

## INFORMATION OM STUDIE 2

### FYRAÅRINGARS MATVANOR OCH NÄRINGSINTAG

#### ***Kontrollera att du i denna mapp har fått:***

- 1) 1 ex av matdagboken
- 2) 1 ex av Matmallen
- 3) 1 ex av enkäten
- 4) Skriftlig information till förskolepersonal / föräldrar

#### **UPPLÄGG**

##### **Du kontaktar familjen via telefon och berättar om studien**

- 1) Om intresse finns skickar du skriftlig information till målsman + tillståndsblankett. Boka in ett datum, tid och plats för ett besök under 1,5-2 timmar och till detta datum ska föräldrarna ha fyllt i tillståndsblanketten som du samlar in när ni träffas. Fråga om föräldrarna accepterar att du skickar ut skriftlig information om studien till t.ex. förskolan så att de kan hjälpa till med matdagboken när barnet är där. Om detta är okej ska du anteckna namn och adress till förskoleföreståndaren och skicka skriftlig information till henne eller honom.
- 2) Om familjen inte vill vara med i studien antecknar du dennes namn och telefonnummer och rapporterar till GfK så att en bortfallsanalys kan göras.

##### **Att förbereda**

Innan du besöker familjen är det viktigt att du noggrant går igenom all information och material du fått. Detta för att du ska känna dig säker på upplägget och så att du ska kunna besvara eventuella frågor från föräldrarna. Du bör även öva dig själv på att ge informationen till t.ex. grannar eller bekanta. Det är jätteviktigt att du tränar på att ge informationen för ju bättre du känner till materialet desto säkrare och tryggare blir du som informatör.

##### **Du besöker familjen**

När du informerar familjen är det bra om du är entusiastisk så att föräldrarna blir inspirerade och tycker det ska bli roligt att vara med i studien. Det är också viktigt att de inser hur betydelsefullt det är att de är med i studien. När du informerar familjen är det viktigt att du ger tydlig information och konkreta exempel. Du bör:

- 1) Presentera dig och berätta kortfattat att du ska informera om en kostundersökning som Livsmedelsverket gör och som deras familj blivit utvalda att vara med om.
- 2) Berätta att familjen kommer få 200 kronor i form av en dagligvarucheck som tack för hjälpen.
- 3) Samla in tillståndsblanketten.
- 4) Visa mappen med material som familjen kommer få och gå igenom innehållslistan
  - a) Information till målsman.

- b) Information till förskolelärare, dagismamma eller berörd vuxen.
  - c) Enkät.
  - d) Matdagbok.
  - e) Matmall.
  - f) Frankerat och adresserat kuvert.
- 5) Visa enkäten som innehåller frågor om barnets matvanor och be dem fylla i den noggrant och sen returnera till GfK i svarskuvertet tillsammans med annat material. Informera att det står fel i slutet av enkäten då det står att de ska lämna den ifyllda enkäten till informatören som kommer och besöker dem. Detta är fel och istället ska de skicka in enkäten i det bifogade svarskuvertet.
- 6) Visa matdagboken och berätta hur de ska fylla i den (läs de skriftliga instruktionerna i matdagboken).
- a) Det är viktigt att informera familjen om att:
    - i) I morgon ska de börja fylla i matdagboken och göra det under 4 dagar i följd exempelvis lördag, söndag, måndag, tisdag.
    - i) De ska ange var, när samt vad och hur mycket barnet äter och dricker. Barnet ska äta precis som det brukar. Det finns inget som är rätt eller fel utan skriv ner allt vad barnet äter och dricker.
    - ii) Det är viktigt att de skriver ner allt barnet äter och dricker, från mjölk och smörgås till godis och chips.
    - iii) Barnet ska ha med sig mappen med matdagboken och Matmallen var det än går, så att föräldrarna eller någon annan vuxen som blivit informerad om studien snabbt kan fylla i matdagboken när barnet ätit eller druckit något.
    - iv) Glöm inte anteckna intag av eventuella vitamintabletter.
    - v) Om barnet vill ta mer mat vid en måltid är det viktigt att barnet gör det och inte hoppar över det bara för att man inte orkar/vill skriva upp det i matdagboken. Glöm inte att anteckna allt barnet äter hemma, i förskolan/hos dagmamma hos kompisar eller när det är ute på olika aktiviteter.
    - vi) Om barnet kommer att vistas på förskola, hos dagmamma eller motsvarande är det bra om föräldrarna påminner dessa personer om att barnet är med i studien. Visa dem informationsmaterialet som finns i mappen och berätta hur viktigt det är att de antecknar precis allt barnet äter och dricker. Observera att det kan vara olika förskolelärare olika dagar så man bör kolla upp att alla berörda förskolelärarna får informationen.
  - b) Gå igenom det angivna exemplet i matdagboken hur man kan fylla i den. Uppmana dem att titta efter produktmärket på olika livsmedelsförpackningar, fetthalt samt visa var de kan se E-numren. Be dem ta fram livsmedel från kylen exempelvis korv, leverpastej eller sylt och visa var de kan avläsa E-nummer.
  - c) Berätta hur de kan uppskatta portionsstorlekar (se skriftlig info i matdagboken).
    - i) Gå igenom bilderboken Matmallen som finns i mappen. Visa exempel på hur man kan uppskatta mängden av olika livsmedel och maträtter med Matmallen t.ex. brödskiva med tjocklek, köttgryta m.m. Informera att de kan välja halva portioner,  $\frac{3}{4}$  eller mellanting av två olika portioner om de vill.
    - ii) På vissa livsmedelsförpackningar kan de avläsa exakta grammängden barnet ätit t.ex. yoghurt, tablettask.

- iii) Ta fram glas/muggar, djupa tallrikar/skålar som barnet brukar äta ur och mät upp hur många deciliter vatten de kan innehålla så att föräldern får en uppfattning om detta. Även andra hushållsmått som matsked och tesked kan användas. Uppmana dem att använda olika förkortningarna dl, msk, tsk när de antecknar i matdagboken.
  - iv) Uppmana dem att använda linjal – för att mäta upp t.ex. morot eller hur mycket av ett litet glasspaket barnet åt.
  - v) De kan även ange styck saker t.ex. banan, äpple, potatis, tomat, knäckebröd.
- 7) I matdagboken finns ett "Övningsformulär" på en matdagboksdag. Be föräldern fylla i vad barnet har ätit till frukost i dag och vad de senast åt till lunch. Be dem träna på att ange portionsstorlekar med Matmallen, deciliter, styck, glas m.m.

Efter att matdagboken har fyllts i under fyra dagar ska föräldern skicka tillbaka matdagbok, Matmall och enkäten i det frankerade och adresserade kuvertet som finns i mappen.

## **DETTA BEHÖVER DU**

För att kunna informera familjen behöver du:

- 1) Skriftlig information till målsman + tillståndsblanketter.
- 2) Skriftlig information till förskoleföreståndare.
- 3) Mapp med information och material till familjen.