

Till målsman för 4 åring:



Vad äter barnen i Sverige?

Matens betydelse för hälsa och välbefinnande diskuteras flitigt, det gäller både barn och vuxna. Vi saknar dock aktuella kunskaper om barns matvanor i Sverige. Kunskaper om våra matvanor är nödvändiga som underlag för arbetet med att främja hälsosamma matvanor. Uppgifter om konsumtionsvanor är även nödvändiga för att uppskatta intaget av näringsämnen, tillsatser och miljöföroreningar i olika grupper.

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att undersöka vad barn i Sverige äter och dricker. Undersökningen omfattar barn i årskurs 2 och 5 samt ett antal slumpmässigt utvalda 4 åringar. Ditt barn är ett av de utvalda barnen. Undersökningen omfattar dels en enkät med frågor om matvanor och dels en matdagbok för 4 dagar. Som tack för hjälpen kommer ni få en dagligvarucheck på 200 kronor. Deltagandet är naturligtvis frivilligt men för att undersökningen ska bli bra är det viktigt att så många som möjligt av de utvalda barnen deltar. Namn och adressuppgifter behandlas självfallet konfidentiellt och de inkomna svaren kommer att presenteras som siffror i tabeller så att inga enskilda svar kommer kunna identifieras.

Svarsformulär

Till detta brev bifogas ett formulär som vi ber dig/er fylla i som en bekräftelse på att ni vill delta i studien. Blanketten lämnar du till vår intervjuare i samband med att ni träffas.

Enkät

I studien ingår enkät med frågor om ditt barns matvanor som vi kommer att dela ut i samband med att vi träffas. Det finns inga svar som är rätt eller fel utan det viktigaste är att du svarar så sanningsenligt som möjligt på frågorna. Mer information om hur du fyller i frågorna finns i enkäten.

Matdagbok

I undersökningen ingår även en matdagbok som skall fyllas i under fyra dagar i följd. Vi kommer att informera dig mer om matdagboken vid det datum vi bokat in för att träffas. Tanken med matdagboken är att ni ska skriva in allt som barnet äter och dricker under dessa dagar både hemma, på förskolan eller hos dagmamma och på alla andra ställen. Meningen är att barnet ska ha med sig matdagboken överallt och att antingen du, förskolelärare, dagmamma eller annan vuxen fyller i när barnet ätit eller druckit något.

För att kunna ange vilka mängder av olika livsmedel barnet äter och dricker kan man använda decilitermått, matsked, tesked eller hushållsvåg. Ett annat sätt att uppskatta

mängden är med hjälp av bilderboken ”Matmallen” som innehåller bilder och mängduppskattningar på olika portionsstorlekar. Du kommer få ”Matmallen” tillsammans med matdagboken när vi träffas. Du kommer även få skriftlig information som du kan ge till förskolelärare/andra vuxna som kan fylla i matdagboken när inte du är tillsammans med barnet.

Det är bra att fylla i matdagboken i samband med att barnet äter, då det annars är lätt att glömma bort vad barnet ätit. Vi skulle även vilja föreslå att du varje kväll under de fyra dagboksdagarna sätter dig ner i lugn och ro och går igenom vad som antecknats i matdagboken under den gångna dagen för att beskriva de livsmedel som åts mer noggrant, komplettera med information som glömts skriva ner eller uppskatta portionsstorlekar som inte blivit ifyllda

Det finns inget som är rätt eller fel utan låt barnet äta precis som vanligt och beskriv så sanningsenligt som möjligt vad barnet ätit.

När du har fyllt i enkäten samt antecknat barnets matintag under fyra dagar lägger du enkät och matdagboken tillsammans med Matmallen i det frankerade svarskuvertet som skickas till:

**”Kostundersökning på barn”
GfK Sverige AB
Box 401
221 00 Lund**

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor angående studien får du mycket gärna kontakta mig!

Helena Lidell 046-350 861
GfK Sverige AB

Tack för att du vill vara med i undersökningen!

SVARSFORMULÄR

Som målsman för nedanstående barn

- godkänner jag att han/hon deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

- godkänner jag inte att han/hon deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

.....
Barnets namn

.....
Födelsedatum (år - mån - dag)

.....
Målsmans underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Hemtelefonnummer

.....
Mobil telefonnummer

Till förskoleföreståndaren

Matens betydelse för hälsa och välbefinnande diskuteras flitigt, det gäller både barn och vuxna. Vi saknar dock aktuella kunskaper om barns matvanor i Sverige. Kunskaper om våra matvanor är nödvändiga som underlag för arbetet med att främja hälsosamma matvanor. Uppgifter om konsumtionsvanor är även nödvändiga för att uppskatta intaget av näringsämnen, tillsatser och miljöföroreningar i olika grupper.

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att undersöka vad barn i Sverige äter och dricker. Undersökningen omfattar ett antal slumpmässigt utvalda 4 åringar. Nedanstående barn deltar i denna undersökning och fyller i en matdagbok under fyra efter varandra följande dagar i följd. Under de dagar barnet är i förskolan kommer han/hon ha med sig en pärm innehållande bl.a matdagboken och en Matmall och vi skulle vilja be dig hjälpa nedanstående barn att fortsätta fylla i matdagboken så noggrant som möjligt. Om du inte arbetar den eller de dagarna som barnet fyller i matdagboken skulle vi vilja be dig informera den/de förskolelärare som kommer arbeta dessa dagar.

.....
Skriv barnets namn

Tanken med matdagboken är att barnet ska ha med sig matdagboken överallt och att antingen förälder, förskolelärare, dagmamma eller annan vuxen fyller i matdagboken när barnet ätit något. Meningen är att du under den tid barnet är tillsammans med dig ska skriva in allt som barnet äter och dricker under dessa fyra dagar.

Vi skulle vilja be dig att se till att ovanstående barn får hjälp med att fylla i matdagboken så noggrant som möjligt.

Att göra:

Barnet ska äta som det brukar. Varje gång barnet äter något ska du skriva ner platsen, klockslaget, vad barnet ätit och hur mycket. Skriv ner ALLT barnet äter och dricker, även godis, vatten och vitamintabletter (Se bifogat exempel).

1. Under rubriken **”Plats”** skriver du var barnet var någonstans när det åt eller drack något, t.ex. på förskolan, på utflykt.
2. Under rubriken **”Tid”** skriver du vad klockan var när barnet åt eller drack något.
3. Under rubriken **”Detta åt eller drack barnet”** skriver du varje livsmedel, maträtt eller dryck som barnet åt eller drack på en egen rad.

4. Under rubriken ”**Fetthalt**” skriver du vilken fetthalt exempelvis mjölken, margarinet, osten eller korven hade som barnet åt. Titta gärna på livsmedelsförpackningarna för att få redan på fetthalten.
5. Under rubriken ”**Tillagning/beskrivning**” beskriver du så noggrant som möjligt vad barnet åt eller drack. Du kan skriv om livsmedlet var tillagat på något sätt, exempelvis stekt, kokt eller friterat. Skriv även om mjölken eller annan mat var ekologisk.

Du bör även skriva om de livsmedel som barnet åt innehåller någon av följande sex konserveringsmedel. Titta på innehållsförteckningen på livsmedelsförpackningen om du ser följande E-nummer eller namn:

E 210 = bensoesyra
E 211 = natriumbensoat
E 212 = kaliumbensoat
E 213 = kalciumbensoat

Förekommer i produkter av varierad art t.ex. sylt, gelé, saft, läsk, frukt- och grönsaksberedningar, desserter, godis, fiskinläggningar, soppor, majonnäs och dressing samt sallader.

E 249 = kaliumnitrit
E 250 = natriumnitrit

Förekommer i charkprodukter t.ex. skinka, korv, leverpastej, bacon, fläsk och salta köttpålägg.

Om barnet dricker eller äter hemgjord saft, sylt eller annat hemgjort livsmedel där man tillsatt någon av de ovan nämnda konserveringsmedel, Atamon eller liknande ska du anteckna detta.

6. Under rubriken ”**Matmallen**” eller ”**Mängd**” skriver du hur mycket barnet åt eller drack. Du kan uppskatta mängderna med hjälp av:
 - a. ”Matmallen” som är en bilderbok och som du använder när du ska beskriva hur mycket barnet har ätit. Till din hjälp finns figurer och teckningar samlade i livsmedelsgrupper samt fotografier av maträtter och olika portioner. Bläddra i boken och leta rätt på den bild som bäst visar vilken portion barnet åt. Skriv ner antal portioner, bildens nummer och ibland tjockleken exempelvis på en smörgås. Du kan även skriva att barnet exempelvis ätit hälften (1/2) eller en fjärdedel (1/4) av bildportionen. Det går också bra att ange ett mellanting av två portioner
 - b. Deciliter, matskedar, teskedar, glas.
 - c. Styck, exempelvis 3,5 (3½) Marie kex.
 - d. Livsmedelsförpackningens vikt exempelvis 100 gram choklad.
 - e. Linjal för att exempelvis uppskatta mängden av en gurka eller morot.
7. Under rubriken ”**Produktmärke**” skriver du namnet på produkten exempelvis Kelloggs, Heinz eller Kungsörnen.

Det bästa är om du fyller i matdagboken i samband med att barnet äter då det annars är lätt att glömma bort vad barnet ätit. Det finns inte något rätt eller fel utan låt barnet äta precis som vanligt och beskriv vad barnet äter så sanningsenligt som möjligt.

Glöm inte att ge matdagboken och Matmallen till nästa person som tar hand om barnet efter dig.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor angående studien får du mycket gärna kontakta mig!

Helena Lidell 046-350 861
GfK Sverige AB

Tack för att du hjälper till med denna undersökning!

EXEMPEL

Dagmåndag..... Datum 5 maj...

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet: Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad.	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked glas, tallrik)	Produkt- märke
					Antal (st)	Bild	Jock- lek		
Hemma	7.30	Mellanfil	1,5% fett					1 tallrik	
		Socker						1 matsked	
		Cornflakes						2 deciliter	Kelloggs
		Limpa			1	B4	5		Skogaholm
		Margarin	80% fett		1	3			Bregott
		Hushållsost	28% fett		2 $\frac{1}{2}$	E2	1-2		Arla
Förskola	9.30	Saft		E210-E213				2 deciliter	
Förskola	12.00	Spagetti		Kokt med salt	$\frac{3}{4}$	52			Barilla
		Falukorv	23% fett	Stekt, E249, E250	3	B6	4-5		Scans
		Ketchup		E210				2 matskedar	Felix
		Morötter		Rivna	1,5	6			
		Knäckebröd, råg			2				Husman
		Margarin	80% fett		1	3			Flora
		Mellanmjölk	1,5% fett	Ekologisk				1 glas	
Bilen	15.00	Äpple			1	G8			
Hemma	18.00	Ris		Jasminris, kokt med salt	1 $\frac{1}{4}$	47			
		Köttgryta		Nötkött, lök, morötter	mellan	21-22			
		Blandsallad		Isbergssallat, tomat, gurka					
		Mellanmjölk	1,5 % fett					1 $\frac{1}{2}$ glas	
Kompis	20.00	Chokladdryck	1,5 % fett	Mellanmjölk + Oboy				1 kopp	
		Franskbröd		Rostat	2	A3	4		
		Påläggskorv	23% fett	Hushållsmedvurst, E249	4	E6			ICAs

Till förskolelärare eller berörd vuxen

Matens betydelse för hälsa och välbefinnande diskuteras flitigt, det gäller både barn och vuxna. Vi saknar dock aktuella kunskaper om barns matvanor i Sverige. Kunskaper om våra matvanor är nödvändiga som underlag för arbetet med att främja hälsosamma matvanor. Uppgifter om konsumtionsvanor är även nödvändiga för att uppskatta intaget av näringsämnen, tillsatser och miljöföroreningar i olika grupper.

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att undersöka vad barn i Sverige äter och dricker. Undersökningen omfattar ett antal slumpmässigt utvalda 4 åringar. Nedanstående barn deltar i denna undersökning och fyller i en matdagbok under fyra dagar i följd. Vi skulle vilja be dig hjälpa nedanstående barn att fylla i matdagboken så noggrant som möjligt.

.....
Skriv barnets namn

Tanken med matdagboken är att barnet ska ha med sig matdagboken överallt och att antingen förälder, förskolelärare, dagmamma eller annan vuxen fyller i matdagboken när barnet ätit något. Meningen är att du under den tid barnet är tillsammans med dig ska skriva in allt som barnet äter och dricker under dessa fyra dagar.

Att göra:

Barnet ska äta som det brukar. Varje gång barnet äter något ska du skriva ner platsen, klockslaget, vad barnet ätit och hur mycket. Skriv ner ALLT barnet äter och dricker, även godis, vatten och vitamintabletter (Se bifogat exempel).

1. Under rubriken **”Plats”** skriver du var barnet var någonstans när det åt eller drack något, t.ex. på förskolan, på utflykt.
2. Under rubriken **”Tid”** skriver du vad klockan var när barnet åt eller drack något.
3. Under rubriken **”Detta åt eller drack barnet”** skriver du varje livsmedel, maträtt eller dryck som barnet åt eller drack på en egen rad.
4. Under rubriken **”Fetthalt”** skriver du vilken fetthalt exempelvis mjölken, margarinet, osten eller korven hade som barnet åt. Titta gärna på livsmedelsförpackningarna för att få redan på fetthalten.
5. Under rubriken **”Tillagning/beskrivning”** beskriver du så noggrant som möjligt vad barnet åt eller drack. Du kan skriv om livsmedlet var tillagat på något sätt, exempelvis stekt, kokt eller friterat. Skriv även om mjölken eller annan mat var ekologisk.

Du bör även skriva om de livsmedel som barnet åt innehåller någon av följande sex konserveringsmedel. Titta på innehållsförteckningen på livsmedelsförpackningen om du ser följande E-nummer eller namn:

E 210 = bensoesyra
E 211 = natriumbensoat
E 212 = kaliumbensoat
E 213 = kalciumbensoat

Förekommer i produkter av varierad art t.ex. sylt, gelé, saft, läsk, frukt- och grönsaksberedningar, desserter, godis, fiskinläggningar, soppor, majonnäs och dressing samt sallader.

E 249 = kaliumnitrit
E 250 = natriumnitrit

Förekommer i charkprodukter t.ex. skinka, korv, leverpastej, bacon, fläsk och salta köttpålägg.

Om barnet dricker eller äter hemgjord saft, sylt eller annat hemgjort livsmedel där man tillsatt någon av de ovan nämnda konserveringsmedel, Atamon eller liknande ska du anteckna detta.

6. Under rubriken **”Matmallen”** eller **”Mängd”** skriver du hur mycket barnet åt eller drack. Du kan uppskatta mängderna med hjälp av:
- ”Matmallen” som är en bilderbok och som du använder när du ska beskriva hur mycket barnet har ätit. Till din hjälp finns figurer och teckningar samlade i livsmedelsgrupper samt fotografier av maträtter och olika portioner. Bläddra i boken och leta rätt på den bild som bäst visar vilken portion barnet åt. Skriv ner antal portioner, bildens nummer och ibland tjockleken exempelvis på en smörgås. Du kan även skriva att barnet exempelvis ätit hälften (1/2) eller en fjärdedel (1/4) av bildportionen. Det går också bra att ange ett mellanting av två portioner
 - Deciliter, matskedar, teskedar, glas.
 - Styck, exempelvis 3,5 (3½) Marie kex.
 - Livsmedelsförpackningens vikt exempelvis 100 gram choklad.
 - Linjal för att exempelvis uppskatta mängden av en gurka eller morot.
7. Under rubriken **”Produktmärke”** skriver du namnet på produkten exempelvis Kelloggs, Heinz eller Kungsörnen.

Det bästa är om du fyller i matdagboken i samband med att barnet äter då det annars är lätt att glömma bort vad barnet ätit. Det finns inte något rätt eller fel utan låt barnet äta precis som vanligt och beskriv vad barnet äter så sanningsenligt som möjligt.

Glöm inte att ge matdagboken och Matmallen till nästa person som tar hand om barnet efter dig.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor angående studien får du mycket gärna kontakta mig!

Helena Lidell 046-350 861, GfK Sverige AB

Tack för att du hjälper till med denna undersökning!

EXEMPEL

Dagmåndag..... Datum 5 maj...

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet: Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked glas, tallrik)	Produkt- märke
					Antal (st)	Bild	Jock- lek		
Hemma	7.30	Mellanfil	1,5% fett					1 tallrik	
		Socker						1 matsked	
		Cornflakes						2 deciliter	Kelloggs
		Limpa			1	B4	5		Skogaholm
		Margarin	80% fett		1	3			Bregott
		Hushållsost	28% fett		2 $\frac{1}{2}$	E2	1-2		Arla
Förskola	9.30	Saft		E210-E213				2 deciliter	
Förskola	12.00	Spagetti		Kokt med salt	$\frac{3}{4}$	52			Barilla
		Falukorv	23% fett	Stekt, E249, E250	3	B6	4-5		Scans
		Ketchup		E210				2 matskedar	Felix
		Morötter		Rivna	1,5	6			
		Knäckebröd, råg			2				Husman
		Margarin	80% fett		1	3			Flora
		Mellanmjölk	1,5% fett	Ekologisk				1 glas	
Bilen	15.00	Äpple			1	G8			
Hemma	18.00	Ris		Jasminris, kokt med salt	1 $\frac{1}{4}$	47			
		Köttgryta		Nötkött, lök, morötter	mellan	21-22			
		Blandsallad		Isbergssallat, tomat, gurka					
		Mellanmjölk	1,5 % fett					1 $\frac{1}{2}$ glas	
Kompis	20.00	Chokladdryck	1,5 % fett	Mellanmjölk + Oboy				1 kopp	
		Franskbröd		Rostat	2	A3	4		
		Påläggskorv	23% fett	Hushållsmedvurst, E249	4	E6			ICAs

Till rektor,

Matens betydelse för hälsa och välbefinnande diskuteras flitigt, det gäller både barn och vuxna. Vi saknar dock aktuella kunskaper om barns matvanor i Sverige.

Kunskaper om våra matvanor är nödvändiga som underlag för arbetet med att främja hälsosamma matvanor. Uppgifter om konsumtionsvanor är även nödvändiga för att uppskatta intaget av näringsämnen, tillsatser och miljöföroreningar i olika grupper.

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att undersöka vad barn i Sverige äter och dricker. Undersökningen omfattar ett antal slumpmässigt utvalda klasser i årskurs 2 och 5. Undersökningen omfattar dels en enkät med frågor om matvanor och dels en matdagbok för 4 dagar. Deltagandet är naturligtvis frivilligt men för att undersökningen ska bli bra är det viktigt att så många som möjligt i klassen kan delta. Alla namn och adressuppgifter behandlas självfallet konfidentiellt och de inkomna svaren kommer att presenteras som siffror i tabeller så att inga enskilda svar kommer kunna identifieras. Vi hoppas att er skola vill vara med i denna undersökning och skulle vilja besöka en klass i årskurs 2 och 5 för att under skoltid informera om studien. Som tack för hjälpen kommer varje klass få 2000 kronor att användas till gemensamma ändamål.

De barn som vill delta i undersökningen kommer att få:

1. Fylla i en enkät om matvanor.
2. Fylla i en matdagbok där man anger vad och vilka mängder man ätit under fyra dagar.

En informatör kommer avtala en tid med respektive klasslärare och besöka klassen under 2 lektionstimmar för att informera om studien och dela ut material. Eleverna fyller i enkäten och matdagboken med hjälp av sina föräldrar utanför lektionstid. Det enda vi skulle vilja be klassläraren göra är att samla in de ifyllda enkäterna och matdagböckerna från eleverna och returnera dem i frankerade och adresserade kuvert.

Svarsformulär

Till detta brev bifogas ett formulär som vi ber dig fylla i och faxa tillbaka till faxnummer: 046-18161, tillsammans med adresslistor för de två utvalda klasserna.

Även om er skola inte har möjlighet att delta i undersökningen ber vi dig meddela detta i formuläret och skicka tillbaka det så snart som möjligt.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor angående studien får du mycket gärna kontakta mig!



Kristos Tsilkos 046-350 715
GfK Sverige AB

Tack för att er skola vill vara med i undersökningen!

SVARSFORMULÄR

Faxa eller skickas till:

Fax: 046-181611

”Kostundersökning på barn”

GfK Sverige AB

Box 401

221 00 Lund

Som rektor för nedanstående skola

- godkänner jag att nedanstående klasser i vår skola deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

- godkänner jag inte att nedanstående klasser i vår skola deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

.....
Skolans namn

.....
Ort eller stad

.....
Rektors underskrift

.....
Namnförtydligande

Klass 2

OBS: Bifoga Klassens adresslista!

.....
Namn på klassläraren

Arbets tel.

Hem tel.

Klass 5

OBS: Bifoga Klassens adresslista!

.....
Namn på klassläraren

Arbets tel.

Hem tel.

Vad äter barnen i Sverige?

Matens betydelse för hälsa och välbefinnande diskuteras flitigt, det gäller både barn och vuxna. Vi saknar dock aktuella kunskaper om barns matvanor i Sverige. Kunskaper om våra matvanor är nödvändiga som underlag för arbetet med att främja hälsosamma matvanor. Uppgifter om konsumtionsvanor är även nödvändiga för att uppskatta intaget av näringsämnen, tillsatser och miljöföroreningar i olika grupper.

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att undersöka vad barn i Sverige äter och dricker. Undersökningen omfattar ett antal slumpmässigt utvalda klasser i årskurs 2 och 5. Ditt barn tillhör en av de utvalda klasserna. Undersökningen omfattar dels en enkät med frågor om matvanor och dels en matdagbok för 4 dagar. Som tack för hjälpen kommer varje klass få 2000 kronor att användas till gemensamma ändamål. Deltagandet är naturligtvis frivilligt men för att undersökningen ska bli bra är det viktigt att så många som möjligt i klassen kan delta. Alla namn och adressuppgifter behandlas självfallet konfidentiellt och de inkomna svaren kommer att presenteras som siffror i tabeller så att inga enskilda svar kommer kunna identifieras.

Inom kort kommer vi att besöka den klass där ditt barn går och informera eleverna om deltagandet i studien. Du får gärna vara med vid detta informationstillfälle (kontakta klassläraren för tidpunkt) men vi vill redan nu informera dig om vad ett deltagande i undersökningen kommer att innebära.

Svarsformulär

Till detta brev bifogas ett formulär som vi ber dig fylla i och återlämna till klassläraren. Även om du och ditt barn inte har möjlighet att delta i undersökningen ber vi dig skriva detta i formuläret och lämna tillbaka det så snart som möjligt.

Enkät

Om ni vill vara med i studien kommer barnet att få mer information om studien i skolan och vi kommer skicka dig en enkät innehållande frågor om ditt barns matvanor. Barnet får gärna försöka fylla i enkäten själv men några av frågorna är svåra för barnet att besvara och för att det ska bli så sanningsenligt som möjligt är det bra om du hjälper ditt barn att svara på frågorna. Fyll i enkäten så snart som möjligt och när ni svarat på alla frågor lämnar ni tillbaka den till läraren.

Matdagbok

I undersökningen ingår även en matdagbok. Den ska fyllas i under fyra dagar i följd. Tanken med matdagboken är att ni ska skriva in allt som barnet äter och dricker under fyra dagar, både hemma, i skolan och på andra ställen. Meningen är att barnet ska ha med sig matdagboken överallt för att kunna anteckna i den så snart han/hon ätit eller druckit något. Barnet får gärna försöka fylla i dagboken själv, men han/hon kommer

behöva din eller någon närståendes hjälp för att inte glömma skriva upp all mat och dryck han/hon ätit under de fyra dagarna. Det är av stor vikt att ni hjälper barnet att fylla i matdagboken så fullständigt som möjligt då det annars är risk för att barnet tröttnar eller glömma skriva upp vad han/hon ätit. Det är också viktigt att ni hjälper barnet att beskriva all mat som ätits samt att ange portionsstorlekar så bra som möjligt.

Om barnet av praktiska skäl inte kan eller får ta med matdagboken överallt han/hon går. Ska barnet istället ta med den lilla anteckningsbok han/hon fått tillsammans med det andra materialet i skolan. I anteckningsboken kan barnet anteckna vad han/hon ätit för att inte glömma bort detta t.ex. 5 köttbullar, makaroner, ketchup, 1,5 glas mjölk. När barnet sen kommer hem är det viktigt att ni skriver allt det som står i anteckningsboken i matdagboken och beskriver livsmedlen mer noggrant och antecknar rätta portionsstorlekar.

För att kunna ange vilka mängder (portionsstorlek) av olika livsmedel barnet äter och dricker kan man använda decilitermått, matsked, tesked eller hushållsvåg. Ett annat sätt att uppskatta mängden är med hjälp av bilderboken "Matmallen" som innehåller bilder och mängduppskattningar på olika portionsstorlekar. Ditt barn kommer få "Matmallen" tillsammans med matdagboken i skolan.

Det är bra att fylla i matdagboken i samband med att barnet äter, då det annars är lätt att glömma bort vad barnet ätit. Vi skulle även vilja att ni varje kväll under de fyra dagboksdagarna sätter er ner tillsammans och går igenom vad som antecknats i matdagboken under den gångna dagen för att beskriva de livsmedel som äts mer noggrant, komplettera med information som glömts skriva ner samt uppskatta portionsstorlekar som inte blivit ifyllda.

Det finns inget som är rätt eller fel utan barnet bör uppmuntras att äta som han/hon brukar och vara ärlig med vad han/hon ätit. Tänk på att inte kommentera eventuella "onyttigheter" barnet ätit för då kanske han/hon inte vågar skriva att han/hon ätit detta.

När matdagboken är ifylld lägger ni den i ett bifogat kuvert och lämnar det till tillsammans med Matmallen till klassläraren som sen skickar dem till oss.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om ni har några frågor angående studien får ni mycket gärna kontakta mig!



Kristos Tsilkos 046-350 715
GfK Sverige AB

Tack för att du och ditt barn vill vara med i undersökningen!

SVARSFORMULÄR

Lämnas till:
klassföreståndaren

Som målsman för nedanstående barn...

- godkänner jag att han/hon deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

- godkänner jag inte att han/hon deltar i Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor.

.....
Barnets namn

.....
Födelsedatum (år - mån – dag)

.....
Målsmans underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Hemtelefonnummer

.....
Mobil telefonnummer

Hej,

Det gläder oss att du och ditt barn vill vara med i Livsmedelsverkets undersökning om skolbarns matvanor. Till detta brev bifogas en enkät innehållande frågor om ditt barns matvanor. Barnet får gärna försöka fylla i enkäten själv men några av frågorna är svåra för barnet att besvara och för att det ska bli så sanningsenligt som möjligt är det jättebra om du hjälper ditt barn att svara på frågorna. Fyll i enkäten så snart som möjligt och när ni svarat på alla frågor lämnar ni tillbaka den till läraren.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om ni har några frågor angående studien får ni mycket gärna kontakta mig!



Kristos Tsilkos 046-350 715
GfK Sverige AB

Tack för er medverkan!