

Fysisk aktivitet og kosthald

Eit sunt kosthald og fysisk aktivitet er nødvendig for å halde oss friske og for å ha energi i kvardagen. Barn flest lærer av foreldra sine vanar og tek etter dei. Med gode vanar tidleg, kan du gje barnet ditt eit bevisst forhold til korleis det kan ta vare på helsa si. Overvekt og fedme aukar i den norske befolkninga. Helsedirektoratet seier at overvekt er krevjande å behandle, ikkje minst for den det gjeld. Det er derfor viktig å satse på førebygging. Målet er å halde seg frisk og ha ein kropp ein trivast med. Helsedirektoratet anbefalar difor at alle i 3.klasse får tilbod frå skulehelsetenesta om å måle lengde og vekt, med tilbod om oppfølging for dei som ønsker det.

Sit mindre i ro

Tida vi lever i gir oss mykje mindre kvardagsaktivitet. Å vere aktiv er difor eit bevisst val. Noko av det viktigaste du kan gjere, er å redusere tida du og barnet ditt sit i ro. Kan du gå eller sykle i staden for å køyre til skule og jobb? Opplever barnet ditt at familien prioriterer og set pris på å vere i aktivitet, er dette verdiar og vanar det ofte tek med seg vidare. Kan slags kvardagsaktivitetar er kjekke å gjere saman som familie? Kan ein hjelpe barnet med å finne fritidsaktivitetar som inneber fysisk aktivitet?

Måltidet – meir enn mat

Du som forelder har ansvaret for kosthaldet i familien, for kva som vert kjøpt inn og for å skape gode rutinar kring måltidet. Barnet kan involverast i det som gjeld mat i heimen. Snakk saman om kva mat som er bra for kroppen, og kva ein bør unngå. Spør barnet ditt kva det likar å ete og vert einige om kva ein skal ha på nista, og kva de skal ha til middag. Lag mat saman, og la barnet smake på ulike ingrediensar. Eit måltid er meir enn mat.

Finn balansen

Det er du som bestemmer kva kosthald barnet skal ha. Reglar for kvardag og helg er nyttige og viktige både for barn og vaksne. Finn balansen mellom aktivitet og inntak av energi. Etter kvart skal barnet ditt ta eigne val angående kosthald og aktivitet – då er det godt å ha gode rutinar å leve etter.

Nokre tips:

- Ver positive rollemodellar
- Sørg for at barnet får frukost med energi som varer til lunsj.
- Ta barnet med på handletur og leit etter «Nøkkelhol-produkt».
- Barn treng tid til å venne seg til nye smakar – prøv igjen.
- Drikk vatn som tørstedrikk.
- Begrens inntak av sukker.

Reflekter saman

- Kva er viktig for deg når det gjeld kosthaldet til barnet ditt?
- Kva kan vere vanskeleg ved å gje barnet sunne vanar tidleg?
- Kva kan ein gjere for å auke kvardagsaktiviteten?