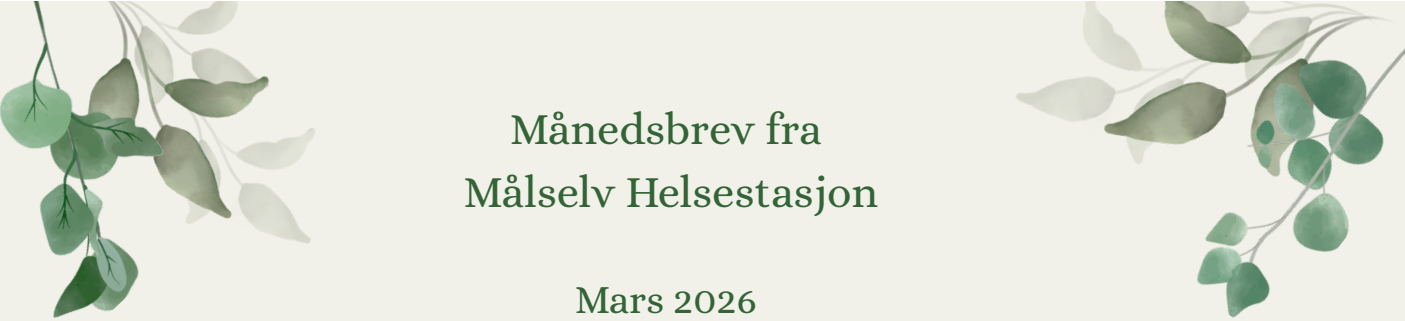




Månedsbrev fra Målselv Helsestasjon

Mars 2026

Til alle foreldre, skoler og barnehager i Målselv

Kan vi blir lykkeligere av felles måltid?

Folkehelseinstituttet (FHI) viser til [den internasjonale lykkerapporten for 2025](#), der det fremkommer at personer som deler flere måltider med andre rapporterer større grad av tilfredshet med livet og kjenner på mer av de positive følelsene.

Sosialt lim og pust i bakken

I alle land og kulturer har det til alle tider vært viktig for mennesker å samles rundt leirbål og felles måltid. I en tid der mange står i travle hverdager, kan verdien av måltid som samlingspunkt oppleves som pust i bakken og fungere som sosialt lim. Felles måltid kommer i ulike varianter, alt fra markering av merkedager der familie og venner samles for å spise et måltid som har putret i gryta over flere timer, til det å sette seg ved kjøkkenbordet sammen for å spise brødsiver med nykokt egg når familiens timeplan er fullpakka. Barn på samme avdeling i barnehagen og elever i klasserommet samles med sine voksne for å spise sammen, og kollegaer møtes på pauserommet i lunsjen. Å spise sammen kan hjelpe oss å bli bedre kjent, skape en følelse av fellesskap og samhold, og styrke tilhørigheten og følelsen av å være på samme lag.

Samlingspunkt - med mulighet for å fange opp endringer

Under et måltid kan praten gå om små og store hendelser, øyeblikk og nyheter. Hverdagslivet byr også på grå dager der humøret er alt annet enn på topp og praten ikke flyter. Noen dager er så travel at det felles måltidet blir den eneste aktiviteten der hele familien samles. Når vi sitter til bords har vi voksne mulighet til å fange opp endringer hos barna og ungdommene. Videre samtaler og handlinger kan bli viktige brikker i å forebygge uheldig utvikling. Helsestasjonen

oppfordrer til å unngå at selve måltidet blir tidspunktet vi voksne tar opp vanskelige og konfliktfulle temaer, som at gymbagen fra fredag enda ikke er pakka ut eller den dårlige stemninga i første friminutt. Det er bedre å legge til rette for ro og gi plass til at alle får mulighet til å fortelle om det de er opptatt av akkurat i dag.

I våre samtaler med barn og ungdom forteller de ofte at de setter pris på at familien spiser sammen, og at de savner det hvis rutinen faller ut. Også ungdom i sin “rette alder”, som gjerne har en noe avstemt og mutt holdning ved middagsbordet, ønsker å bli inkludert. Det kan oppleves sårt ikke å bli ropt ned til middag, selv om den voksne gjør det i god hensikt og tenker at ungdommen aller helst vil spise alene senere. Ifølge Birkeland (2026) kan ungdom som spiser middag med familien redusere risikoen for rusmisbruk med opptil 34 prosent.

Finne frem til gode løsninger - uten skjerm

Måltider har ulike gleder og utfordringer fra familie til familie. Små barn kan være ferdig med måltidet etter kort tid og lenge før foreldrene har spist seg ferdig, mens storesøster kanskje er av typen som “aldri” blir ferdig å spise, bare liker et par av ingrediensene som blir servert i tillegg til at det må danderes på “riktig” måte. Det er en egen kunst å finne gode løsninger som fungerer for familien. Helsestasjonen deler [helsedirektoratets](#) råd om skjermbruk, der det oppfordrer sterkt til å unngå skjermbruk i måltidsituasjonen.

Følelsene et felles måltid vekker er vel så viktig som selve maten. Vi ønsker likevel å nevne at [NHI](#) viser til at *barn og unge som spiser tre eller flere måltider i uken sammen med resten av familien, spiser sunnere, og har mindre risiko for overvekt og spiseforstyrrelser enn de som ikke spiser sammen med familien.*

Gode hverdagsrutiner -som går i arv

Felles måltid rommer mye. Vi voksne er rollemodeller for bordskikk og manerer, gode samtaler, verdier og verdenssyn. Måltidene hjelper oss å sette rutiner for hverdagen, som gir barna opplevelse av oversikt og forutsigbarhet. Måltid skaper pauser fra gaming, sosiale medier og skrolling, som for mange sluker timer av en dag. Barn blir ungdom og etter hvert unge voksne som tar med seg gode rutiner inn i voksenlivet.

Det er mye god psykisk helse i et godt måltid skriver [RVTS sør](#). Ifølge den amerikanske psykiateren Bruce Perry er det viktig å lage positive, gode mønstre for barn slik at de kan få støtte til en sunn utvikling. Kroppen er rytmisk i sin grunnstruktur, og allerede i mors liv hører fosteret mors hjerterytme og pust. Hverdagsritualer er en forlengelse av denne rytmen – og maten er noen av de viktigste ritualene vi har. Frokosten til fast klokkeslett gir oss trygghet og en god start på dagen. Forberedelsen til det neste måltidet, nistepakka, skaper forventning og forutsigbarhet. Middagen – som for mange er familiens sosiale høydepunkt – hjelper oss å sette

ord på dagens opplevelser på godt og vondt. Det kan nesten virke som en renselsesprosess, og er også en måte å koble oss på flokken vår.

Rundt måltidet kan vi ofte ha mange ritualer, faste rutiner og felles regler. Noen har bordvers, noen dekker på bordet på en spesiell måte. Mange har sin faste plass rundt bordet, eller har som oppgave å rydde av bordet, selv om de er fem år og søler hele veien fra bordet til kjøkkenbenken.

Gode måltider er trygghet. Det er mening og det er relasjon. Det er glede og forventning, sanselige opplevelser og fellesskap. Det er dagsrytme, forutsigbarhet og sunne vaner. Det kan være et ankerfeste i en hektisk hverdag, et tradisjonsrikt høydepunkt for å markere livets større hendelser. Sammen. (Thorkildsen & Ringereide, 2020)

Helsestasjonen ønsker med dette månedsbrevet å belyse verdien av det å spise måltid sammen.
Vi oppfordrer barnehager, skoler og familier til å se på egne rutiner for felles måltid.

Vennlig hilsen

Måselv Helsestasjon

*Forebyggende helsetjenester for
barn, unge og familier*



Kilder:

[Familiemiddag kan redusere rusbruk blant tenåringer](#)

[Spis sammen med noen! Og andre konkrete råd. - NHI.no](#)

[Det er mye god psykisk helse i et godt måltid - RVTS Sør](#)

[Gode spisevaner i familien - Kostholdsverktøyet](#)

[Gode spisevaner - Kostholdsverktøyet](#)

<https://www.forskning.no/historie-mat-mat-og-helse/har-vi-sluttet-a-spise-sammen/2435165>

[Har sammenheng: spisevaner og psykososiale... | Psykologforeningen](#)

[Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Helsebiblioteket](#)