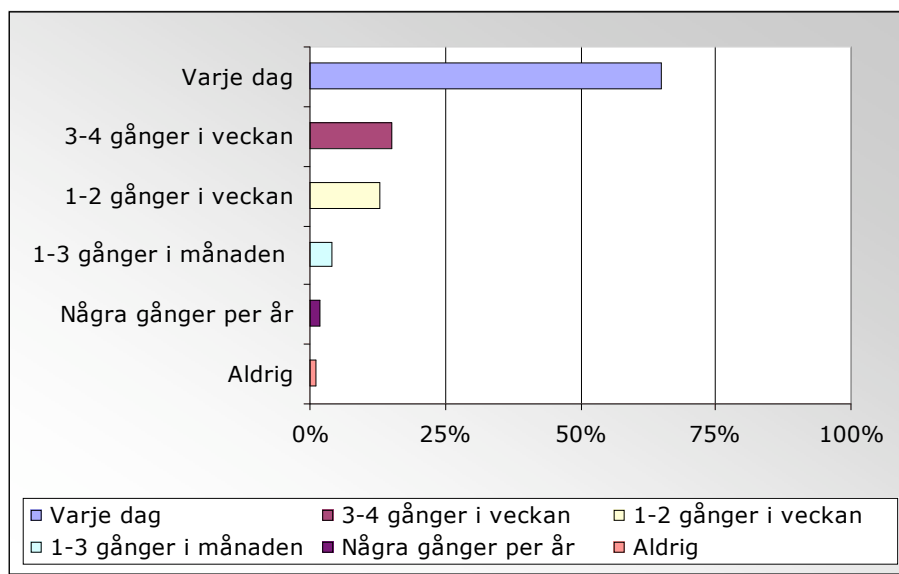
**Tabell 5**



På 74 procent av fritidshemmen serveras en mjölkprodukt varje dag, på 19 procent 3-4 ggr/vecka och på sex procent 1-2 ggr/vecka.

**Fråga:** Hur ofta serveras frukt eller grönsaker?

**Tabell 6**

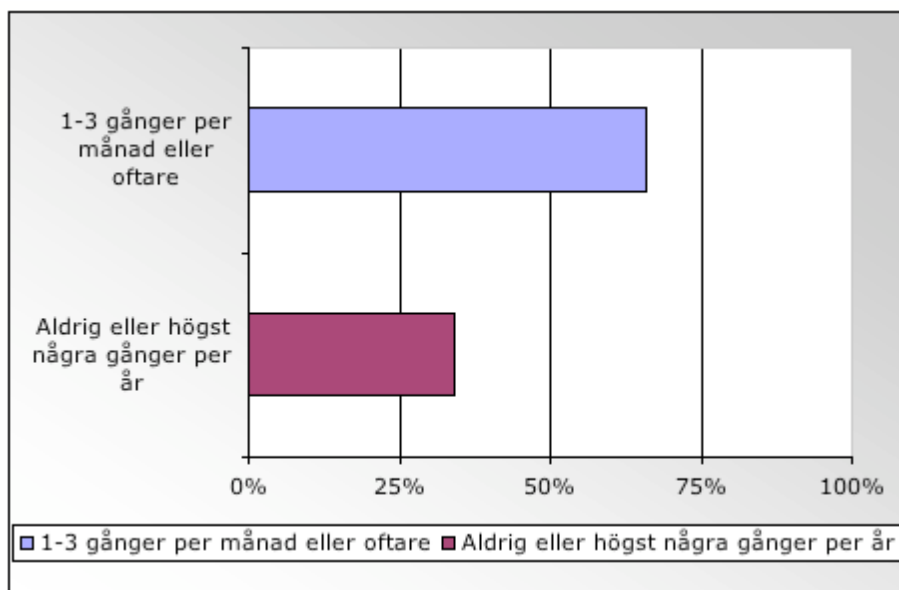


På 65 procent av fritidshemmen serveras frukt eller grönsaker varje dag, på 15 procent 3-4 ggr/vecka och på 13 procent 1-2 ggr/vecka, på fyra procent 1-3 ggr/månad och på två procent några ggr/år och på en procent aldrig.

### Sötade mellanmål

**Fråga:** Hur ofta serveras sötade livsmedel: glass, vetebröd, kakor, kex, rån, sockerkaka, muffins el dyl, kräm nyponsoppa etc, saft, läsk, godis.

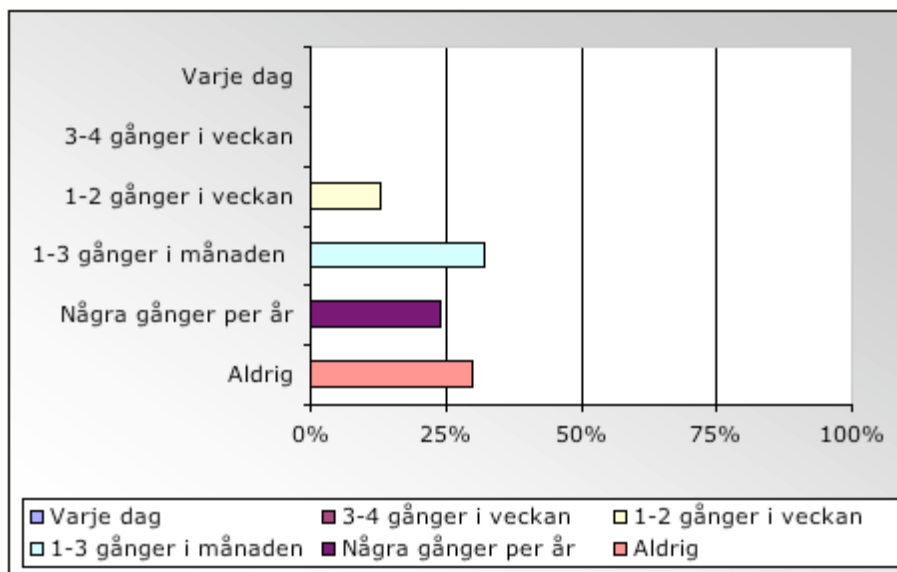
**Tabell 7**



På 66 procent av fritidshemmen serveras sötade livsmedel 1-3 gånger i månaden eller oftare.

**Fråga:** Hur ofta serveras kräm, nyponsoppa etc?

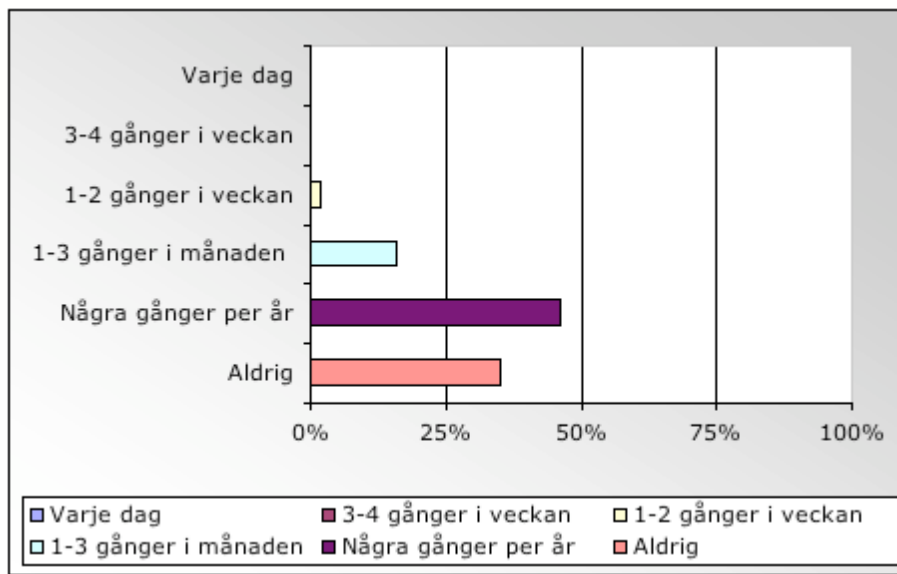
**Tabell 8**



På 13 procent av fritidshemmen serveras kräm, nyponsoppa etc 1-2 ggr/vecka och på 32 procent 1-3 ggr/månad, på 24 procent några ggr/år och på 30 procent aldrig.

**Fråga:** Hur ofta serveras vetebröd, kakor, kex, rån, sockerkaka, muffins el dyl?

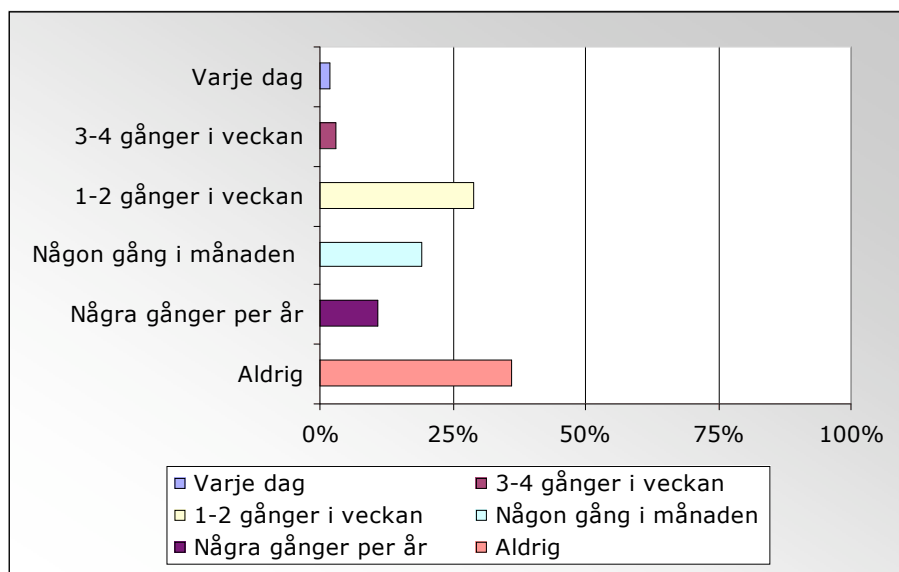
**Tabell 9**



På två procent av fritidshemmen serveras vetebröd, kakor, kex, rån, sockerkaka, muffins el dyl 1-2 ggr/vecka, på 16 procent 1-3 ggr/månad, på 46 procent några ggr/år och på 35 procent aldrig.

**Fråga:** Hur ofta serveras sötd yoghurt/sötd fil?

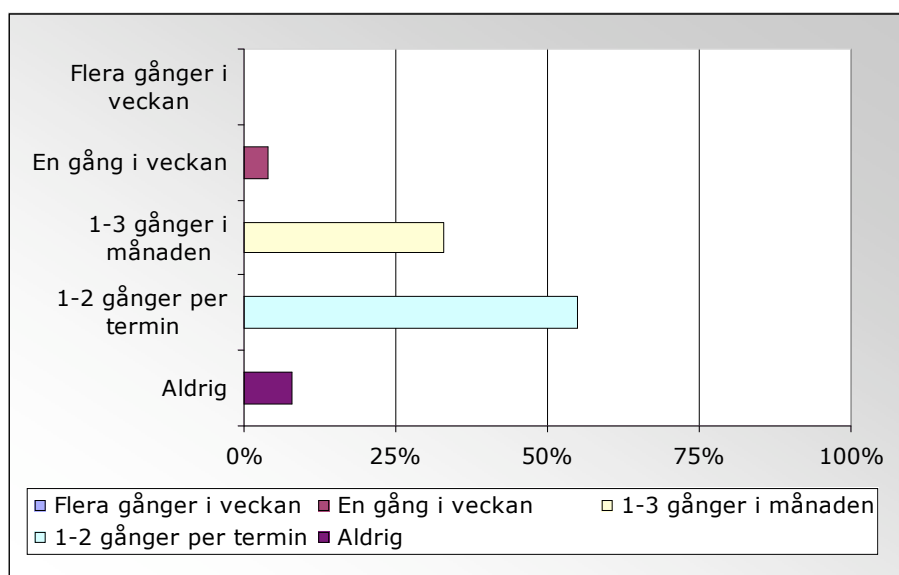
**Tabell 10**



Sötad yoghurt/sötad fil serveras på två procent av fritidshemmen varje dag, på tre procent 3-4 ggr/vecka, på 29 procent 1-2 ggr/vecka och på 19 procent ngn gång/månad. På elva procent av fritidshemmen serveras sötad yoghurt/sötad fil några ggr/år och på 36 procent aldrig.

**Fråga:** Hur ofta firas ”speciella tillfällen” (t ex födelsedagar, fredagar, påsk, lucia) med saft, bullar, tårta, chips, glass eller dylikt på fritids?

**Tabell 11**

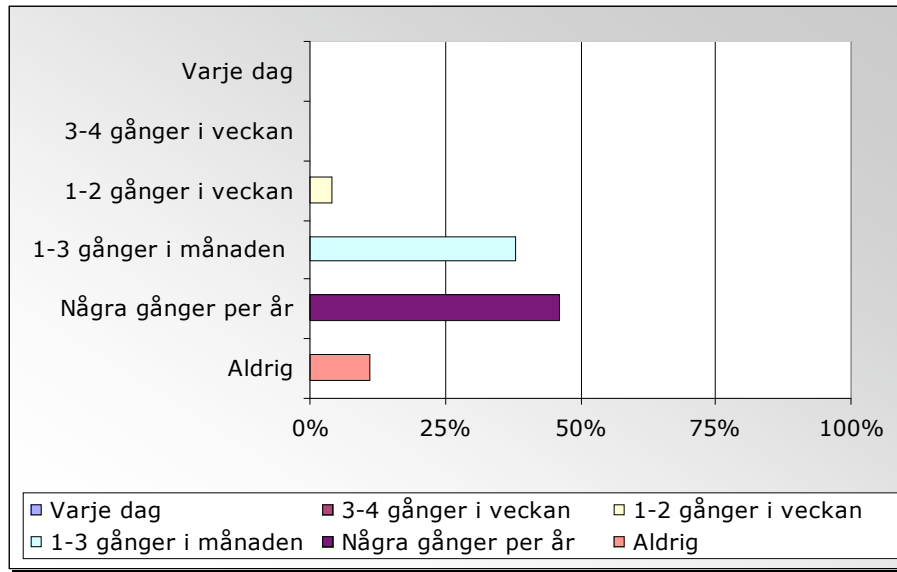


Inga fritids firar ”speciella tillfällen” med saft, bullar, tårta, chips, glass eller dylikt flera gånger i veckan, 4 procent gör det en gång i veckan, 33 procent gör det 1-3 gånger i månaden, 55 procent gör det 1-2 gånger per termin och 8 procent gör det aldrig. Bra exempel på nyttiga sätt att fira ”speciella tillfällen” är sång, lekar, dans, tävlingar, pyssel, presenter.

## Stora mellanmål

**Fråga:** Hur ofta serveras, korv med bröd, pirog eller pizza?

**Tabell 12**



På fyra procent av fritidshemmen serveras stora mellanmål 1-2 ggr/vecka, på 38 procent 1-3 ggr/mån, på 46 procent några ggr/år och på elva procent aldrig.

## Slutsatser och kommentarer

### Näringsaspekter

För att ge ett bra näringsinnehåll bör mellanmålet, precis som frukosten, varje dag byggas upp med de tre komponenterna: mjölkprodukt (mjölk, fil, yoghurt), cerealieprodukt (flingor/bröd/gryn) och frukt/grönsak. Endast två av tre fritidshem serverar denna typ av mellanmål fem dagar i veckan. Mjölkprodukter samt frukt/grönsaker är två komponenter som alltför ofta saknas. Tre av tio fritids serverar varken mjölk eller frukt/grönsak till mellanmålet varje dag. Sammantaget medför dessa resultat att fritidshemmen kan ha svårt att nå upp till de nivåer av näringsämnen som mellanmålet bör täcka.

*Kommentarer:* Om ett mindre mellanmål serveras, som t ex endast frukt eller nyponsoppa ger det mindre mättnad och mindre mängd näringsämnen. Om ett kraftigare mellanmål serveras, som t ex korv med bröd eller pannkakor, finns risk att det mellanmålet ger för mycket energi, särskilt från fett. Detta kan medföra att mellanmålet antingen tränger ut lunchen och/eller middagen eller bidrar till ett för högt energiintag som på sikt kan leda till övervikt och fetma.

Mjölkprodukterna, som ger ett viktigt tillskott av bl a protein och kalcium, bör vara en bas i frukosten och mellanmålet. Rekommenderat intag är ca 4-5 dl mjölkprodukter per dag.

Frukt och grönsaker bidrar med viktiga näringsämnen, flera olika typer av fibrer och antioxidanter. För barn mellan 4-10 år rekommenderas 400 gram frukt och grönsaker varje dag. För att uppnå denna mängd bör frukt och/eller grönsaker ingå i varje måltid.

Cerealieprodukterna är också viktiga och ger fibrer, kolhydrater, vitaminer samt mineraler.

### Sötade mellanmål

Sötade mellanmål, som t ex kräm, nyponsoppa, vetebröd, kakor, glass, saft tillför för mycket socker och ger för lite näring. Läsk och godis bör överhuvudtaget inte serveras på fritids! Undersökningen visar att två av tre fritidshem väljer att servera dessa söta livsmedel 1-3 gånger i månaden eller oftare. Nära hälften, 45 procent, serverar t ex kräm, nyponsoppa etc en eller flera gånger i månaden eller oftare och 18 procent serverar lika ofta vetebröd, kakor, kex, rån, sockerkaka, muffins el dyl.

Söta varianter av mjölk, fil och yoghurt förekommer också oftare än önskvärt. Mer än hälften, 53 %, av fritidshemmen, väljer att servera dessa alternativ någon gång i månaden eller oftare.



Alltför många fritids firar fortfarande ”speciella tillfällen” med saft, bullar, tårta, chips, glass eller dylikt. Idag firar fyra av tio fritidshem speciella tillfällen med något sött, sex av tio fritidshems gör det sällan eller aldrig. Fyra procent gör det en gång i veckan, 33 procent 1-3 gånger i månaden.

*Kommentar:* Enligt beräkningar från Tillämpad Näringslära bör söta och feta livsmedel inte utgöra mer än 8,5 % av en 6-9 åringens energiintag. Om denna gräns överskrids riskerar barnet att bli överviktigt och/eller få i sig för lite näringsämnen. Dessutom kan ett högt intag av socker påverka tandhälsan negativt. Idag utgör denna grupp livsmedel hela 25 % av barnens energiintag enligt Livsmedelsverkets kostundersökning ”Riksmaten – barn 2003”. Mot bakgrund av utvecklingen av övervikt och fetma hos både barn och vuxna finns ingen anledning att regelbundet servera söta och feta livsmedel på fritidshemmen. Det finns också en pedagogisk poäng med att låta barnen lära sig att allt inte behöver smaka sött och att man kan fira födelsedagar m m på andra sätt än med onyttig mat. Exempel på nyttiga sätt att fira ”speciella tillfällen” är sång, lekar, dans, tävlingar, pyssel, presenter.

### **Stora mellanmål**

Ett mellanmål baserat på korv, pizza, pirog eller liknande bör inte serveras oftare än några gånger per år. Fyra av tio fritidshem, 43 procent, serverar dessa alternativ oftare än så.

*Kommentar:* Sådana mellanmål blir ofta för stora och riskerar då att konkurrera ut såväl lunch som middag eller alternativt bidra till ett för högt energiintag och därmed ökad risk för övervikt och fetma. Dessutom ger denna typ av livsmedel ett alltför stort bidrag av mättat fett som är mycket starkt relaterat till hjärt-kärlsjukdomar och även diabetes typ 2.

Ett argument som ibland används för att förklara de stora mellanmålen är att barnen inte har ätit tillräckligt vid skollunchen. Detta argument skulle snarare peka på ett systemfel. Lunchen och mellanmålet ger olika typer av näringsämnen och kan inte enkelt ersätta varandra. Om barnen äter för lite vid skollunchen är detta ett problem som behöver åtgärdas för sig. Att istället ändra mellanmålet är att rätta till ett fel med ett annat.

### **Direktiv**

Bara hälften av fritidshemmen, 52 procent, uppger att de har direktiv för hur mellanmålet skall planeras. Samtidigt är fyra av tio fritidspedagoger ansvariga för mellanmålet, vilket kan vara ett problem om pedagogen saknar kunskap om näring och livsmedel. Vi efterlyser klarare direktiv från kommunen och även nationellt från Livsmedelsverket som stöd för fritidsverksamhetens måltider. Man kan inte förvänta sig att kompetens inom näringsberäkning och måltidsplanering skall finnas hos fritidspedagogen eller lokalt på skolan.

### **Referenser**

Livsmedelsverket. ”Svenska Näringsrekommendationer 2005” ([www.slv.se](http://www.slv.se))

Livsmedelsverket. ”Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.” ([www.slv.se](http://www.slv.se))

Tillämpad Näringslära/Hälsomålet. ”Hälsomålets Mellanmålsguide”, 2006 (för nedladdning på [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se))