Else Marie Øvrebø

Førstelektor ved institutt for lærerutdanning og pedagogikk ved Universitetet i Tromsø

Erling Bere og Nina C. Øverby:

Om mat og ernæring.

En introduksjon til hva man bør spise.

Bokanmeldelse

Erling Bere og Nina C. Øverby:

Om mat og ernæring.

En introduksjon til hva man bør spise.

Kristiansand: Høyskoleforlaget, 2011. 272 sider.

ISBN: 978-82-7634-848-4

Barn og unge er sentrale målgrupper for helsefremmende tiltak, og barnehagen og skolen spiller en viktig rolle i dette bildet. Samtidig er det viktig at helse- og sosialtjenesten og det lokale folkehelsearbeidet styrker innsatsen i det forebyggende og helsefremmende arbeidet innen mat og ernæring, slik at også den voksne befolkningen blir påvirket til å endre livsstil. Det er de voksne som skal ha ansvar for barn og unges kosthold, og vi vet at foreldre og “viktige andre” påvirker barn og unge gjennom egne valg og egen adferd når det gjelder holdninger til mat og måltider. Boken *Om mat og ernæring. En introduksjon til hva man bør spise* er en bok som kan gi lærerne noe av det som er nødvendig i forhold til forebyggende og helsefremmende arbeid.

Boken består av 19 kapitler som er skrevet av de to forfatterne, begge med solid erfaring innenfor fagfeltet. *Om mat og ernæring* innledes med et kapittel om hva vi spiser og hvordan dette kan relateres til helse. De neste fire kapitlene er viet til energi og næringsstoffene. I kapittel 6 beskrives alkoholforbruket i Norge, alkohols påvirkning på helse og alkohols absorpsjon og omsetning. Stoffskiftet blir i kapittel 7 fremstilt på en lettfattelig måte, der stoffskiftet og regulering av stoffskiftet blir beskrevet. I dette kapittelet er det gode illustrasjoner. I kapittel 8 og 9 beskrives de fettløselige og vannløselige vitaminene. Det blir her redegjort for blant annet anbefalinger og kilder til vitaminene. Det som savnes i disse kapitlene er hva som skjer med vitaminene under matlagingen. Andre stoffer i mat presenteres i kapittel 13. Her blir antioksidanter og tilsetningsstoffer problematisert på en lettfattelig måte. Kapittel 14 presenterer næringsstoffanbefalingene med gode illustrasjoner, og i kapittel 15 tar forfatterne opp prosessering, beriking og merking av matvarer. Dette er helt nytt i ernæringslærebøker i Norge, men meget viktig og et spennende område.

I kapittel 16 blir det redegjort for begrepet ernæringsepidemiologi, ulike typer epidemiologiske studier og ulike kostholdsmetoder. Målet med kapittel 17 om kostråd er å få frem sammenhengen mellom inntak av sentrale matvarer og helse. I tillegg ser en her en sammenheng mellom sammensatt kosthold og helse. Her kunne en godt ha kommet med et eksempel på et dagsbehov når det gjelder matvarer og måltider.

Mat er mer enn helse og matproduksjonen, og i tillegg til å være miljømessig bærekraftig, er mat bygd på tradisjoner og den bør smake godt. Hvordan en kan forene dette og samtidig spise sunt og miljøvennlig i Norge, er tema for det avsluttende kapittelet i denne boken, kapittel 19.

Boken er rikt illustrert, både med fargebilder, figurer og oversiktlige tabeller om anbefalinger for næringsstoffer og fakta om de ulike næringsstoffer, vitaminer, mineraler og sporstoffer. Den er utstyrt med et stikkordregister, slik at man lett kan slå opp på aktuelle tema. Stoffet er skrevet på en lettfattelig måte. Boken er spennende og aktuell, både ernæringsmessig og helsefaglig. Dette er en norsk innføringsbok i ernæring som problematiserer ernæringslære og gjør det lettere for studenter i dag å forstå det teoretiske fagstoffet. Den er lettlest og fremhever norske og nordiske forhold.

I denne boken er det fokus på mat, der forfatterne prøver å forklare hva en bør spise med lett forståelige begrunnelser for hvorfor det er sånn. Boken er basert på nyere forskning, og de nye norske kostrådene fra Nasjonalt råd for ernæring. Den argumenterer også for matens miljøpåvirkning, altså hvordan maten vi spiser påvirker miljøet, og hvordan en kan spise mest mulig bærekraftig.

Matvarekunnskap og kunnskap om ernæring er viktig for å kunne sette sammen et helsevennlig kosthold og for å forstå sammenhengen mellom valg av mat, livsstil og helse. Det er særlig viktig å utvikle kompetanse hos barn og unge for å fremme en helsevennlig livsstil og for å forebygge kostrelaterte helseproblemer. Denne boken gir en bred og grundig innføring i matvarekunnskap og ernæring med vekt på sammenhengen mellom mat og helse.

Det som kanskje er mangler i denne boken er at den kunne ha kombinert teori og praksis. Det kunne mot slutten av hvert kapittel der dette er aktuelt, kommet praktiske anbefalinger som også kunne ha vært en oppsummering av kapittelet.

Om mat og ernæring er først og fremst skrevet for lærerstudenter og førskolelærerstudenter som tar fordypning eller videreutdanning i faget mat og helse, samt studenter i folkehelsearbeid. Boken vil også være aktuell for andre studentgrupper som trenger en god innføring i faget ernæring. Den egner seg også godt for ferdig utdannede lærere, førskolelærere og helsearbeidere innen ulike sektorer i helse- og omsorgstjenesten.