



Kolhydratuträkning på förskola

Kolhydraträkning på förskolan

I pärmen ”**Diabetespärm**” finns bilder på vanligt förekommande mat och färdiga kolhydratuträkningar. Exakt vad barnet ska äta och hur mycket skrivs ner i ett för ändamålet avsett anteckningsblock, tillsammans med kolhydraträkningen. Om en färdig uträkning inte finns behöver denna göras på följande sätt:

Du behöver ha en livsmedelsvåg. Titta på näringstabellen på det livsmedlets förpackning. Kolhydratinnehåll i livsmedlet redovisas per 100 gram.

1. Väg upp mängd, t.ex. brödskivan väger 35 gram.
2. Kolla näringsvärde per 100 gram. T.ex. kolhydrater 40 gram per 100 gram.
3. Dividera $40/100=0,40$. Alltså 1 gram bröd innehåller 0,4 gram kolhydrater.
4. Multiplicera 0,4 med brödskivans vikt: $0,4 \times 35= 14$ gram.

Brödskivan innehåller alltså 14 gram kolhydrater.

Frukost

Kolhydraträkning görs runt kl 7 på morgonen.

Lunch

Kolhydraträkningen görs runt kl 10 på förmiddagen.

Mellanmål

Kolhydraträkningen görs runt kl 13-14 på eftermiddagen.

Alternativt görs kolhydraträkning för **alla** dagens mål redan kl 7 på morgonen.

Val av livsmedel, mängd och antal gram kolhydrater dokumenteras noga i anteckningsblocket.