

**15. Jag gör måltiden till ett tillfälle till att lära känna olika livsmedel, varifrån maten kommer och olika matkulturer.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**16. Jag gör måltiden till en trevlig samvaro.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**17. Jag behöver tillrättavisa barnen vid måltiden, t ex genom att be dem om att sitta still.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 p	1 p	3 p	4 p	

Summera dina poäng .....poäng .....datum

Ju fler poäng du fått, desto bättre förutsättningar ger du barnen till goda matvanor idag och längre fram i livet. Läs mer om vad forskningen visat om pedagogernas förhållningssätt i måltiden på [www.folkhalsoguiden.se/friskabarn](http://www.folkhalsoguiden.se/friskabarn)

\*Valida frågor i SAMBOP-studien. Rapport 2011:18 KFA



# Hur gör du vid måltiden?

## Test för dig som är förskolepedagog

Här kan du testa dig själv och jämföra dig med vad forskningen säger om vad som är ett hälsofrämjande beteende vid måltiden. Testet ska inte ses som ett absolut mått på hur du arbetar, men kan användas i din egen kvalitetssäkring. Du kan följa din egen utveckling genom att till exempel göra testet årligen.

### 1. Jag sitter tillsammans med barnen och äter under måltiden (även med de sista barnen).

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	Poäng
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

### 2. Jag äter samma mat som barnen\*.

*Det vill säga tar av alla livsmedelsgrupper – potatis/pasta/ris och grönsaker och kött/fisk/ägg/bönor)*

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

#### Om du äter annan mat av etiska, medicinska eller religiösa skäl

”Samma mat” ska tolkas som mat som i möjligaste mån ser likadan ut som den som barnen erbjuds t ex kikärtsbiffar om barnen erbjuds pannbiff, röd grönsakssås om barnen erbjuds köttfärsås.

Äter du exempelvis grönsaksröra och pasta när barnen äter köttbullar och pasta är svaret, instämmer till viss del, äter du grönsaksröra och pasta när barnen äter soppa är svaret instämmer inte alls.

**3. Jag har en positiv attityd till maten vilket jag visar genom att själv smaka på all mat.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**4. Jag låter barnen hjälpa till att duka bordet vid lunchen\*.**

*Gäller barn över två år*

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**5. Jag låter barnen hjälpa till att duka av efter lunchen.**

*Gäller barn över två år*

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**6. Jag låter barnen ta av all mat själva\*.**

*Gäller barn över två år*

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**7. Jag låter barnen avsluta sin måltid i den takt de själva vill.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**8. Jag låter barnen själva bestämma om de vill smaka på maten (ber dem inte om att smaka på maten).**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**9. Jag låter barnen själva bestämma vad de vill äta.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**10. Jag låter barnen själva bestämma hur mycket eller hur lite de ska äta.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**11. Jag kommenterar inte (säger något) om barnen väljer att inte ta av någon mat till exempel grönsakerna.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**12. Jag ser till att alla barn deltar i samtalet vid måltiden.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**13. Jag värderar inte maten/livsmedlen genom att tala om huruvida de är nyttiga/onyttiga.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

**14. Jag utnyttjar måltidssituationen för att prata om upplevelser av matens smaker, färger, dofter etc.**

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	