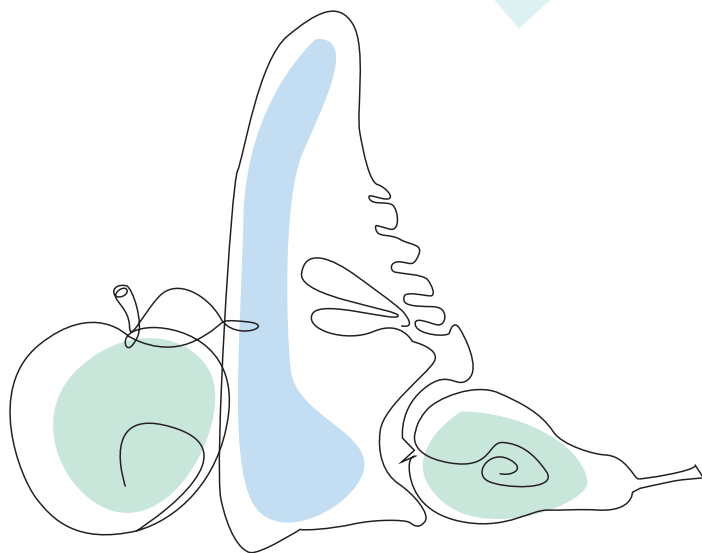




Dina levnadsvanor

Information om fysisk aktivitet och mat.

Det är positivt för hela familjen att tillsammans skapa bra vanor. Alla har olika förutsättningar, det viktiga är att hitta det som fungerar för er. Små förändringar kan göra stor skillnad.

Fysisk aktivitet

Både vuxna och barn behöver röra på sig varje dag, men det är extra viktigt för barn eftersom deras kroppar växer och behöver bli starka. De vanor vi får med oss som barn påverkar de vanor vi har som vuxna. All rörelse är bra och viktig.

Rörelse kan vara allt möjligt, till exempel att leka, promenera, träna någon sport eller dansa. Det kan även vara sådant som att hjälpa till hemma, diska och städa sitt rum. Försök att få till rörelse som en del i det ni gör varje dag - att gå eller cykla till och från skolan, eller fritidsaktiviteten, kan göra stor skillnad.

Det här händer i kroppen när du rör på dig

- Koncentrationen blir bättre.
- Hjärnan fungerar bättre. Det är till exempel lättare att lära sig saker.
- Du mår bättre i kroppen. Det minskar risken att ha ont i huvudet, magen, ryggen och i leder.
- Du sover bättre.
- Konditionen blir bättre. Du orkar mer.
- Skelettet och musklerna blir starkare.
- Du mår bättre psykiskt, till exempel känner du dig mindre ledsen, har färre jobbiga tankar och har bättre självkänsla.

Bra att tänka på

- All rörelse räknas. Rör på dig/er i vardagen och hitta saker som du/ni tycker om att göra.
- Ta rörelsepauser. Rör på dig/er några minuter varje halvtimme för att bryta ditt/ert stillasittande.
- Det är bättre att du/ni rör på dig/er lite, än att du/ni inte rör på dig/er alls.
- Börja med att röra på dig/er lite och öka hur ofta, hur hårt och hur länge du/ni rör på dig/er efterhand.



Det här rekommenderas

Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn bör röra på sig regelbundet, både vardagar och helger.

Minskat stillasittande

Långa stunder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av rörelse.

Pulshöjande fysisk aktivitet



Rörelse varje dag

Barnet ska vara aktivt minst en timme om dagen. Aktiviteten innebär att pulsen går upp och barnet blir lite andfådd.



Ordentlig ökning av pulsen

Minst tre dagar i veckan behöver barnet ägna sig åt en aktivitet där hen blir andfådd, svettig och får upp pulsen rejält.



Stärk kroppen

Minst tre gånger i veckan behöver barnet göra saker som gör muskler och skelett starkare, till exempel springa och hoppa.

Vid sjukdom eller funktionsnedsättning

Barn som på grund av sin sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan följa rekommendationerna bör vara så aktiva de kan. Om det finns diagnos-specifika rekommendationer ska dessa följas.

Tips till vårdnadshavare

Prata positivt om att röra på sig och var delaktig i barnets rörelse. Barn brukar tycka att det är roligt när vuxna är med. Det finns många olika aktiviteter som ni kan göra tillsammans, både inomhus och utomhus. Gör det enkelt!

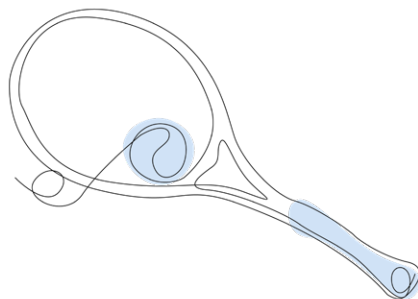
Lek tillsammans: Ni kan leka både inomhus och utomhus. Lek i en lekpark eller aktivitetspark. Gör rörelseutmaningar, till exempel utmana varandra att ta många steg en dag. Ha disco hemma och turas om att välja musik. Bygg en koja. Lek eller vandra i skogen. Åk pulka eller bygg snögubbar.

Hjälp varandra med sysslor: Gör praktiska sysslor tillsammans, så som att dammsuga eller att plocka skräp utomhus. Anpassa till vad barnet klarar av. Att hjälpas åt kan göra sysslorna roligare.

Använd mobiler, plattor och datorer för att röra er: Det finns bland annat spel, program och appar där lekar och rörelse ingår.

Här är fler exempel på vad ni kan göra:

- Bada utomhus eller i badhus.
- Gör femkamp.
- Rita en karta och gör en skattjakt.
- Kör ett gympapass hemma.
- Rör på er i naturen.
- Hitta på utflykter.
- Gå på upptäcktsfärd.
- Hoppa studsmatte.
- Flyg drake.
- Cykla eller använd sparkcykel.
- Orientera.
- Jogga.
- Spela fotboll med kompisar eller vuxna.
- Träna i utegym.
- Ha en burk där alla i familjen lägger sina lappar med förslag på aktiviteter och så drar ni en lapp när ni har en ledig stund tillsammans.



Här kan ni hitta mer information om fysisk aktivitet

Läs *Tips för att få barn att röra sig* på webbplats 1177.se

Läs *Fakta om fysisk aktivitet* på webbplats generationpep.se

Vill ni ha stöd i att förändra era vanor kring fysisk aktivitet?

Det finns stöd att få. I ett så kallat rådgivande samtal pratar vi mer och gör gemensamt en plan. Berätta för oss om ni önskar ett rådgivande samtal.

Mat

Vad vi äter och hur vi äter påverkar vårt välmående på flera olika sätt. Vårdnadshavare har två viktiga uppgifter när det gäller barnens mat. Den första är att se till att barnen får bra och näringsriktig mat, så att de kan växa och utvecklas optimalt. Den andra är att ge barnen bra matvanor och matglädje.

Att äta hälsosamt

När vi äter hälsosamt, varierat och regelbundet får vi i oss det kroppen behöver. Det gör att vi orkar mer, mår bättre och växer som vi ska.

Att äta hälsosamt innebär både att vi får i oss viktiga näringsämnen, men också att vi får i oss energi. Kroppen behöver lagom mycket energi för att fungera som den ska. Både för lite och för mycket energi påverkar hur vi mår, både nu och senare i livet.

Bra att tänka på

Det kan vara svårt att veta hur mycket vi bör äta av olika livsmedel i relation till varandra. Illustrationen med skafferiet visar hur vi kan tänka. Skafferiet innehåller det kroppen behöver. Vi ska äta mest av det som ligger på nedersta hyllan i skafferiet. Det som står ovanpå skafferiet kan vi äta någon gång ibland.



Det här rekommenderas

- Ät frukost, lunch och middag, samt ett till två mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Ät frukt och grönsaker varje dag.
 - Barnet bör varje dag äta 2–3 frukter och två rejäla högar grönsaker (ungefär lika stora som barnets knytnäve). Gärna grova grönsaker, t.ex. morot, broccoli, bönor, blomkål, kålrot och vitkål.
 - Barn mellan 4–10 år rekommenderas 400 gram frukt/grönt per dag.
 - Barn över 10 år rekommenderas 500 gram frukt/grönt per dag.
- Ät gärna fisk 2–3 gånger i veckan.
- Ät gärna mindre än 500 gram kött och chark per vecka.
- Vatten är bästa törstsläckaren och har många viktiga funktioner i kroppen.
- En portion – en person. Som regel räcker en portion, om barnet inte idrottar väldigt mycket. Den som inte känner sig mätt kan ta mer grönsaker eller en frukt.



Nyckelhålsmärkningen ger er information om att en produkt innehåller bra saker; mer fullkorn och fibrer, bättre fett och mindre salt och socker. Ät gärna produkter med nyckelhålsmärkningen.

Hitta ert sätt att förändra matvanorna

Titta och fundera på vad ni kan välja mer av, byta till eller minska på.



Tips till vårdnadshavare från barndietist Sara Ask, Generation Pep

Försök att skapa en sund matmiljö hemma, med fokus på grönsaker, frukt och mat där det är "lätt att göra rätt"

Ha frukt nära tillhands som mellanmål och ställ grönsaker på bästa platsen på middagsbordet. Undvik att bunkra upp med godis, kakor, chips och annat du inte vill att ni äter till vardags. Dessa är bättre att köpa hem när de väl ska ätas. Vi påverkas mycket av vår matmiljö och både barn och vuxna blir lätt sugna om vi öppnar ett skåp och får syn på något extra gott.

Vänj ditt barn vid vatten som törstsläckare och vatten (eller mjölk) som måltidsdryck

Sockersötad dryck (som t.ex. läsk och saft) bör bara serveras ibland, i begränsad mängd. Anledningen är att energin från den sockersötade drycken tycks vara svårare för kroppen att registrera, vilket lätt leder till ett för högt energiintag med ohälsa som följd. Dessutom är sockersötad dryck dåligt för tänderna.

Underlätta för ditt barn att äta grönsaker genom att servera dem separat i stället för blandade i en sallad

Många, både små och stora, uppskattar att plocka för sig på egen hand: morotsstavar, gurkpengar, broccolibuketter, paprikaringar, naturella kikärter eller ärter direkt från frysen till exempel. Färgglatt och fint! Om barnet är hungrigt innan maten är klar kan grönsakerna gärna serveras först, det är ett bra sätt att utnyttja aptiten på.

Gör måltiden till en gemensam stund, fri från skärmar och annan distraktion

Passa på att titta mer på ditt barns ansikte än på vad hen har på sin tallrik när ni som omväxling är i jämnhöjd. Prata om vad som har hänt under dagen eller om annat som ditt barn har på hjärtat. Försök att inte tjata och bestämma vad barnet ska äta, det kan motverka intresset för maten. En bra tumregel är att i stället tänka att din uppgift är att se till att det står bra mat på bordet medan barnets uppgift är att bestämma av vad och hur mycket hen vill äta. Vissa dagar blir det mer och andra mindre, precis som det ska vara när barnet själv reglerar sitt intag.

Fler tips på nästa sida ➞

Barn tycks, särskilt under de lite petigare faserna, uppskatta känslan av att maten är gjord av en enda ingrediens

En mixad, krämig grönsakssoppa kan till exempel vara populärare än en klar med många olika bitar i. Ett annat sätt att möta barnet halvvägs är att låta maten ta smak av bekanta kryddor, som taco-krydda eller curry. De kan fungera som smakbrygga från en bekant maträtt till en ny.

Välj gärna mat med nyckelhålet på

Det är ett enkelt sätt att hitta mat med mer fullkorn, bättre fett och mindre salt och socker – kort och gott mat som överensstämmer med näringsrekommendationerna.

Ha en förutsägbar struktur kring godis, glass, snacks

Lördagsgodis eller fredagsglass är exempel på rutiner som kan hjälpa barnet att hitta ett sunt förhållningssätt till det där goda.

Kom ihåg att du som förälder är ditt barns största förebild

Genom att se dig äta och må bra av maten utvidgar barnet successivt sin matrepertoar. Men det kan ta sin tid, olika lång beroende på barn, så ha tålamod. Njut av din egen, hälsosamma mat under tiden!

Här kan ni hitta mer information om hälsosamma matvanor

- Läs *Äta för att må bra* på webbplats 1177.se
- Läs om kostråd för barn och ungdomar på webbplats livsmedelsverket.se
- Läs *Fakta om hälsosamma matvanor* på webbplats generationpep.se

