

# Nu finns det en ny Matstart-broschyr!

Matstart är ett levande projekt som startade år 2000. Under åren som gått har Hushållningssällskapens Matkonsulter utbildat 1000-tals föräldrar på Barnavårdscentralerna runt om i landet. Broschyren Matstart som delas ut till föräldrarna har sålts i nära 100 000 tusen exemplar. Och den populära broschyren har nu uppdaterats med de aktuella rekommendationerna från Livsmedelsverket och har också en ny, fräsch layout!

Margareta Frost-Johansson  
Matkonsult  
0521-72 55 60



Att bli förälder är stort. Som småbarnsförälder vill man lära sig allt! Barn är en stor inspirationskälla för alla nyblivna föräldrar. De ger en anledning att ta tag i och byta ut dåliga vanor.

Som småbarnsförälder är man mycket mån om sitt barns hälsa och det är naturligt att man vill välja så bra livsmedel som möjligt, både ur hälso- och miljösynpunkt.

Man är dessutom mycket benägen att förändra sitt liv och man är mottaglig för information. Det betyder att småbarnsföräldrar kan inspireras till medvetna livsmedelsval, metoder och måltider.

Därigenom påverkas hela familjens matvanor positivt och miljöbelastningen

minskar. En bra start i livet är viktig – och ett bra sätt att stärka barnen är att även stärka deras föräldrar.

## Det är viktigt med fakta

Syftet med Matstart är att stimulera matintresset hos småbarnsföräldrar. Vi vill ge korrekt och handfast information som inte styrs av särintressen.

Vi vill att småbarnsföräldrar ska kunna göra medvetna val när det gäller kvalitet, miljö och näringsinnehåll när de handlar livsmedel - och vi vill ge dem verktyg att laga god och näringsriktig mat. Grundtanken är att bra matvanor ger barnen en bra start i livet, vilket på sikt främjar folkhälsan. Och vi vet att vi är på rätt spår!

## Nyheter i broschyren

Mycket är sig likt – vi vill precis som tidigare på ett pedagogiskt och inspirerande sätt ge föräldrar hjälp på vägen att laga god, hälsosam och miljöanpassad mat.

## Men mycket är också nytt

Livsmedelsverket har bland annat kommit med nya råd när det gäller barnens första mat och den nya broschyren tar upp dessa råd. Vi hoppas att Matstart-materialet kommer många föräldrar till nytta – och att en ny generation får goda matvanor från starten!

# MAT START



INSPIRATION OCH INFORMATION  
FÖR SMÅBARNSFÖRÄLDRAR

Uppdateringen av broschyren har genomförts med medel från Stiftelsen Praktiska Hushållskolans donationsfond, Axel Linders stiftelse och Stiftelsen Uppsala Hemsysterskolas Fond. Matstart-broschyren som kostar 50 kr finns att beställa på [www.matstart.nu](http://www.matstart.nu)