



Lær barna å like fisk

Alle, både barn og voksne, vet at fisk er sunt. Likevel spiser ikke norske barn nok fisk og sjømat.

Sosial- og helsedirektoratets landsdekkende kostholdsundersøkelser blant 1, 2 og 4-åringer fra 2000 slår fast at norske barn får i seg for mye sukker og mettet fett, og for lite kostfiber, vitamin D og jern. I tillegg til å innta mindre godter og mer grovt brød og grønnsaker, er et viktig tiltak for å forandre denne trenden å spise mer fisk og sjømat.

Siri Alm ved Nofima har skrevet oppgave om norske barns holdning til fisk og sjømat. Hun har undersøkt hva som påvirker hvordan barn forholder seg til sjømat.

EKSPONERING

Barn må eksponeres for og få anledning til å smake på maten mange ganger før de liker den. Rett og slett ved å gi barna hyppige anledninger til å se, lukte og smake på en matvare, gjør at de venner seg til den og blir mer positivt innstilt til mat de i utgangspunktet er skeptisk til.

Studier viser at barn må smake på en matvare opptil 10 ganger før de kan avgjøre om de liker den eller ikke. Derfor er det viktig å ikke gi opp selv om barnet spytter maten ut og rynker på nesa. Det betyr ikke nødvendigvis at de ikke liker det de får servert. Prøv igjen, men ikke tving maten i barnet – bare gjør maten tilgjengelig.

VIKTIGE FORBILDER – FORELDRE OG BARNEHAGEN

- Små barn er lett påvirkelig for å endre holdninger, og dersom man kan skape positive og sterke holdninger, kan dette gi føringer for fremtidig atferd, sier Alm.

Foreldres egne holdninger til mat smitter av på barna. Derfor er det viktig at også de voksne spiser fisk og sjømat med entusiasme og velvilje. Man kan ikke forvente at barn med stor iver vil spise mat som foreldrene selv ikke rører.

Barnehager og skoler er også en viktig arena for å øke kunnskapen om og interesse for sjømat. Fiskesprell er et tiltak satt i regi av Helse- og omsorgsdepartementet, Fiskeri- og kystdepartementet og Eksportutvalget for fisk. Fiskesprell skal inspirere og motivere til økt inntak av fisk og skalldyr i barnehager og skoler.

HELSEFORDELER AV FISK OG SJØMAT

Fisk og skalldyr er viktige kilder til protein, vitamin B12, selen og jod samt flerumettede omega3-fettsyrer og vitamin D.

Fisk er en spesielt god proteinkilde ettersom den i tillegg inneholder lite mettet fett, i motsetning til kjøtt. Fisk kan utmerket godt benyttes som eneste proteinkilde. B12 deltar ved danningen av røde blodceller, og for lite av dette vitaminet kan føre til blodfattighet (anemi). Vitamin D regulerer kalsiumnivået i blodet og hjelper til med oppbyggingen av skjelettet. For lite jod kan føre til problemer med stoffskiftet, redusert kroppsvekst og svekket mental utvikling. Selen er også viktig for stoffskiftet.

Økt inntak av fisk og skalldyr kan forebygge diabetes, hjerte og karsykdommer og høyt blodtrykk.

FISK ER BRA FOR HJERNEN

I tillegg til at inntak av fisk og sjømat kan være gunstig mot en rekke fysiske lidelser, viser det seg også at fisk er bra for hjernen og den mentale helsen. En engelsk undersøkelse fra 2005 (Oxford-Durham studien) viser at barn med læringsproblemer og adferdsvansker som fikk økt tilskudd av omega 3 ble mer oppmerksomme, mindre hyperaktive og fikk bedre korttidsminne.

GODE TIPS

Det bør være unødvendig å kamuflere fisken som annen mat for å få barn til å spise den, men presentasjonen av maten er like fullt viktig når det gjelder å få barn til å smake. I tillegg må naturligvis smaken være god.

- La barnet delta: La barnet få være med i butikken og plukke ut fisken eller rekene som skal bli middag. Hjemme kan barnet få delta i matlagingen. Det er ofte mye morsommere å spise mat en selv har tilberedt.
- Bruk fisk på maten. Det er ikke nødvendig å spise all fisken til middag. Det er mye fisk som egner seg som brødsnivemat, enten til frokost eller i nistematen. Makrell i tomat, fiskepudding, fiskekake eller kaviar er gode pålegg.
- Kokt torsk og amerikansk grønnsaksblanding er ikke så spennende. Prøv å gjøre maten mer attraktiv for barnet ved å tilby en fiskeburger eller kanskje en laksewrap? Eller sushi?

- Tilby barna flere alternativer. - Barn er sjelden fornøyd med bare ett valg, særlig dersom det selges inn som "sunt", påpeker forsker Themis Altintzoglou som har skrevet avhandling om unge voksne og sjømat.

Kilder:

<http://www.forskning.no/artikler/2010/juni/253503>

<http://www.nofima.no/marin/forskningsomrade/sjomat-og-helse->

http://www.matoghelse.org/artikler/01-07_ungdom.pdf

<http://www.nsl.no/filer/fou/ff/ff3.pdf>

<http://www.fiskesprell.no/>

<http://www.godfisk.no>