

Om barns mat och rörelsevanor

Föräldrar är förebilder för barns livsstil. Barn tycker om att göra som vuxna gör. Rör på dig genom att gå, välja trappor, cykla...

Använd vardagen till att låta barnen röra på sig. Passa på att leka en stund på vägen hem från förskolan.

Gör saker tillsammans. Ut och gå, cykla, bada, åk pulka, lek med en boll... Barn tycker det är roligt att röra på sig tillsammans med vuxna.

Bejaka barnets lek- och rörelseglädje. Det hjälper barnet att tro på sig själv och tycka att det är roligt att röra på sig.

Beröm när ditt barn lyckas. Uppmuntra ditt barn när något är svårt.

Uppmuntra barnen att leka utomhus. Ute rör barn sig mer.

Se till att barnen har skor och kläder som passar för att leka ute, även i regn, snö och solsken. Vuxna behöver också bra kläder för att tycka om att vara ute.

När du ger presenter, välj gärna leksaker som passar för aktiva lekar.

Låt inte barnen titta på TV eller sitta vid datorn för länge. Barn under två år ska helst inte titta på TV.

Fråga på förskolan om barnen varit ute under dagen.

Vuxna bestämmer vilken mat och dryck som finns hemma och vad som serveras. Barnet bestämmer vad och hur mycket han eller hon ska äta.

Tjata inte om mat. Låt barnen äta i lugn och ro. Belöna eller trösta inte barnen med mat, dryck eller godis.

Servera grönsaker och frukt till varje måltid, även om barnen inte äter av det. Många barn vill ha lång tid för att vänja sig vid nya smaker.

Planera maten och servera mat så att barnen alltid kan äta enligt Tallriksmodellen eller Byggstenarna.

Barn och vuxna behöver äta regelbundet. Se till att barnen får frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål, även på helgerna.

Vatten är bästa drycken.

Skilj på vardag och fest. Ge läsk, godis, kakor eller glass högst en gång i veckan.

Fråga på förskolan om de följer Livsmedelsverkets rekommendationer om mat i förskolan.



Karolinska Institutets folkhälsoakademi bedriver strategisk folkhälsovetenskaplig verksamhet, med Stockholms läns landsting som viktig uppdragsgivare

matvanor

BARNETS NAMN, FÖDELSEDATA

Berätta om vad brukar äta på morgonen.

Var brukar äta lunch och mellanmål?

Berätta om vad åt till middag igår.

Vad brukar äta på kvällen?

Vad brukar dricka mellan måltiderna?

Vad brukar äta mellan måltiderna?
Glass, kex, godis...

Brukar familjen äta tillsammans?

och rörelsevanor

Berätta om vad tycker om att göra tillsammans med dig en vanlig söndag. Utomhus.

Vad tycker om att göra inomhus?

Hur länge brukar titta på TV/sitta vid dator?

Antal
minuter

Barn tycker att det är roligt
att röra på sig tillsammans med vuxna.
Både ute och inne.

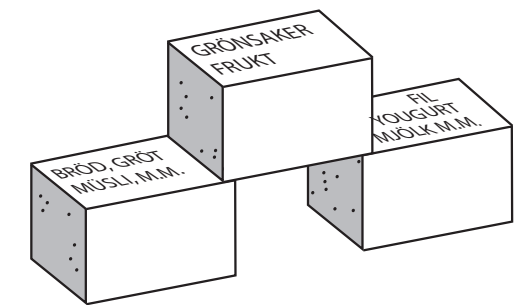


Vatten är bästa drycken.



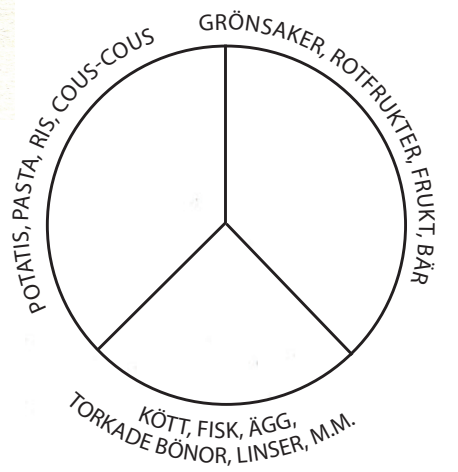
Bra mat och rörelsevanor

Byggstenar
frukost / mellanmål



Annat (ägg, pålägg, etc)

Tallriksmodellen
lunch / middag



Lördagsgodis

Bra rörelsevanor

Datum, sign

