

Rörelse och goda matvanor för barn

- ✓ Barn behöver vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Försök att i familjen vara aktiva tillsammans genom till exempel utevistelse, lek, bollspel, cykling eller promenader.
- ✓ Låt barnet gå eller cykla till förskola eller skola om det är möjligt.
- ✓ Begränsa tiden vid TV och dator till max två timmar per dag.
- ✓ Ge barnen bra matvanor när de är små. Våga sätta gränser för ditt barn.
- ✓ Fördela maten över dagen, frukost, lunch och middag samt 1–3 fasta mellanmål.
- ✓ Välj nyckelhålsmärkt för att få bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein, inte för att de ska få i sig mindre energi.
- ✓ Fisk, gärna fet, är nyttig mat – rik på vitaminer och mineraler, barn behöver äta det tre gånger i veckan.
- ✓ Barn behöver få i sig två frukter och två rejäla nävar grönsaker varje dag.
- ✓ Om barnet vill ha godis, inför "lördagsgodis". Spar läsk och saft till festliga tillfällen.
- ✓ Välj lättmjölk eller vatten som alternativ. Drycker som standardmjölk, läsk, juice, choklad- drycker och saft ger ett extra energitillskott som påverkar vikten.

Vill du veta mer, besök www.1177.se.

