



Pressmeddelande 2010-07-02

Ny studie från Nestlé Nutrition

Svenska föräldrar ändrar matrutiner under sommaren

En ny studie från Nestlé Nutrition visar att många svenska familjer ändrar matvanor under sommaren. 58 procent av de tillfrågade föräldrarna i Sverige svarade att de ändrar barnens rutiner och kostvanor under sommarmånaderna. Resor, ledighet och utomhusaktiviteter innebär mycket tid tillsammans och ofta nya rutiner. Detta kan leda till att man tar det som finns nära till hands, och studien visar att många svenska föräldrar, 23 procent, ger sina barn kakor och kex eller sötad dryck till mellanmål.

Studien genomfördes av Netigate på uppdrag av Nestlé Nutrition i juni 2010. Omkring 2 000 föräldrar från de fyra nordiska länderna med barn mellan 0 och 7 år svarade på frågor kring barnens mellanmål. Undersökningen visar att nära en fjärdedel (23 procent) av de svenska föräldrarna ger sina barn kakor eller kex till mellanmål. Lika många svarade att de brukar ge sina barn någon form av sötad dryck. Dessutom svarade mer än hälften av de svenska föräldrarna att de brukar ge sina barn yoghurt, som ofta innehåller mycket socker.

Undersökningen speglar också en oro hos svenska föräldrar. Nära en tredjedel (28 procent) av föräldrarna svarade att de oroar sig för att barnen får i sig för mycket socker vid mellanmålet. Detta trots att merparten, 76 procent, säger att det inte är svårt att veta vad som är ett bra mellanmål. Man vet alltså vad man bör ge sina barn till mellanmål men handlar inte alltid därefter.

– Svenska föräldrar har över lag god kunskap om vad ett bra mellanmål är. De ligger i topp bland de fyra nordiska länderna när man jämför näringsinnehållet i vad de ger sina barn. Även om sommaren är en tid då man kan unna sig lite mer eftersom man har semester och oftast är mer fysiskt aktiv, är det viktigt att försöka äta så bra och regelbundet som möjligt även under sommarledigheten eftersom det kan ta en tid att ställa om vanor när man kommer tillbaka till vardagen säger Anette Järvi, med dr och nutritionell rådgivare, Nestlé Nutrition.

Sockerstinna mellanmål

Det vanligaste mellanmålsalternativet i alla fyra länder är frukt, men studien visar skillnader framförallt i hur mycket socker de mellanmål barnen får innehåller. I Danmark är mellanmål innehållande större mängder socker vanligast. Där ger 38 procent av föräldrarna sina barn kakor och kex, och 19 procent säger att de ger sina barn glass, godis eller någon typ av snacks mellan måltiderna. Motsvarande siffror för Sverige är 23 procent respektive 11 procent.

Sommaren ändrar på vanorna

Regelbundenhet är a och o när man ska lära barn goda matvanor. Men det är lätt att de regelbundna vanorna rubbas under sommarmånaderna. Lång ledighet och semesterresor gör att det för en del kan bli svårare att hålla på rutinerna. 58 procent av de tillfrågade föräldrarna i Sverige svarade att de ändrar barnens rutiner och kostvanor under sommaren, ofta till det sämre. Genomsnittet i Norden är 46 procent. I enkäten svarade 10 procent av de svenska föräldrarna att glass, godis och läsk lättare smyger sig in i kosten och försämrar barnens matvanor under sommaren.

– Sommaren är en favorittid för många barnfamiljer då man har mycket tid tillsammans och aktiverar sig. Naturligtvis finns det utrymme för de mer ”osunda” mellanmålen men de bör begränsas till ett fåtal tillfällen per vecka. Inte bara för att barnen skall få i sig tillräckligt med näring, utan också för tändernas skull, säger Anette Järvi.

För mer information, kontakta:

Anette Järvi, nutritionell rådgivare, Nestlé Barnmat

Telefon: 042-19 91 04, 070 364 87 04

E-post: anette.jarvi@se.nestle.com

Cathrine Ossborn, marknadschef, Nestlé Barnmat

Telefon: 042-19 91 64, 070 543 40 47

E-post: cathrine.ossborn@se.nestle.com

Marie Louise Elmgren, informationschef, Nestlé Norden

Telefon: 042-19 91 27, 070-340 92 85,

E-post: marielouise.elmgren@se.nestle.com

Besök även Nestlé Barnmat på Facebook: www.facebook.com/nestlebarnmat

Om Nestlé Barnmat

Nestlé Nutrition, där Nestlé Barnmat ingår, är en del av Nestlé-koncernen och fokuserar på att utveckla hälsosamma produkter inom området barnnutrition. Med hjälp av forskning arbetar Nestlé Nutrition för att framställa produkter med balanserad och rätt näringssammansättning. Nestlé Nutrition har daglig kontakt med barnläkare, dietister och andra med stor fackkunskap, inte minst föräldrar. Omkring 300 forskare bedriver forskning inom barnnutrition vid Nestlé Research Center i Schweiz. Nestlé Nutrition är den största utgivaren av vetenskapliga rapporter utanför den akademiska världen. I Sverige återges en del av forskningsrönen i magasinet Forum som riktar sig till dem som arbetar med barn inom hälso- och sjukvården. Läs mer på www.nestlebarnmat.se