

Svenska föräldrar: Våra barn gillar fisk

– 9 av 10 föräldrar uppger att deras barn gärna äter fisk i ny undersökning

En vanlig uppfattning är att barn inte tycker om fisk. Att så inte alls är fallet framgår i rapporten *Sjömat i Sverige 2013*, som tagits fram av Norges sjömatråd. I rapporten uppger 9 av 10 föräldrar att deras barn tycker om fisk.

Mest förtjusta i fisk är barnen i övre Norrland, där hela 92 procent av föräldrarna uppger att barnen tycker om fisk. Minst glada i fisk är barn i mellersta Norrland, men det är fortfarande 8 av 10 föräldrar (81 procent) som uppger att deras barn tycker om fisk.

De allra flesta föräldrarna anser också att det inte är svårt att få barnen att äta fisk. 7 av 10 föräldrar (71 procent) uppger att det är lätt eller mycket lätt att få barnen att äta fisk. Ytterligare ett tecken på att barnen längst i norr är de som tycker bäst om fisk är att flest föräldrar här anser att det är lätt att få barnen att äta fisk – 78 procent. I Sydsverige har föräldrarna det betydligt kämpigare, men det är trots allt 64 procent som anser att det är lätt eller mycket lätt att få barnen att äta fisk.

– En vanlig uppfattning är att barn inte gillar fisk, men vår rapport visar att så inte alls är fallet, vilket naturligtvis är positivt. Fisk är nyttig mat och innehåller många ämnen som barnen behöver när de växer, säger Line Kjelstrup, Sverigechef på Norges Sjömatråd.

Ugnsstek och panerat – barnens favoriter

När barnen själva får bestämma vilken fiskrätt som ska stå på bordet, så är det två rätter som sticker ut – panerad fisk och ugnsstek fisk. 6 av 10 barn (60 procent) har någon av dessa rätter som sin favorit.

Men även när det gäller favoriträtterna finns det tydliga regionala skillnader. Den ugnsstekta fisken går bäst hem bland barnen i övre Norrland, där 50 procent av föräldrarna uppger att det är deras barns favorit. Det kan jämföras med Smålandsregionen där bara var fjärde barn (25 procent) har det som sin favorit. Barnen i Smålandsregionen är däremot de som i störst utsträckning föredrar panerad fisk – 35 procent. Det är också tydligt att sushi-trenden är starkast bland barnen i Stockholm, där 8 procent har det som sin favorit. I norra Mellansverige är motsvarande siffra endast 1 procent.

Barnens favoriträtter

1. Ugnsstek fisk	30 %
1. Panerad fisk	30 %
3. Fiskgratäng	8 %
4. Grillad fisk	7 %
5. Fiskbullar	6 %

På frågan om vilken rätt svenska föräldrar lagar *oftast* så är det barnens två favoriträtter som dominerar. 44 procent uppger att de oftast lagar ugnsstek fisk, medan 28 procent oftast lagar panerad fisk.

Om Norges Sjömatråd

Norges sjömatråd är den norska fiskeindustrins egen marknadsorganisation. Norges sjömatråd har sitt huvudkontor i Tromsø samt kontor på tolv av de viktigaste fisk- och skaldjursmarknaderna, däribland Sverige. Verksamheten finansieras av en lagstadgad exportavgift på fisk och skaldjur. Norges sjömatråd är ett statligt aktiebolag som ägs av det norska fiskeri- och kustdepartementet.

För ytterligare information, besök www.norskfisk.se.

Pressmeddelande

– Många föräldrar har nog insett hur snabbt, enkelt och gott det är att laga fisk i ugn. På några få minuter och med ett fåtal ingredienser kan man slänga ihop ett gott recept som sedan sköter sig själv i ugnen. Perfekt för stressade småbarnsföräldrar, säger Line Kjelstrup.

Rätterna föräldrar oftast lagar till sina barn

1. Ugnsstek fisk	44 %
2. Panerad fisk	28 %
3. Fiskgratäng	6 %
4. Fiskbullar	5 %
5. Grillad fisk	5 %

Line Kjelstrup, Sverigechef för Norges Sjömatråd och småbarnsförälder, ger sina 7 bästa tips för att få barn att äta fisk:

1. Begreppet "fisk" innefattar flera hundra olika typer av fisk och därmed också flera hundra olika smaker. Det finns en smak för alla. Om man inte gillar torsk kanske man gillar räkor, laks eller kummel.

2. Man frågar aldrig någon om de ska ha "ko" till middag. Varför frågar man då om någon vill ha "fisk" till middag? Kanske ska man hellre säga att "idag ska vi ha pasta med laks, torsk i wraps eller räk-carbonara"?

3. Barnens smak ändrar sig hela tiden. Något som inte verkade gott en dag kan vara gott nästa dag eller om ett halvt år. De vuxna är ofta barnens "minne" och många påminner barnen om vad de gillar och inte gillar. Låt barnen smaka flera gånger – plötsligt en dag så faller det i smaken.

4. Vuxna gillar bäst när man får maten lagad av någon annan. Men barnen gillar oftast bäst den mat de själva har fått vara med att laga. Ta med barnen i matlagningen. Det finns många saker de kan göra redan från ettårsåldern.

5. Det har aldrig simmat runt en torr fisk i havet. Fisken blir torr av för hög värme i ugnen eller stekpannan. Saftig fisk smakar bäst, så håll koll på temperaturen.

6. Ingen gillar att få ben i munnen. Välj skinn- och benfria filéer. Utlova belöning – 5 kronor per fiskben de hittar! Färsk fisk är godast. Det tycker barnen också. Välj kvalitet.

7. I alla favoriträtter med korv, köttfärs eller kyckling kan man ersätta proteinet med fisk. Till exempel tacos med laks, torsk i ugn, sej i fajitas eller räkor på pizza. Använd din fantasi och gör det inte till en stor sak att du använder fisk.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Line.kjelstrup@seafood.no

Telefon: 073 329 25 82

Om undersökningen

Undersökningen är en del av *Sjömat i Sverige 2013 – En rapport om fiskkonsumtion och hållbarhet*, som tagits fram av Norges sjömatråd under hösten 2013. Undersökningen bland svenska föräldrar genomfördes av Cint/Snabba Svar, på uppdrag av Norges Sjömatråd, i september 2013 och omfattade totalt 1011 föräldrar med barn upp till 13 år.

Om Norges Sjömatråd

Norges sjömatråd är den norska fiskeindustrins egen marknadsorganisation. Norges sjömatråd har sitt huvudkontor i Tromsø samt kontor på tolv av de viktigaste fisk- och skaldjursmarknaderna, däribland Sverige. Verksamheten finansieras av en lagstadgad exportavgift på fisk och skaldjur. Norges sjömatråd är ett statligt aktiebolag som ägs av det norska fiskeri- och kustdepartementet.

För ytterligare information, besök www.norskfisk.se.