

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

I dagens matmiljø, som ikke beskytter oss i det hele tatt, men heller legger opp til de usunne valgene, så er det aller viktigste å skaffe egen informasjon, kunnskap.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Mitt navn er Annette Dragla. Jeg jobber som lege, og jeg driver Leger om livet podcast fordi jeg ønsker å gjøre nytte og viktig og god kunnskap lett tilgjengelig for alle i dette landet.

Med meg i dag, som gjest, har jeg ho Maja Skogstad. Hå har master i samfunnsnærning og driv barnemattbyen, som gi kunnskap til foreldre som ønsker å ta gode matvalg.

Hå er fokus på å spise råvarer og begrense ultraprocesert mat, og driv også en veldig god og informativ Instagram-konto ved navn Æernæringsmamma.

Hå er nylig skrevet bok av barnemattrevolution, som handler om å friere seg fra matindustriens grep og ta gode valg for seg selv og barnet sitt.

Hjertelig velkommen, Maja. Tusen takk, Annette.

Wow, du har skrevet bok, rotulerer.

Tusen takk.

Hvorfor har du skrevet bok av barnemattrevolution?

Det er fordi jeg mener at alle foreldre, fjernene og vite hvordan de kan ta gode valg for seg selv og for barnet sine.

For det er en utfordring nu til dags at veldig mange matvarer i butikken Sunvaskes, det vil si at de utgir seg for å være sunnere enn de egentlig er.

Med diverse helse på standa, og matindustrien har nok også en finger med i spillet når det kommer til den første barnematen.

Vi blir jo gjerne anbefalt å gi ultraprocesert søt kjøpegrøt som den aller første maten.

Det mange kanskje ikke klarer over er at de smaken som vi gir før barnet fyller to år, sett på en måte litt grunnlag for hva de kommer til å få det trekket.

Se inn dere.

Sånn sett er det jo helt genialt for matindustrien og på en måte ta barnen før de kommer i to års alder hvor de blir mer neofobisk og skeptisk til ny mat.

Det er mange foreldre som klør seg i hovedet og lurere på hva det skjer når barnet blir to år og plutselig aviser maten.

Men det er også en fase som sås i alle barn kommer i.

Neofobisk periode.

For barn har ulike smaksfasa.

Så i starten er de åpen for det meste og da er det veldig nyttig for oss foreldre å få inn flest mulige forskjellige råvarer.

De trenger å lære seg smaka som bittert.

Men de har en naturlig preferanse for søtt, fordi morsmalka er søt og inneholde laktose.

Så det er ikke en smak som de trenger å lære seg.

Så bitre smaka, surre smaka, erne, så mye som mulig av de type råvarer i det første leve året før den neofobiske fasen startet.

Så det er lurt å få inn denne maten tidlig, sånn at de lærer seg å like det.

Ja, du vil i alle fall øke sjansen for at barnet kommer til å like flere matvare også senere.

Men det vi egentlig gjør er at vi gi de veldig søte grøta som gjør det vanskeligere for foreldrene å implementere det i den fasen som kommer i to år siden der den neofobiske fasen startet.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Og de blir mer skeptisk med mat.

Oi, dette var interessant.

Men du går jo ganske hardt mot en stor industri.

Hva er det som er problematisk med hvilke søringer fra de barn?

Vi kan begynne helt når de starter med grøta.

Og morsmelkerstatningen, hva er det som er problematisk her?

Oi, Annette, jeg vet ikke om jeg skal gå inn på morsmelkerstatningen, men jeg kan si litt om kjøpegrøt.

Kjøpegrøten er jo veldig søt.

Den inneholder jo nedbrutt vetemel som bryter opp selvende og på en måte fri gjør sukkeret som gjør at den smaker søtere enn den hjemmelagede grøten.

Så mange foreldre kommer jo til meg og sier at de har problemer med å få barnet til å like vanlig hjemmelagede grøt,

fordi de har vant til kjøpegrøten.

Et godt tip er å bruke brobygging, sånn at du blørner inn litt av den hjemmelagede grøten i kjøpegrøten

for å stadigvenne barnet til en mindre søt smak.

Så det er jo en utfordring at man sider stille tilsatte vitamina med vitamina og mineraler som forekommer naturlig i matvaran.

Hvorfor det?

Tilsatte vitamina har ikke alltid samme helsefekt som når vi får dem fra helmat.

Det er jo noe som heter en formatens matrik som er samspillet mellom alle kjente og utkjente næringsstoffa i matvaran.

Og de til sammen vil gi en helsefekt som man ikke klarer å kopiere når man lager vitamina og mineraler i form av tilskudd.

Og veldig mange kjøpegrøter inneholder jo en rekke med tilsatte vitamina.

Ok. Du sier veldig mye her, som er sikkert nytt for veldig mange.

Først er at kjøpegrøter er søtere enn den grøten du lager selv.

Det er jo de ferreste klare å være.

Og at barnet da blir vant en søt grøt mot denne hjemmelagdegrøten,

at det kan gjøre at det blir vanskeligere for de å innføre annet type mat etter hvert, for man er så vant, den er veldig mose, det er mye.

Deilige, søte grøten.

Men har vi gått bort ifra hvordan vi gjorde det før?

Hvor mange spiste i alle fleste barn mellom etter to år kjøpegrøt?

Jeg opplever at det har endret seg veldig i det siste før nå år siden, så tror jeg det var undersøkelser som visste at i alle fleste gav kjøpegrøt.

Men det har gått mer og mer mot at flere gir hjemmelagdegrøt.

Så det skjer en endring, men det er litt personer avhengig hva du blir anbefalt når du kommer på helsestasjon.

Nå er noen foranbefalt hjemmelagdegrøt, kjøpegrøt og kanskje til og med blir skremt til å gi kjøpegrøt,

fordi vi sikker får barnet ditt hjernmangel, og det er veldig mange forældre som nesten ikke tørrer å

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsernæring.

gi noe annet.

Men så andre får beskjed om å gi andre råvare, grønnsaks, mos eller egg, og så videre.

Det er jo jobbes helsestasjon, og jeg har sett mødre og fedre og selv vært i denne situasjonen, der man er ganske sliten barn i den fasen der mellom etter to år.

Så det er ofte veldig mange barn som ikke søv gjennom natta, man er utslitt, man har kanskje flere barn,

man har gått tilbake jobb, både mor og far.

Det er en tøff periode som fungerer, og det er veldig tilrette lagt for mye har i å bygge min, kanskje ikke før små, og barnets foreldre har tenkt mer og mer de siste årene.

Er det vanskelig å lage hjemme i grøten? Den hjemme laga grøten er betengd at jeg vil ikke legge press på folk,

for det første er de som har gi kjøpegrøt til barnet.

Det har jeg selv gjort, det er ingen skam i å gjort noe, man har jo gjort alt i sitt beste evne.

Men også fordi de som har det veldig travelt og synes det vanskelig, så tenker jeg at vi skal ikke, du er jo veldig klar på det, men du ønsker jo ikke å skjeme nå,

eller å se at nå må du bære hjemme laga fra bunden av resten av livet,

men det handler om denne balansen der da, kanskje at man ser at man kanskje kan prøve å innføre litt mer mat,

helt mat til barnet fra tidligere aldri, at det vil ha helsemessige vinst for barnet.

Hva er din tank om det her?

Jo, jeg tenker jo at det at vi foreldre er i tidsklemme, og at både mamma og pappan skal ut i jobb, sånn var det jo ikke før, det er på en måte den perfekte stormen for de praktiske ultraproceserte produkten.

Så det er jo ingen tvil om at det ikke er enkelt å være foreldre i dag.

Men jeg tror at hvis foreldre hadde fått bedre informasjon om hvor mye de har å vinne på å gi, spesielt råvare i den første tida av et barns liv.

Det er jo gjerne de tusen første dagen som denne grunnlaget for videre helse, også med tanke på det her med svakspreferanse, at barnet kommer til, med øksansynlighet kommer til å like flere matvara.

Hvis du gjør en innsats på kjøkkenet når barnet begynner med fast føde

og frem til den neofobiske perioden starter da, hvor man får litt mindre kontroll.

Hva er de helsemessige fordeler for du ser at det er så mange helsemessige fordeler?

Vi oppsummerer det for hvor vi skal videre.

Helsemessige fordeler med råvare tenker du?

Nei, med å starte tidlig.

Eller hva er alle fordeler med å starte tidlig?

Det er jo det med at de matvarene som barnet får når det er liten, tar det gjerne med seg inn i voksenlivet.

Og så er det det at tarmfloren etableres rundt to-tre år sall der,

og det betyr at den har en sammensattning som lignet på sånn som den ene år den blir voksen.

Flere fordeler, råvare, spiller inn på humøret og på helse på så mange måter.

Hvordan kan man lage grøt lett? For det er jo mye å snakke om det du sa med gjerne.

Hvor kan man få i seg nok gjerne uten å kjøpe grøt?

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Jeg tror det som stopper veldig mange fra å gjøre det, er fordi de ser at gjerne inneholder bakpå pakken er mye høyere på kjøpegrøten enn på gjernerikt korn.

Men det som kanskje ikke så veldig mange vet, er at det er veldig stor forskjell i opptak i termen. Så det tilsatte gjerne i kjøpegrøten er ikke like bio-tilgjengelig, sier vi, som gjerne fra korn. Så det er forsket på om man ser at barn får nok gjerne i seg hvis de spiser grøt med gjerneriket korn?

Ja, hvis du bringer på måte hvor mye gjerne som blir tatt opp fra tilsatt gjerne, kontra gjerne fra gjernerikt korn som havre hysje og bokvete, så vil du klare å få i barnet ditt nok gjerne.

Ja, for det må ikke bli komplisert.

En galt det blir komplisert at man må læse bakpå hysjen hvor mye gjerne er, så blir jeg som mor veldig usikker for de nok og herre mine, og det ser jo litt bleik ut og bør jeg kanskje kjøpe grøten.

Så hysje ser du gjernerikt, havre gjernerikt, kamerre gjernerikt?

Ja, det er vel de vanligste.

Og så vil jeg også nevne bokvete som kanskje er undervurdert.

Spesielt hele bokvete er kjempe godt.

Det er sånn en små nøtteaktige perle.

Og så må vi på en måte ikke bli så fokusert på gjerne at vi glemmer alle de andre næringsstoffene heller.

For bokvete inneholder jo også veldig mange andre type næringsstoffer som er bra for oss. Men det skal si at når du kommer til gjerne så er det jo faktisk den animalske maten som er best biotillengelig i tarmen.

Det er den mest effektive måten å få opp gjerneivåen på.

Så man kan jo stille seg spørsmålet egentlig om hvorfor blir vi anbefalt å gi grøt som noen aller første maten

hvis vi kun skal se på gjerne da.

For gjernemangel er jo en rell bekymring.

Men hvis det kun er det som er veldig viktig så hvorfor er det grøt og ikke animalsk mat vi anbefaler?

Det jeg ser før meg, hvor man gjorde det rundt på det før i tiden,

var at man hadde jo ikke noen mixmas der som man fræse alle maten hvis vi spiste.

De barne fikk morsmelk, og når de begynte å bli interessert i mat så ser jeg før maten at mors tygte maten, og så gade det til barne så det var ferdig most.

Det var en naturlig måte at barnespiste er morspiste.

Og det ble jeg mye mer oppspå med nummer to.

At han skulle spiste vispiste, så er det moster den maten som vispiste til middag.

Og da blir det mindre komplisert.

Fordi at hvis vi skal drive og lage en middag til ene barne, og så en middag til det andre, og så en egen middag til oss, så blir det veldig komplisert, og vi må gjøre det enkelt.

Så det en kjempeenkel måte å gjøre det på, er bare å ha en sta-mixer,

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

og så mors sammen alt du spiser på denne verken.

Og så gi til barne.

Fordi det gjør det så mykje enkler.

Og så tenkte jeg at det er kanskje industrien sin brag det her med at vi blir så usikker.

Vi blir så usikker på hva vi skal gi barne av våre.

Før i tid så var man ikke så usikker på det.

Jeg kan ikke se før meg at de satt på 60-tallet,

og det er så bak på pakken om det var noe gjerne eller minerale stoffer for barne sitt.

Det var en naturlig prosess her.

Jeg har jo sett gamle spedbarnspøker fra Nesle.

Da fikk jo dem lov til å ha bøker om fast føde på helsestasjonen.

Der står det jo sånn at kjøp Nesle-barne var på glass,

fordi vi ville klare å gi barne dit mye større variation enn du selv.

Vi ville komme til å klare.

Så de spiller jo veldig på denne her med at den frykten som vi kanskje har,

for å ikke gi barne god nok mat.

Vi er mer sårbar for markedsføring i sånne perioder av livet.

Når vi blir foreldre, når vi skiller oss eller andre store overganger i livet,

så er vi faktisk ekstra motakelig for markedsføring.

Ja, det er en veldig sårbar tid. Jeg husker det selv om man er sårbar.

Man er usikker, og det er så mange råd.

Det er så mange mening om hvordan vi skal driv barneoppdragelse.

Hva vi skal gi barne våre. Hva vi ikke skal gi barne våre.

Hvordan klær.

Det er så vanvittig mye informasjon de første årene i et barns liv.

Så det er så opptatt at vi skal gjøre det enkelt.

Og det gjør jo du og meg. Bare gjøre det enkelt. Det trenger ikke å være komplisert.

Men jeg tenker, hvordan står det til med oss i Norge?

Får barn i seg nok næringsstoffa? Får barn i seg god nok mat, tenker du?

Vi vet jo veldig lite om næringsstatus hos barn i Norge.

Men vi vet at i Europa, hvis inntaket av ultraprocesert mat er høyt, så øker det risikoen for mangler på en rekke næringsstoffa.

Det vet vi.

Og hvor mye av det vi kjøper ultraprocesert i Norge?

Det er 60%.

Over halvpacken av al maten vi kjøper i Norge er ultraprocesert?

Ja, det er en gammel studie fra 2006, så jeg tror det er noe nytt som er på vei til å komme.

Men per nu så er det på en måte det beste vi har av tall.

Så det er jo nattopp derfor vi bør snakke litt mer om det her med ultraprocesert mat,

nattopp fordi at hoveddelen av kost håller våre består av ultraprocesert mat.

Men hva er ultraprocesert mat for de som ikke har fått det med seg?

Ja, det er jo gjerne reine industriprodukter hvor råvaren ikke lenger er en kjennelig i det ferdige produkter.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærings.

Sånn som typ...

I medier sa det veldig mange artikler som nevner de typiske, som alle på en måte vet.

Hamburger, pølsebrød og snacks, men ultraprocesert mat er også kjøpegrøt, klemmeost på tubet, polarbrød, skyr.

Nån fiske i kake ultraprocesert, men heldigvis finnes det de som ikke er det.

Det er skjedd selv når jeg blir mer og mer bevisst.

Det har vært så mye enklere for meg å ta valg i butikken.

De fiske i kake ultraprocesert, de er ikke da å ta det bare de som ikke er det.

Det gjør det som ikke er enklere for meg, for jeg er hektisk i mitt liv, og jeg kan ikke bruke tidtalsmettina på finne ut av dette.

Det må være enkelt.

Det er så bra at du sier, da, at det er så mange som blir overvelde av akkurat dette, med at jeg kunne nå en matvara som er bra.

At det ser først at de skal se på ingredienslista dag ut og dag inn.

Men sånn som jeg har det på butikken, det at jeg vet at i kjøttisken er det den og den skinka og den og den karbonaden.

Så plukker jeg med meg det, og jeg står ikke der og tenker, men jeg bare vet, det er de produktene som jeg kjøper.

Og så er jeg ferdig.

Ja, det er bra.

OK, men hvordan vet man litt om hvordan det står til med barn, og får de i seg nok næringsstoffet?

Det er vanskelig å si egentlig.

Jeg tror det er veldig store forskjeller i befolkningen.

Eller det vet vi jo faktisk utifra studiet, at Norge er en av de landene i Europa med størst sosiale forskjeller i helse.

Så det er på en måte noen barn som får veldig bra mat, og så er det ganske mange barn som ikke får så bra mat.

Så jeg føler at vi blir stadig mer avhengig av å ha den kunnskapen for å ta gode valg, nettopp fordi at vi har et system som ikke passer så godt på oss.

Med system som mener at matmiljø er ikke bra nok, det som er i butikken.

Du kan ikke ta et informert valg når du får nesten bare informasjon fra matproducenten, som gjerne har bilder av fersk frukt og bær.

På forstige av klemmeposa, for eksempel, skriv 100 prosent frukt.

Da tror jo folket at det her er likestilt med frukt og bær.

Ja, det skjønner jo godt at de gjør.

Hvis det står på en klemmeposa her, det er 100 prosent frukt, tenker jeg at det er fortengt hvis det ikke hadde en kunnskap.

Det er samme som applet, og det er supert de elsker de. De synes det er kjempe godt å suge på de klemmeposa.

Hva er problemstillinger her da?

Hvorfor du ser at boken handler om å frigjøre seg fra matindustriens grep? Hvordan grep er det du snakker om?

De har veldig grep om oss.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Jeg tror at vi tenker at vi ikke blir påvirket av reklamen, men så blir vi det.

Og at vi har mange sånn næringsssanheter, som kanskje ikke er helt vores egne, men som kommer fra reklamen.

For eksempel er det et vanlig argument for å gi barnet mat på glas er at regelverket rundt barnet mat er så strengt, og derfor så er det best.

Men at det strengt er ikke det samme som at det er næringsrikt, faktisk kan det være tvert imot.

Man koker jo opp barnet mat på glas i selve glaset i en slags utoklaveringsmaskin.

Og så må du ha den fri for alle de bakterien som kan skabe trøbbel for de aller minste.

Så du må koke det gjeld rett og slett.

Og i den prosessen dannes det jo noen uhellige stoffer som furan, for eksempel.

Og så er det at...

Hva er furan?

Furan, et stopp som dannes når vi varme behandler maten som er uhellig for oss.

Og så er det jo det med at barnet maten blir jo mer eller mindre steril.

Så en tarmflora i utvikling trenger jo mat med bakterier.

Og det har jo helt vanligere å være som guldrøtt og potet.

Det har jo millioner av bakterier, så vi trenger jo heller ikke å fermentere maten for å skabe en god tarmflora.

For det du ser nu, må jeg synes er veldig interessant å tenke at det er veldig nyttig for alle som hører på å vite.

Hvis jeg spiser et eple, så spiser jeg masse vise bakterier som er i dette eple eller på eple.

Og får det inn i kroppen min og i tarmsystemet.

Og i et helt eple, så er det masse næringstoffer som er vart.

Det er helt ren mat.

Våre tarmbakterier kommuniserer med denne maten, bryter ned. Det er trolig mye spennende som skjer bare ved å spise et eneste eple.

Men hvis vi spiser et eple som er laget på den måten som du beskriver, så har den mistet all sellestruktur,

den har mistet all form for bakterier, så våre tarmbakterier vil ikke kommunisere med denne matvaren på samme måte.

Og den har gjort at denne maten er på en måte nesten ugenkjennelig i forhold til hva et eple er.

Og det er veldig greit å bare visualisere hvordan stor forskjellet vil si for tarmen, teleparen eller en voksen.

Vi har trillioner bakterier i vårt tarm som går gjennom vårt tarmsystem.

Og det skjer ut trolig mye spennende, så vanvittig mye artig når man lærer om dette systemet.

Og dette systemet er laget for å spise reinheil mat, fordi vi har utviklet tarmsystemet våre under mange, mange, mange årtusna med evolution.

Den er vant til å spise reinheil mat. Og så, de siste 40-50 årene, så har det blitt en kjempe stor endring i hva vi gir.

De som tarmakterierne blitt så gir vi ikke de mat som de kjenner igjen. Det er bakteriefritesterilt.

Det har jo aldri skjedd før. Det er ikke sellestruktur igjen i det.

Man vet ikke helt hva de skal gjøre med det, og det man ser er at tarmfloraen endrer seg veldig kjapt

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

etter hva man spiser.

Så spiser man veldig mye ultraprocessert mat, og du ser at noen av de som kjøper grøtan er ultraprocessert, så vil man få en annen tarmflora, enn hvis man spiser et kostål basert på reinheil mat.

Og det er ganske fascinerende. Så ser man også at hvis man spiser et kostål med mer råvare, mer reinheil mat,

så får man tarmbakterier som er gunstige for oss, som samarbeider med vår kropp på en god måte samarbeider med våre celler, vårt hormonsystem, vårt immunforsvar.

Men så ser man også at bakterien som en setning for de som spiser mye ultraprocessert mat kan bli helt annerledes,

og ha mer oppvekst av bakterien som ikke er så bra for oss, og som er heldig rett for helsa.

Og jeg tror veldig mange når de hører på deg, Majas, og du ser kjøper grøte kommer ultraprocessert, så får de helt sjokk,

for det er man aldri tenkt på, for det står ikke så veldig mye på baksiden av dette glasse.

Det står jo havre, banan, æple, sviske. Det står jo ikke så mange ingredienser.

Nei, ikke på de her barnemat på glassen. Der står det ikke så mye ingredienser.

Men på kjøpergrøten kan du nok se en del forskjellige ingredienser, blant annet maltodextrin tror jeg det,

og det er en form for tillsatt sukker.

Men jeg tror det er så lett å glemme at det matmiljøet har endret seg så kjapt, og vi har på en måte tatt til oss de her barnemat-produktene,

så godt at vi knapt har rukket og tenkt over hva jeg egentlig har blitt gjort med maten.

Og det er jo ikke sånn at foreldre får så veldig god informasjon om det heller,

hva er egentlig forskjellen på helt frukt og bære å klemme på seg. Så jeg skjønner godt at det de fleste har gjort,

de har gitt den her typiske barnematen fra tørrevare hylla som barnemat.

Den er jo aldersmerket, det gir en ekstra trygghet, ikke sant, til foreldre som er litt usikker, tilpasser konsistens, sånn at man på en måte slipper å tenke, og ja.

Du vet bare du vil like det.

Ja, det er jo ingen tvil om.

Ja, ja, det er en stor industri de går imot av, kjenner du på det?

De spiller jo ikke akkurat på lag for bedre helsefølget, det er jo ofte økonomi som kommer først, og i markedsføringen å si så er dem jo ikke ærlig, de aller ferdeste er ærlig i markedsføringen å si. Hva det vil si?

Ja, de underlater jo å si en del ting da, sånn som det her med utoklaving og hva det gjør med maten,

så i stedet for å si at det her fører til tap av masse viktige bakterier,

så sier de at det her gjør vi for at maten skal være trygg for barnet ditt.

Ja, men egentlig så gjør det for å ha veldig langholdbarhetstil?

Her er det jo to delt, maten må jo være veldig trygg før de allerminste, for at det ikke skal bli noe infeksjoner og sårne ting.

Men det er det som kreves, den lange varme behandling av kreves, for å kunne gi trygg og veldig

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

holdbar barnet mat.

Så kan man jo stille spørsmål, eller liksom borde vi ha barnet mat som har så lang holdbarhet, eller kanskje man borde prøve å få på plass ferskere alternativa,

sånn som må jo nævne grogro i samme slangen, da de kallpresse de her klemmer på sånn.

Og da blir det jo ferskere, og flere av næringsstoffer og bakterier blir bevart.

Så det er jo en mulig løsning, hvis man ønsker noe ferdig.

Ja, det er kjempefint grogro, barnet mat er det ikke det her?

Ja.

Og det er jo helt råd der damer, som prøver å ændre dette og lage barnet mat som har gode næringer i seg, og det er kjempefint.

Vi trenger flere av sånne på markedet, og det som skjer når vi får informasjon,

så kjøper vi mer av de gode produkter, og dermed kommer det også flere av sånne ting på markedet.

For det som ikke blir kjøpt, vil de ikke producere.

Ja, det er så bra, vi har så stor, vi som forbruker å ha stor makt på dette.

Hvis flere og flere etterspør sunn og gode matbarna åte voksne, så vil ting andre seg.

Det har vi sett skje i rekordfort de siste par år.

Han ser det vært for at det er mer og mer press for å få til løndring.

Det er veldig artig. Du skriver en del om barnehage-mat.

Skal vi gå inn på det? La oss gjøre det.

Hvorfor er det så viktig for deg?

Barnehage-mat er viktig fordi rundt 40-60% av energientaker skjer i barnehagen.

Så 40-60% av all næring de får er gjennom barnehagen?

Det utgjør jo en stor del av kostholdet til barn.

I tillegg så, vi snakker om de smaksfasene vi var inne på i starten.

Når barn blir rundt tre år, så kommer de i sosialiseringfasen.

Da spiser de det som vennene sine spiser, og ikke så opptatt av å spise det som foreldrene spiser.

Det er de andre barnene som spiser i barnhagen påvirker hva de eget barn spiser.

Det kan skje både i positive retning og i en dårlig retning.

Derfor er det viktig at man har bra mat i barnhagen.

Det gir sånne store ringvirkninger.

Hvordan står det til med barnhagen-maten i Norge?

Forbrukerådet har vel laget en rapport på det.

Det er veldig store forskjeller.

Det er på en måte hovedfunnet.

Nån har egen kokk og varmat hver dag.

Mens andre har smørsmålt de tre ganger daglig og aldri varmat.

Så det er veldig store forskjeller.

Det er så... Jeg må bare si det som en tross fireårig.

Det er så urettferdig.

Dette er fremtidens mennesker som skal styre dette landet.

Nån får kjempegod næringsregik mat som gjør at de får beskytte seg mot sykdom og infeksjon.

De får kanskje bedre, mer regulerte i munn-forsvar.

Kanskje det gjør at de får bedre mør og klar å koncentrere seg bedre.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Det kan gjøre at de får en matglede for resten av livet mot en sunne maten.
Nå skal vi henge ut barnehaget, men så får de ultraposessert maten nesten hele dagen.
Kjøper brød som ultraposessert, salami på brødskiva og får den tilvendningen av barnehagen.
Det er mest urettferdig for de barna der man bærer spise ultraposessert hjemme.
Da får de det både hjemme og i barnehaget.
Når vi vet hvor viktig maten er for at vi skulle leve sunne friske liv,
så synes jeg det er merkelig at ikke dette er bedre regulert.
I barnehagen til min søn får de varme mat hver dag.
Det er fantastisk ikke at det er en kokker som gir mat fra bunden av.
Jeg blir så glad for det, men min andre søn var i tilvendningen.
Det var en barnehage som jeg velte å ta den ut av etter to dager, hvor det var helt utelukkende ultraposessert mat.
De spiste hver dag etter måltiden, og i fruktestunnet, for jeg har jo fruktestunnet,
så fikk de ikke helt frukt, de fikk rosiner og tørkafrukt.
Ikke noe form for helt frukt.
Jeg velte å ta den ut av barnehagen av flere grunner,
men det er viktig for meg å præcisere at ikke de ansatte egentlig sin jobb og pass på dette,
de har nok med å være pedagoga for barn.
Det er et kjempekrevene jobb å jobbe i barnehaget,
og det gjør en så utrolig viktig jobb.
Men at ikke det et system som er lagt opp sånn at alle barnehaget er pålagt,
og det er så mye fersk mat, for eksempel.
Det vil gjøre så mye bra for våre samfunn,
og det er ikke politikere han ser hvor mye vi har å vinne på dette,
hvor mye mindre sykt om vi kommer til å få besparen av våre for god mat.
Det er forbyggende folkehelsearbeid som må på agendene som blir nedprioritert.
Det ser vi også i statsbudgettet at det blir ikke prioritert.
Det ser nesten som en salderingspost,
og som du sier, er det jo systemet som er feil.
Det er jo ingen krav til en næringskompetanse i barnehagen,
og de som er utdannet i en pedagogikk,
blir jo satt til å lage mat og kjøpe inn mat til barn.
Så maten, de veller vil på en måte bare janspeile det som ellers er kulturen i samfunnet.
Da byter man gjerne på de ultraproceserte produktene,
som jansperer dem for ti, fordi de også er pressa veldig på bemanning.
Så de gjør jo det beste de kan,
men de har ikke helt kortan mesa da,
for å kunne ta de gode velgan for barnen.
Hvordan kan vi endre dette?
Hva kan vi som foreldre gjøre?
Hvis man er ansatt til barnehagen,
er det masse pedagoger som hør på podcasten,
om noe som ønsker å endrene for barna i barnehagen.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Hva kan man gjøre?

Du har en del gode tips.

Ja, det jeg bruker oppfordret til er jo at foreldrene tar det opp med styre, hentenmøntelig, eller sende en mail.

Og gjerne, damen, hyggelig tones er følgelig, å komme med løsningsforslag til kursen det kan bedres.

For det finnes jo altså billigere og bedre påhålllegen, for eksempel klemmeost på tubet.

Det har jo nesten dobbelt så høy kilopris som vanlig ost, for eksempel.

Så når du kommer til økonomi, så kan man gjerne spille mer på råvaran, og de mindre prosesserte alternativer vant.

Det er ikke nødvendigvis dyrere, men det er den kompetansen som må være på plasta.

Da må man gjerne opplyse om det i en mail eller muntelig, hvor man kommer med konkrete løsningsforslag.

Hva er forskjell på vanlig ost og klemmeost?

Utfordringen med den klemmeosten på tubet er at den har en veldig høy kilopris, sammenlignende med helt vanlig ost, og så består den av 36 prosent fullstovf.

Det er meldessalt og sånne typer ting som ikke gi næring til kroppen.

Så du får både mer næringsstoffer for pengan, og det er faktisk billigere med en helt vanlig ost.

Og det må vi ikke glømme, for dette er jo en type industriskapt behov med klemmeost.

Jeg vet at mange mødre som kommer fra andre land klør seg i hodet, og ser at vi har tuba med ost og meræke-smak, og med bacon-smak, og lurert på hva i all verden er det her.

Men vi har blitt så fort vantet å ta det sammen til oss, at vi nesten ikke ser for oss en hver dag uten.

Ja, ja.

Det er så lett å tenke at klemmeost og vanlig ost er de dykkere.

Det er veldig det samme.

Jeg forstår at det er vanskelig å navigere i dette mildere av produkter, og informasjon, og motargumenta.

Det er ikke lett.

Men når man vet at hvis de spiser vanlig ost, så spiser de ikke ultraposasert.

Mot ultraposasert klemmeost, som inneholder masse fylstoffer som ikke gi noe næring.

Og vi vet at de spiser ikke så mye.

Den maten de skal ha i seg bør være næringstett,

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

fordi at det er begrenset å komme mye vi får et barn til å spise i løpet av en dag.

Og når vi gir de mat som er næringsfattig,
så mistar vi flere luke i løpet av dagen,
der de kan få i seg mye viktige vitaminer og mineraler,
og næringsstoffer,
og pre- og probiotik, og at det tar dem bakterien.

Det er så lett å bare snu dem,
men man må ha kunnskapen bak.

Så det de kan gjøre det du anbefaler er at de skriver et kort brev til styret.

Hei!

Vi er så fornøyd med denne barnhagen,
men vi har veldig lyst til å ta opp dette med maten,
fordi at det har som ikke seg for utvikling av våre barn.

Og vi synes du kan gjøre en god jobb,
men kan ikke sette på dette med,
for eksempel klemmeost.

Hva andre fane saker er det du har der som du tenker jeg er nyttig?

Jeg må bare skyte inn at det finnes også løsningen alternativet til klemmeost på tubet,
for eksempel snøfrisk,

hvis man skulle ha veldig lyst på en smørbare ost.

Så andre fane saker jeg har.

Ja, det er jo spesielt det her med sukker i barnhaga.

Der også er det veldig store forskjeller.

Barnhaga er helt sukkerfri,
mens andre har en veldig løssordning,
der gjerne foreldrene får lov til å ta med kaker
og snope til sitt eget barn sin bursdag.

Det kan jo bli veldig mange bursdager i løpet av året.

Ja, fett i raker.

Det kan det bli i tillegg,

så feire man jo gjerne hjemme i tillegg.

Og så kommer alle de andre andre ledningen selvfølgelig i løpet av året.

Det er en totalt antallet anledning som blir for mye for mange barn.

Du er master i samfunnsnærning,

og kan veldig mye om hvordan næring og hvordan dette påvirker barn og voksne.

Hva er det som skjer hvis du spiser for mye sukker?

Hvorfor er det så farlig?

Godt spørsmål, men jeg tenker først og fremst
at du reduserer jo appetiten til det onkelige måltidet.

Og siden barn har så små mage og høyt behov for næringsstoffa,
så tar den i opplassen til det som egentlig kunne vært gitt.

Det er det ene, og så tenker jeg at det andre er at vi former hva de kommer til å like i fremtiden.

Hvis vi gir veldig mye sukker og søtt mat tidlig,

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

så er det det som de kommer til å like senere også.
For når de får en kjærlighet på pinnen for middag,
så er den så søt og så god at den middagen blir så hip.
Det er sammenlengninger også som påvirker det hele.
Man tenker at en kake til busssdag i Barnhagen har det å si,
men det er den akkumulerende effekten det har ved at det blir veldig mye søtt
over veldig mange ganger i løpet av et år.
Du har jo en utrolig fin post på Instagram,
men det er en der du summer opp hvor mange ganger et barn får sukker i løpet av et år,
og vi tenker at jeg er dette jul og dette busssdag, men jeg kan ikke du fortelle litt om det.
Ja, den er jo veldig viktig fordi hver gang man skal snakke om et eksempel på servering av sukker,
så blir man møtt med at man er hysterisk fordi det er bare en is, det er bare en kjæks.
Men det er faktisk ikke det.
Det er jo 52 lørdaget i året,
og så har du vinterferie, påaskeferie, halloween,
og du har juleferie.
Når barn får åttet i hele kalendelen,
og spesielt sommerferien i säsongen.
Mange barn får flere is om dagen.
Så det blir veldig mye totalt sett.
Og det er ikke nødvendigvis alle som ser det.
Og så har man alle de kjærligheten på pinnen.
Man får på apoteket,
og i leketøybetikken fikk min barn en kjærlighet på pinner om dagen.
Så det er alle kaffeepusøk,
så er det alle ganger en foreldre har besøk,
og det blir serverte sær.
Det er vanvittige mange dagene når man prøver å smere det opp.
Og det søte blir jo bare mer og mer tilgjengelig også.
Før så hadde vi jo ikke søt saker i leketøybetikken,
men nu ser man jo at en avdelinger der man kan kjøpe godtere i,
blir bare en større og større del av leketøybetikken.
Og bokhandlere har jo også tatt inn barnet godtere i.
Hvorfor? Hvorfor har du det?
Hvorfor er det godtere i leketøybetikken og bokhandlere?
økonomi før å tjene mer.
Det er den eneste grunna jeg kan komme på.
Også noen klæsbetikker har tatt inn godtere i før barn.
Jeg så en klæsbetik som hadde lagt ut at de hadde tatt inn så kalt diktokotteri.
Og det var jo et helt kaninhul som jeg ikke visste nesten fante.
Ikke at det var så ille, for godtere i markedsfører er jo i en stor skala på tiktok.
Og barn og unge biter veldig på at de skal lage smakstesta av godtere,
og så poste en video av seg selv.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Som igjen blir på en måte gratis markedsføring for produsenten.
Så der har du tiktokgotteri da.
Det er et spesielt godtere som er litt annenlødes.
Hverken jeg ble lei meg i går så var jeg i handlet i butikken.
Også er det en...
Kanskje jeg har vært sisen eller søtt når ungene fremfor meg.
Som handlet inn.
Jeg og Anton var yngste vi hadde jo handlet inn i masse frukt og grønt,
og det er en del av hverdagen.
Mens i handlevogn hadde han handlet inn ute lokansultrepositert mat,
kola, urge, sånn det er et polarbrø.
Hva var det han hadde nu gatt i?
Og masse, masse godtere.
Det var så mye godtere. Og så tenkte jeg at han er sikkert hjemme og lei meg i helga.
Og det er det han skal spise alle disse tre dagene eller noe sånt.
Jeg blir så lei meg fordi han så så bleik ut,
han så faktisk ikke så særlig frisk uten mannen.
Og han er ung, og han skal være vital og frisk og sterk,
og ha hele livet fram for seg.
I stedet for så er jeg de som mange bare...
Han spist sånn mat hele livet, hva vet jeg?
Det er veldig, veldig vanskelig for han å gå tilbake til sånn som naturen egentlig lager for at han skal spise.
Og så får de så mye...
Jeg ser det på legekantoret, og de får så mye sykdommer som de ikke skal ha.
Vi, vår generasjon også.
Og vi går veldig utover vår mentale helse.
Ikke minst.
Og dette eksponeres i så stor grad på TikTok.
Det er jeg har fått med meg.
Det er bare...
Det er veldig jo heldig.
Og spesielt for barn og unge som ikke har den avnen til å skille mellom reklame og underholdning som vi voksne har.
I tillegg har de heller ikke ferdig å utvikle hjernen med tanke på risiko,
langsiktige konsekvenser, og man ønsker å være en del av gruppa,
så hvis de andre kjøper energidrik og TikTok åtte ris, så gjør man nok det sjøl også.
Så det er problematisk på mange nivå.
Hvordan kan vi hjelpe barnet våre for å mene næringsrik mat?
Hvordan kan vi bidra til at våre barn får muligheten til å spise denne gode maten?
For at det som du sier, det er kjempemange barnet som får forældre som skriver til meg,
de synes det er helt mulig å få isa barnet sunn mat.
Det er nesten mulig å få de isa i en guldrot eller tappler,

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

for de liker det ikke, og skjønner hvor vanskelig det er.

Jeg tenker i dagens matmiljø, som ikke beskytter oss i det hele tatt, men heller legger opp til de usunne valgene, så er det aller viktigste å skaffe egen informasjon.

Kunnskap.

Sånn som det her med smakspreferanser, de formes etter hva vi gir.

Og hvis vi gir ultraprocesert mat, så er det det de kommer til å foretrekke.

Et kjemnemarke med ultraprocesert mat er at det er design for å være lett og like.

Både med tanke på farge og konsistens, og spesielt emballasjen.

Du ser jo gjerne i butikken at de tingene som har figurer på seg som barn gjerne ser etter, det er jo de ultraproceserte produkter.

Så ja, av og til er barn mer opptatt av emballasjen enn innholdet, så enkelt.

Ja, ja.

Hadde banan, hadde den emballasjen, tatuvert på seg,

masse fiber med en tekniseriefigur, så hadde det syns det vært mye kul.

Og det er jo litt trasig for at du tiltrekkes de mot den maten som der der står.

Her er det 60 prosent fulgkorn.

Og vi som foreldre tenker, ja, det er 60 prosent fulgkorn.

Ja, men da er det jo sikkert bra med den frukostplaningen.

Hvertfall tenkte jeg sånn før.

Og det er til rette legge sånn før at vi skal kjøpe de matvarer.

Og jeg bare tenkte om jeg hadde fått til å gjøre det sånn at jeg ikke var lov å reklamere for maten på emballasjen på den måten det blir gjort.

Med tekniseriefigurer, for eksempel.

Hvor bra det hadde vært for samfunnet vores.

Det er jo det svære nu en sånn sallreguleringsordning.

Det er matbransjen selv som passer på at de overhåller reglene.

Og de har bestemt at emballasjen regnes ikke som markedsføring mot barn.

Selv om det er faktisk det, vi foreldre ser at de blir påvirket av.

Så den ordninga der fungerer ikke så veldig bra nyttidaks.

Men nu er barlematervolutionen kommet ut, så det blir det kort på saken her.

Vi får håpe at det er følge på en måte at denne endringen må skje fra bunn og opp med forbrukermakt.

Fordi det går så sakte med forebyggende helsearbeid.

Og få på plass en lovverk som hadde gjort livet litt lettere for oss.

Så vi må bare presse på å si fra og huske på hvilken stor makt vi har.

Akkurat sånn som Norasin i kjulling, palmeolje, karaginan.

De her tingene har vi å få til å endre i stor grad.

Med å presse på og få media på der og så videre.

Ja, det er helt utrolig. Man ser jo virkelig en forskjell.

Det var noe jeg tenkte på nå som jeg tenkte jeg skulle spørre deg om.

Vet vi hvordan det står til med barnens helse med tanke på hvor mye vitaminer har de mangla?

Vet vi noe statistikk på det?

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Nei, jeg vet ikke om det i Norge, om vi har noe statistikk på det.

Det jeg har vært forveit er at jeg ser at flere og flere barn har magetarmplaget.

Og jeg ser at det er flere og flere barn som får avføringsmidler for å kunne gå på do, fordi de er så forstoppa.

Og de barn har slitt med forstoppelse. Hvor galt er det?

Men hvis man ser på studiet, så rapporterer foreldrene til disse barnene om betydelig redusert livskvalitet.

De har ikke fått noe av diagnoser om en at de slitt med å gå på do.

Men alle som har vært forstoppa vet hvor ubehagelige det er, og de går med det kronisk.

Det er ikke noe vi kan ta lett på.

Vi som har kunnskap har et ansvar, og det ansvaret har jeg ikke lett på.

Jeg er opptatt av at vi som har muligheten til å prøve å ændre dette, må gjøre det.

Vi kan ikke gå stille i døren, eller så vil ikke de endringen skje.

Og derfor er jeg så glad med meg, for du gjør en så trulig viktig jobb her.

Du har bare hørt på med det tåget ditt, og du slår åpen så mange dører.

Du har fått det så mye bra, så jeg er glad for at jeg har skrevet denne boka.

Du fortsett å gjøre det du gjør, for jeg vet at du får mye motgang.

Og det er ikke lett å være den stemmen som må virkelig ta tak i ting og snakke høyt om det.

Det er skikkelig ubehagelig. Du får også må se motgang da.

Men du tar den, og du fortsett, og det er veldig beundringsverdige.

Det er jo mange forældre som er så takk nemlig at det går ikke an å stoppe.

Så det er jo de meldingen som man får at man har endret hele verdagen.

For det man kanskje ikke ser er at maten man spiser påvirker hverdagen.

Sånn som forstoppelser, man bekymrer seg og må kjøpe av føringsmidler.

Og barn er kanskje sovdålige på natta og ikke er hundre prosent seg selv i verdagen.

For det er jo ekkelt å gå rundt og være forstoppa.

Så maten vi spiser kan spille en stor rolle for livskvalitet.

Ja, det er viktig å pointe at hvis man har et barn som sliter med magen,

så er det ikke mor og far sin skyld. Det kan være mange års akkert at man sliter med magen og det trenger ikke å ha med maten man spiser.

Så hverken ærlig må jeg gjøre ute etter og gi noen som helst for eldre her ute skyld for noe som helst.

Og heller ikke at man har gitt barn og er ute og lukket en sultraposert mat.

Man vil bære det beste først i et eget barn.

Og man gjør så godt man kan med den informasjonen man har.

Så det systemet vi er nødt til å ændre, ikke gå på foreldrene.

For foreldrene, de gjør sitt aller, aller beste.

Og det ser jeg på kontoret.

Herregud min kommer ikke vi å gjøre for våre barn.

Vi vil ute å strekke oss ganske langt før at våre barn skal ha det bra.

Ja, alle foreldre ønsker jo det. Det er ingen tvil om det.

Det er systemet.

Så hvis man har et barn som straver med forstoppelse, så er det sånn som jeg hadde.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Det to faktisk, så er den løsningen man får er jo av føringsmiddel, uten å komme noe nærmere til bunds i hva som kan være rot og sjaken. Så siden jeg var så heldig å ha kunnskapen sjøl og de ressursene som skal til, så fant jeg ut at for mine barn så var det matintoleranset som lå til grunn for forstoppelse. Så den blir borte når vi kutter de måtevøren som barnene mine reagerte på. Men det er jo ikke alle som er så heldig at de har en hernæringsuttannelse i bakgrunn og kan navigere i den informasjonen som finnes på nett. Herregud min, du har fem årsuttannelse, og det er mye å satt inn i. Så jeg skulle ønske at man fikk litt bedre hjelp til å komme til bunds i hva rot og sjaken skal være. Avføringsmiddel er jo kjempeflott på kort sikt for å forhindre at barnet ikke får en sånn do-vegring og alt det som følger med. Men på lang sikt må man jo begynne å se litt på hva er grunn til at man får forstoppelse. Grunn er jo aldri mangel på avføringsmidler da, om man kan si det sånn. Det er ikke lett heller, for noen er det ikke. Det trenger ikke å være intoleranse bak heller. Det kan være så veldig mykje. Men å sette i barnet så kommer, og der mor har gjort sitt aller beste, men bare gi de disse kyllinger for å tro at barnet reagerer på alt, og det er jo veldig skummelt. Da får de jo en hernæringsmangla. Man blir jo i stor grad overlatt selv da, med testen hvis man ikke blir tatt på alvor. Det trenger jo ikke å gå så veldig bra det heller. Det er i hvert fall mykje som skjer nå. Det er mange som snakker om det. Jeg hadde Karina Saunders inne som er barnelæge og er veldig opptatt av tarmplora og tar doktograd i det nu. Hun sier jo at det er trulig mykje. Hun sier at det er trulig mykje vi kan gjøre for å få at barnet får det bedre. Så det er så mykje bra som skjer nå, og det er veldig spennende eneste tid vi går inn i. Før jeg lade forslipp, så hadde jeg tenkt å spørre de siste personer. Hvordan har du noen råd til oss foreldre som er i denne tidsklemmer? Hvordan vi kan gi barnet våre bedre mat eller gode sund mat, uten at det tar så mykje tid? Det jeg bruker selv er så kalt plukket av lelken. Da har du en variasjon av forskjellige råvarer på et fat. Som avokado, du kan ha oliven, du kan ha syltarøbet, syltagurk, du kan ha en ostebit, en skinkebit. Det er jo mer eller mindre ferdige matvarer egentlig. Bare at du trenger kanskje å hakke det opp litt. Eller koktegg, for eksempel. Det er jo en næringsbombe som har alle vitamina unntatt vitamin C. Så det er en veldig god sikrings matvarerføle. Hvis du har et barn som tåler egg, så gi det, tenker jeg. Plukket av lelken og det som du sier når barnet er lite. Bare ta fra middagen du har. Mose det eller tilpaste. Hvis det blir noe til over, kan du fryse det ned i sånne i spittforma.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsernæring.

Og så varmer du det opp neste gang barnet skal ha nytt.
Så utsreng ikke å lage nytt hver eneste gang.
Også hvis du lager smudi, så kan du fryse det ned i sånne tomme tomatpureglas.
Også tar du det opp og holder det under varmt varm.
Også blir det klart på et par minutter.
Så da slipper du mye oppvask og sånt ting.
Veldig mange gode tips.
Det er så endelig.
Når mine gutter kommer hjemme ned jo ofte sulten før middag.
Så bruker jeg bare ta en liten kopp.
Også har jeg kuttet opp masse forskjellige grunnsaker.
Og setter de sånn de lange stava inn i den koppen.
Også setter det bare på golvet der i leka.
Det er bare for svinn.
Nå hadde jeg presset det på de.
Det var ikke vildt å ha svist en gulleroten og den lange agurken der.
Men det skjer noe av magisk når man bare går stille mot det i setten der.
Og så bare for svinn, man.
Det er ikke et ovord nettopp.
Og det er jo den kunnskapen der om din janssen om hvordan man gjør det.
Som er på en måte nøkkelen til succes.
Før middag, mens de leker, gi dem grunnsaker.
Da er de mest sånn synlig å komme til å smake på det.
Når det er null press og appetiten er størst.
Veldig bra.
Er det noe av meg du ønsker å fortelle oss før vi legger på for dagen?
Jeg kommer ikke på noe.
Hva gjør du selv da, Moja?
Hva gjør du selv for å ha det godt i livet ditt og leve friskt og ha det bra?
Ja, godt spørsmål.
Det mest utfordrende er å finne en balanse mellom det å ta vare på barna og ta vare på seg selv.
Jeg kan ikke si at jeg er en ekspert på det, akkurat.
Men prøve stadig vekk.
Minne meg selv på at når jeg får tid for meg selv og vile, så dryppe det å sove på barna mine.
Det er fint.
Tusen takk for at du tok deg tid til å være med i dag, Moja.
Og hvor kan man kjøpe et bok av deg?
Vi blir på friskforelagt.no, og så kommer det vel ut i en del rekke bokhandler etter hvert.
Når kommer det ut i bokhandler?
24 april.
24 april, så hvis du hører på det før, så kommer man forhånd spistil på friskforelagt.no,
og så kan man kjøpe til alle bokhandler etter den 24 april.
Ja, vi får fatse på det.

[Transcript] Leger om livet / #105. Ernæring, barnemat, sukker og matindustri. Med Maja Skogstad, Master i samfunnsnærning.

Ja.

Dette blir så bra, veldig spennende.

Og med det, så tenker jeg at vi sier takk for oss i dag.

Og hvor kan mine littera fin deg?

Også på etternæringsmama, ernæringsmama på Instagram.

Og på barnematbyjend.no.

Ja, supert. Det er veldig fint å vite.

Tusen takk for at du tok deg tid til å være med.

Takk for meg.

Og hvis du synes denne episoden var til nytte,

og du tenker at dette hadde vært nyttig for noen andre, så send den til deg.

Det er sånn vi får ut en god kunnskap,

og det er sånn vi gjør det lettere å leve gode friske liv.

Og med det, så sier jeg takk for i dag.

Tusen takk til deg som abonner, som gjør det mulig for meg å drive podcast.

Og jeg ønsker deg en kjempefint dag.

Ha det godt!