



Sundt og sjovt – for hele familien

Vær fysisk aktiv! 30 minutter om dagen for voksne og mindst 60 minutter om dagen for børn.



Udarbejdet af Pia Müller



Hvorfor er det ikke godt for børn at være overvægtige?

Drillerier fra kammerater – og sågar fra voksne – er en almindelig gene for det overvægtige barn.

Der er ikke mange børn, som får sygdomme pga. fedme, men jo ældre et overvægtigt barn er, desto større risiko er der for, at barnet også er overvægtigt som voksen.

I voksenalderen er fedme meget ofte skyld i sygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdom, forhøjet blodtryk, kræft, galdesten og slidgigt.

Følg de 8 kostråd:

- * Spis frugt og grønt hver dag
- * Spis fisk flere gange om ugen
- * Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- * Spar på sukkeret
- * Spar på fedtet
- * Spis varieret
- * Drik vand
- * Vær fysisk aktiv

Nye vaner – for hele familien

Det er ikke sikkert, at dit overvægtige barn behøver at tabe sig. Det kan tit være nok at holde vægten, mens barnet vokser sig slankere.

Uanset hvad I vejer i familien, bør I alle spise den samme mad og være fysisk aktive i hverdagen.

At ændre livsstil tager tid, og der er ingen mirakelkure!

Det skal være sjovt at leve sundt

– også til hverdag

Det er forældrene, der skal vide, hvad der er bedst for deres barn.

Små børn kan ikke finde ud af at sige nej til slik og kager. I føler måske, at det er svært at sige nej til barnet. Men husk, at det ofte er meget små ændringer, der skal til, før det giver resultat.

Alle børn elsker at lege. Find derfor på sjove lege, som kræver bevægelse.

Hvis dit barn spiser 1-2 kiks mindre eller rører sig 15 minutter mere om dagen, vil det ofte være tilstrækkeligt til, at vægten stabiliseres i løbet af et år.



Gode råd om madvaner

- * Fra 1-års alderen behøver I ikke længere tilsætte en smørklut til grød og mos
- * Brug mælk med lavt fedtindhold fra 1-års alderen
- * Fjern synligt fedt fra kød
- * Sodavand, chips, is, kager, slik og chokolade er ikke hverdagskost

Gode råd om leg og bevægelse

- * Giv barnet legetøj man bevæger sig til – sjiptov, trampolin, bolde, ketsjere osv.
- * Tag barnet og en bold med ud i naturen
- * Dans eller lav gymnastik sammen 10-15 minutter hver dag
- * Gå til og fra den daglige pasningsordning
- * Lad barnet være med til de huslige pligter, f.eks. tørre støv af, støvsuge, vaske gulv, vaske bil eller slå græs

En times ekstra leg og bevægelse om dagen kan gøre underværker for barnets vægt og sundhed på et år.



- * Hav altid andre lækre "godbidder" i huset, fx gulerødder, agurker, frisk frugt samt – i begrænset mængde – tørrede frugter
- * Skær grøntsager og frugt ud i sjove, mundrette former, stave, tern osv., så det kan spises med fingrene
Lav dip af fedtfattige mælkeprodukter
- * Lær dit barn at drikke vand – og vær selv et godt eksempel

Gode råd om skærmvaner

- * Aftal max. forbrug af computer, fjernsyn og playstation, fx 1-2 timer om dagen
- * Lad reglerne gælde for hele familien
- * Lad ikke barnet have fjernsyn på værelset

I er de voksne og bør være gode eksempler.



Børn, der bevæger sig

- * Er glade for livet
- * Er raske
- * Kommer ikke så let til at veje for meget
- * Er mindre morgentrætte
- * Er sikre på sig selv
- * Har lettere ved at få venner

