

Så hjälper man barnen minska matsvinnet

Att minska matsvinnet är viktigt för klimatet men att få familjens minsta medlemmar att förstå varför vi inte ska slänga mat kan vara klurigt. Matsmart har med hjälp av dietisten Stina Nordqvist listat sina tips på hur föräldrar kan hjälpa sina barn att minska matsvinnet i hemmet.



Foto: Magnus Sandberg

Matsvinnet står idag för en stor del av Sveriges klimatpåverkan. Varje år slänger vi 45 kilo ätbar mat och dryck per person*. Många har lärt sig att exempelvis lukta och smaka på matvaror innan de slängs, istället för att gå på bäst före-datum, och vi har lärt oss att koka buljong och grytor av rester. Men för de med hemmaboende barn kan det vara en utmaning att få med sig de minsta familjemedlemmarna.

- Vi minns nog alla hur det tjatades om att äta upp maten på tallriken när vi var små. Men det är såklart väldigt svårt att förstå som liten varför det är så viktigt. Därför vill vi på Matsmart hjälpa föräldrar med olika små lifehacks som kan underlätta att få med sig barnen på tåget i kampen mot matsvinnet, säger Josefin Fridstrand, Sverigechef på Matsmart.

För att minska sitt matsvinn är det främst viktigt att planera utbudet på bordet och inte laga mer mat än vad som går åt. Men när det kommer till barnen ligger utmaningen i minst lika stor utsträckning i att få maten på tallriken uppäten. Matsmart, som bland annat säljer överskottsprodukter, har med hjälp av legitimerade dietisten Stina Nordqvist sammanställt sina tips på hur vi kan hjälpa barnen att minska

matsvinnet.

- De flesta barn lär sig idag om klimatfrågan och varför det är viktigt att vi alla gör vad vi kan för att hjälpa till att minska utsläppen. Men det är såklart jättesvårt för ett litet barn att förstå komplexiteten mellan vardagshandlingar och långsiktiga konsekvenser. När man sitter där med en mystisk gryta eller en mindre omtyckt grönsak framför sig är det svårt att motivera varför maten helst ska ätas upp. Därför får vi som vuxna använda smarta pedagogiska grepp och lite mathacks för att kunna minska familjens matsvinn, säger Stina Nordqvist, legitimerad dietist.

Fyra tips på hur du kan minska matsvinnet tillsammans med barnen

1. Involvera barnen i matlagningen. Barn brukar vara lite misstänksamma mot maträtter som de inte riktigt ser vad de innehåller. Oturligt nog är många av svinnecepten hopkok och grytor på diverse rester. För att öka chansen att barnen faktiskt äter av maten kan du se till att inkludera barnen i matlagningen. Om de ser alla ingredienser och får hjälpa till att lägga i dem i grytan kan det bli lättare för dem att se maten som aptitlig sen.
2. Länge leve konserverna. Grönsaker är ofta det föräldrar tappar med att få barnen att äta. Men få vet att konserverade grönsaker kan vara lika bra eller till och med bättre än färska grönsaker. Exempelvis är tomatpuré väldigt rik på antioxidanter som lykopen och andra nyttigheter och kan därför ibland vara ett bättre alternativ än färska tomater, som till största del består av vatten. Fördelen med puréer och konserverade grönsaker är dessutom att de inte behöver ätas upp lika snabbt efter inköp, vilket minskar risken för att det blir till svinn.
3. Gör glass och smoothies. Liksom med grönsakerna kan det vara klurigt att få i barnen tillräckligt med frukt- framförallt om den börjar bli lite ful. Mixa istället ned överbliven frukt och grönsaker. Fördelen är att diverse nyttigheter kan smyggas i utan att det märks (exempelvis är spenat en utmärkt ingrediens i en smoothie). Smoothien kan även frysas in i en matlåda för att serveras som glass. Gott, snabbt och garanterat uppskattat.
4. Lägg upp mindre portioner. Både för matlusten och för svinnet kan det vara bra att lägga upp mindre portioner och istället ta flera gånger. På så sätt ser inte barnet ett berg av mat framför sig och ni slipper dålig stämning vid matbordet med tjat om att äta upp. Du kan även låta barnet lägga upp själv och ta av det de gillar, på så vis minskar risken att de sitter och försöker tvinga i sig mat de inte tycker om.

*<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/matsvinn?AspxAutoDetectCookieSupport=1>