

10. Bevæg dig mere

Mange børn og unge bruger megen tid foran computeren og fjernsyn, bliver kørt til skole og institution og bruger ikke kroppen. Fysisk aktivitet styrker hele kroppen og øger ens fysiske velvære. Børn og unge skal bevæge sig mindst 60 minutter hver dag, og det er en god ide at gøre det til en fælles oplevelse, f. eks en daglig gåtur, cykle, spille bold i haven, danse eller hvad der nu kan få pulsen i vejret.

Gode råd til indkøb

Køb kun det I skal bruge – lad være med at falde for tilbud.

Dette bør du kigge efter når du læser varedeklarationer.
Næringsindhold pr. 100 gram af varen.

Brød max 8 g fedt og 5 g sukker min 8 g fiber

Mælk og mælkeprodukter max. 1,5 g fedt

Ost max 18 g fedt/30+

Kød og pålæg max 12 g fedt

Morgenmadsprodukter max 10 g fedt og 15 g sukker og min. 8 g fiber

Færdige retter og dressinger max 5 gram fedt

Links

<http://www.altomkost.dk>

<http://www.enletterebarndom.dk/>

<http://iform.dk/>

Januar 2017

BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK

Birgitte Frederiksen Videbæk

Parkvej 46D, 4700 Næstved.

Tlf. 55 73 10 66

Email: praksis@boernelaege-naestved.dk

Hjemmeside: www.boernelaege-naestved.dk



10 tips der hjælper dit barn mod overvægt

1. Hold igen med sodavand og saft

Mange børn indtager alt for meget sukker. Og en stor del af dette sukker kommer i form af drikkevarer - dvs. sukkersødet saftvand og sodavand. Væn dit barn til hovedsagelig at drikke vand, hvis dit barn insisterer på at drikke sodavand eller saftvand, så vælg light-varianter med kunstige sødemidler.

2. Fyld skoletasken med frisk frugt

Sørg altid for, at dit barn har masser af frugt med i tasken. Frisk frugt er en perfekt snack, der giver god mæthed uden at fede, og det bliver lettere at styre uden om fede fristelser såsom wienerbrød, chokolade eller chips, når sulten melder sig formiddag eller eftermiddag.

3. Lav en sund madpakke

Det kritiske punkt i madpakken er pålægget. Leverpostej og pølser er ofte alt for fedt pålæg. Men der findes heldigvis mange fedtfattige varianter af både leverpostej, pølser og andet traditionelt pålæg, som du kan bruge i dit barns madpakke.

4. Giv jer tid til morgenmad

Stå tidligere op, og giv jer god tid til at lave en ordentlig morgenmad. Det behøver slet ikke tage særlig lang tid at lave en ordentlig gang morgenmad. Børn, der spiser morgenmad, har lettere ved at holde vægten nede. Morgenmad giver samtidig børnene mere mental energi, og kulhydratrig morgenmad fremmer indlæringssevnen i skolen.

5. Pas på med weekendmaden

Her står den ofte på sodavand, slik, chokolade, chips, fastfood og andre fede lækkerier. Det er selvfølgelig helt i orden at skeje ud af og til, det skal der også være plads til, men hvis det sker for tit, så kan det føre til overvægt.

De fleste familier spiser mere lækker mad i weekenden. Tænk på, at mad godt kan være lækker uden samtidig at være mere fedende. Server fx mælkeis i stedet for flødeis, sukkerslik (vingummi, lakrids, bolcher) i stedet for chokolade, eller bag selv en fedtfattig kage.

Det vigtigste er at undgå overdreven fedtspisning.

6. Spis magert kød og pålæg og brug mindre fedtstof

Magert kød indeholder mange proteiner og næsten ingen fedt, og proteiner slanker bedre end kulhydrater. Husk samtidig, at det altid er en god idé at servere frugt og grønt til alle måltider. Vær altid forsigtig med at bruge for meget olie, smør, Kærgården, margarine og fløde, når du laver mad.

7. Spis mindre portioner

Det er en god ide at kigge på portionernes størrelse, mange har tendens til at spise flere portioner hvis maden står på bordet. Anret evt. maden portionsvis ved komfuret og tag kun en portion. Du kan snyde øjet og maven ved at bruge mindre tallerkner og høje slanke glas. Husk at spise langsomt, det tager maven cirka 20 minutter at føle mæthed. Drik evt. et stort glas vand inden maden.

8. Husk de sunde mellemmåltider

Børn har en mindre mavesæk end voksne og har derfor generelt godt af at spise mellemmåltider. Hvis børn ikke spiser mellemmåltider, så kommer de let til at spise for meget til hovedmåltiderne. Mellemmåltiderne skal selvfølgelig også være sunde: frisk frugt eller groft brød er det bedste.

9. Slap af i forhold til mad og vægt

Lad være med hele tiden at fokusere på mad, slankekure eller vægt - hverken din egen eller barnets. Det kan meget hurtigt udvikle sig til et forkvaklet forhold til krop og spisning, og det kan, i yderste konsekvens, bane vej for udvikling af spiseforstyrrelser og fejlfunktion af de naturlige mekanismer, der styrer kropsvægten. Og under alle omstændigheder giver det et anstrengt forhold til mad.

Lær barnet at lytte til sin krops signaler - herunder følelser af sult og mæthed. Lær også barnet at mærke negative følelser i stedet for at kvæle dem med mad. Børn skal altså ikke gå på slankekur. Det vigtigste er, at børnene lærer at spise anderledes.