



Om mat och motion i barnfamiljen



Familiens måltider är något trevligt och socialt

Familiens måltider är viktiga, de är något trevligt och socialt – ett sätt i vår kultur att umgås och känna gemenskap. Sträva efter att äta så många måltider som möjligt tillsammans – barnen lär sig goda matvanor och vett och etikett vid matbordet genom de vuxnas exempel. Låt måltiden bli en trevlig stund och visa barnen att du uppskattar både maten och sällskapet. Beröm gott beteende. Planera menyn tillsammans med barnen och skriv eller rita en inköpslista som barnet själv kan tyda när ni handlar i butiken. Laga maten tillsammans och prata om dofter och smaker. Duka vackert, låt gärna barnen öva sig i att duka för olika maträtter.

För yrkesarbetande föräldrar gäller regeln att man så långt som möjligt under vardagarna försöker äta vid samma tid och lyckas det inte med middag så kan man satsa på kvällsmålet i stället. Huvudsaken är att barnet upplever att det finns en stund då alla i familjen är samlade.

Alla äter hälsosamt

Tallriksmodellen för barn (se bakpärmen) är ett bra hjälpmedel för de små i familjen att få en rätt sammansatt kost. Med lite påfyllnad fungerar den bra lika väl för de vuxna. Lätt att komma ihåg att fettsnål, sockersnål samt lättsaltat gäller både stora och små i familjen.

Mjölk som måltidsdryck och eventuellt en bit bröd till kompletterar måltiden. Barn rekommenderas 5 dl flytande mjölkprodukter (mjölk, surmjölk, yoghurt, fil eller motsvarande) och 1-2 skivor ost per dag. Om ditt barn ogärna dricker mjölk kan du kompensera med mera ost, men då ökar intaget av mättade fetter. Undersökningar har visat att barn som äter mindre mängder omättade fetter – t.ex. fettfri eller Ettans (1 %) mjölk, margarin i stället för smör, mager ost och fettsnåla såser – föredrar sådan mat också i vuxen ålder, vilket har en god inverkan på såväl vikten som kolesterolet.

Du kan alltså som förälder hjälpa ditt barn till goda matvanor!

Små barn (under tre år) behöver mera fett än vuxna, så det mättade fett som tas bort bör ersättas med hälsosamt, omättat fett. Det är lätt gjort t.ex. genom att tillsätta ett par teskedar rypsolja i deras mat. Salta/sockra barnens mat så lite som möjligt. Barn vänjer sig snabbt vid sött och det är inte bra för barnens tänder.

Om alla är vrålhungriga redan när du börjar laga mat kan det vara en bra idé att servera grönsakerna under tiden – barnet kan knapra i sig gurkstavar, morotsslantar och tomatklyftor medan du lagar mat. Också annars föredrar många barn att få grönsakerna serverade separat, inte som en blandad sallad. Du kan stimulera aptiten genom att lägga upp grönsakerna på ett annat sätt, t.ex. bygga upp ett skrattande ansikte med hår av morotsstavar, ögon av gurkskivor, näsa av en blomkålsbukett och mun av tomatklyftor på en assiett. Det får också ett motvilligt barn att äta upp ”gubben”.

Vardagen underlättas om man håller regelbundna tider, speciellt regelbundna måltider. Undvik många mellanmål, barnen skall vara ”hungriga” när det serveras mat. Barn är vanligen ”små i maten” och varje godsak betyder en mindre mängd hälsosam mat den dagen. Håll vanan med en godisdag i veckan och låt efterrätter och kakor bli delikatesserna som äts vid festtillfällen.

Hjälp, han vill varje dag äta samma mat

Ibland verkar det som om treåringen helst skulle äta spaghetti med köttfärssås och korv och potatismos varje dag, och honom skulle det inte alls störa om de två rätterna serverades mest jämt. Föräldrarna kanske oroar sig för näringsvärdet i en sådan kost. Få barn äter av alla kostcirkelns grupper varje dag, eller för den delen lika mycket mat mängdmässigt varje dag. Det är alltså inte värt att fundera på barnets näringsintag dag för dag, det som har betydelse är hur maten är sammansatt under en längre period, t.ex. en eller två veckor.

Är föräldrarna försiktiga när det gäller att pröva på nya smaker och nya maträtter, är barnen vanligen det också. Det är vanligt att barn inte genast accepterar en ny maträtt. Ofta krävs det 15-20 försök innan ett barn godkänner en ny smak. Man kan hjälpa barnet genom att servera samma smak, i små portioner, många gånger under en vecka. Låt barnet närma sig den nya maten självmant, utan tvång, men uppmuntra och beröm barnet då det smakar på det nya.

Glädjen i rörelsen — vardagsmotion för hela familjen

Barn som leker och rör på sig varje dag mår bra och orkar mera. De är piggare, får bättre kroppsuppfattning och balanssinne och deras motoriska utveckling stöds. Det i sin tur har stor betydelse för inläring, skolframgång och livshantering i allmänhet. Dessutom minskar betydligt risken för att barnet blir överviktigt. Liksom i fallet med goda matvanor har det visat sig att personer som i barndomen får en grund för en fysiskt aktiv vardag gärna rör på sig också i vuxen ålder.

Du kan vara en bra förebild och visa ditt barn att det är roligt att röra på sig. Du kan t.ex. dansa eller gymnastisera till rolig musik tillsammans med ditt barn. Det behöver inte vara komplicerade rörelser eller alltför ambitiöst, huvudsaken är att ni båda tycker om det.

Det är viktigt att barnet får njuta av olika former av motion fritt, utan målmedvetna övningar. Små barn har inbyggt ”spring i benen”, så bara man ger dem möjlighet och uppmuntran att röra på sig går det av sig själv. Ge tillfälle till utelek varje dag och låt barnet springa, cykla, klättra, hoppa rep, simma, skida, åka skridsko, bygga kojor och åka pulka.

Ta modell av barnets rörelseglädje för din egen vardagsmotion, du orkar själv bättre om du har en god grundkondition. Utomhusvistelsen skall vara trevlig också för dig själv. Du kanske kan stämna

träff med vänner, ni kan passa på att t.ex. göra muskelövningar, tänja litet, småspringa m.m.

Roliga, hälsosamma veckoslutsprojekt för hela familjen

Att gå på en skogsutfärd med barnen är roligt. Förutom motion och frisk luft får barnen viktig grovmotorisk övning av att gå på ojämnt underlag och eventuellt klättra litet. Välj en färdig vandringsled eller förse dig med karta och kompass. Barn orkar gå förvånansvärt långt om det finns roliga saker att titta på längs vägen. Ta med smörgåsar och en termos med något att dricka, då känns det som en riktig utflykt.

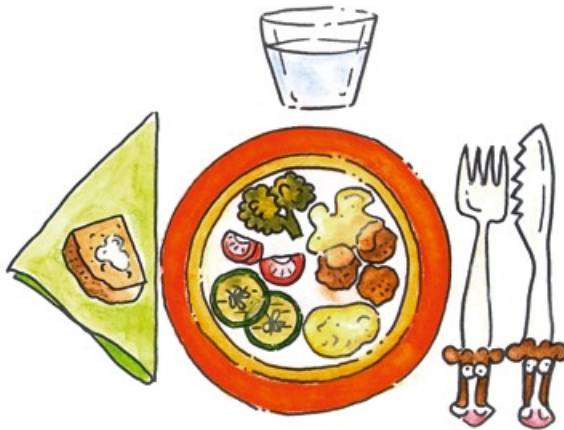
Man kan knyta kontakt med andra barnfamiljer genom att kombinera måltider och utevistelse och motion. Gå först ut och motionera i någon form och samlas sedan till en gemensam (lättlagad) måltid där alla hjälps åt.

Åk och simma tillsammans med barnen. De njuter både av aktiviteten och av sällskapet. En god idé kan vara att stämma träff med en annan familj i simhallen/vid badstranden, så får både barn och vuxna umgås utan att någon behöver arrangera något extra program.

Små exempel på extra spänning i leken

Välj något av exemplen som följer här: skapa en enkel hinderbana för barnen och deras kompisar med en planka att balansera på, ett träd eller en klätterställning att klättra i, stenar att springa i sicksack mellan, rep att hänga i, en tunnel att krypa igenom och hinder att hoppa över. Ännu roligare blir det om man hittar på en berättelse omkring banan, t.ex. att det gäller att ta sig igenom djungeln (hänga i lianer, hoppa över floder med pirayor, sicksacka mellan de köttätande växterna) för att hitta en spännande skatt i slutet av banan.





Laga gärna barnens mat själv av goda inhemska råvaror: mjölkprodukter, spannmål, potatis, rotsaker, grönsaker, fisk, kött eller fågel. Hinner du inte laga all mat själv så är det tryggt att veta att färdigmaten i vårt land är av god kvalitet. Varje familj har rätt att välja om man äter vegetariskt eller inte. Det finns goda rekommendationer för näringsvärdet i all kost som rör speciellt barn i uppväxtålder.

Se närmare [www.stm.fi/julkaisut Lapsi, perhe ja ruoka](http://www.stm.fi/julkaisut/Lapsi_perhe_ja_ruoka), 2004:11. (ISBN 952-1528-0).

Utgivare: Folkhälsans Förbund r.f. 2004

Sammanställd av Johanna Savander.

Arbetsgrupp: Per Lindroos, Camilla Eliasson, Cia Törnblom,
Malin von Koskull, Johanna Savander, Carola Ray, Pamela Antila

Layout: Christian Willför / ADD

Illustrationer: Stina Ericsson

Tryck: Picascript