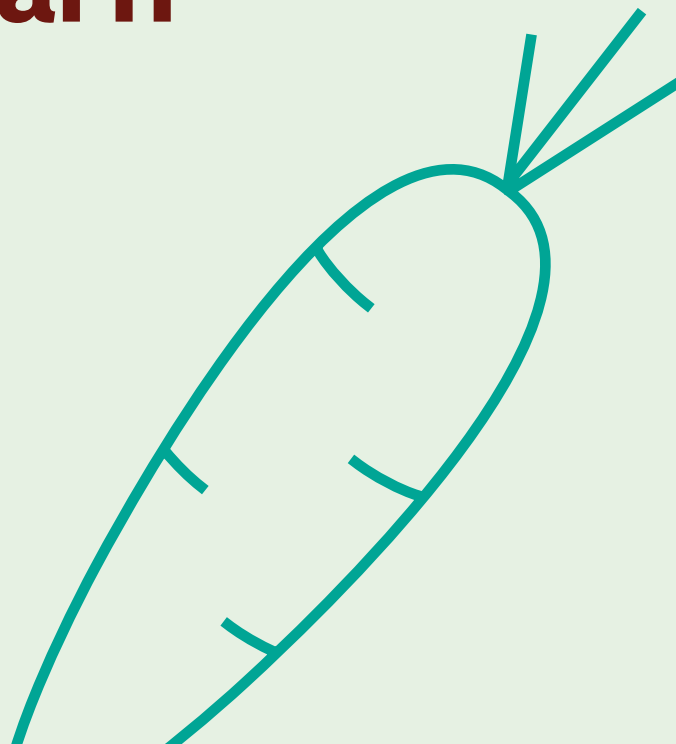




Hvordan taler du med dit barn om mad og bevægelse?

Center for Børn og
Unge Sundhed - Kbh



Gode råd til at tale med dit barn om mad og bevægelse

Spørg ind til, hvad dit barn godt kan lide at spise, og bed for eksempel barnet om at vælge tre grøntsager til aftensmaden eller madpakken, når I køber ind.

Inviter dit barn til at hjælpe med at lave mad, og fortæl lidt om maden, mens I laver den.

Spørg ind til, hvilke tre fysiske aktiviteter dit barn bedst kan lide at lave eller godt kunne tænke sig at prøve. Lav en eller flere af aktiviteterne sammen, hvis det er muligt, eller undersøg om dit barn måske kan gå til en af aktiviteterne. Bevægelse skal gerne være sjovt.

Hjælp dit barn med at få mere bevægelse ind i hverdagen. Tag for eksempel trappen, gå eller tag cyklen til børnehave eller skole, tag på legeplads eller stranden, spil bold i en gård eller park, byg huler indenfor osv. Husk, at du er rollemodel for dit barn. Dit barn gør, hvad du gør, og ikke hvad du siger.

De officielle kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.

Børn og unge skal være aktive 60 minutter hver dag

- Forslag til aktiviteter for de yngste børn: Løbecykel, cykle, løbehjul, hoppe, hinke, løbe, kaste og gribe.
- Forslag til aktiviteter for de større børn og unge: Boldspil, holdsport, svømning, gymnastik, cykle, rulle-skøjter og skateboard.