Tips för att öka vardagsmotionen

• Ett motions-stämpelkort kan vara ett sätt att uppmuntra ditt barn att röra på sig. Gör ett kort där barnet får sätta ett stämpel eller ett klistermärke när ni t.ex gått en vandring, cyklat eller simmat.

• Åk till dagis tillsammans med ditt barn gående framlänges, baklänges, leka tafatt eller cykla. Visa exempel med din egen rörelse.

• Bygg en hinderbana inomhus där ni hoppar, gör kullerbyttor eller tränar hjulningar och krypningar genom exempelvis kryptunnlar. Flera tips för "vardagscirkus" kan hittas på webbplatsen "Neuvokas perhe".

• Kom också ihåg de vanliga traditionella trädgårdslekarna: hopprep, brännboll eller herre på täppan.

• Ordna olympiad på gården där barnen får hitta på olika grenar: bollkastning, löpning, längdhopp- vad helst barnen hittar på.

• Roliga vinteraktiviteter: pulkbacke, skridskoåkning, skidning eller skogsvandring. Sök de bästa platserna för att förverkliga olika grenar. Varm choklad värmer friluftsmänniskan.

• Utrusta ditt barn enligt väder - var hittar man bästa vattenpölar eller skogens bästa lergropar?

• Kom ihåg vardagssysslorna: snöarbete, räfsa, plantera blommor, små renoveringsarbeten - ta också barnen med till hjälp.

• Kom också ihåg tillräckligt med vila! Tillräckligt med sömn och lugna, slappa stunder hjälper till att man orkar både i vardagen och i träningen.

Barnen är av naturen nyfikna och testar gränser även vid fysisk aktivitet. Den vuxnes uppgift är att begränsa skärmtiden, inte barnets naturliga rörelse. Barn under skolåldern rekommenderas röra på sig 3 timmar per dag.

Kom ihåg uppmuntrande matprat!

- Ät tillsammans och kom ihåg positivt matprat. Ignorera om barnet inte ville smaka på maten idag. Genom positivt matprat kan man upprätthålla en trevlig stämning under måltiden och matsituationerna förvandlas inte till en otäck matkamp.

"Vad fint du satt och diskuterade idag vid matbordet."

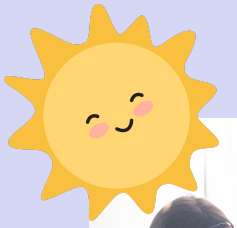
Lirka, tvinga eller muta inte ätandet, utan uppmuntra.

"Jag önskar att du äter den mängden så att du orkar leka med dina kompisar idag."

- Föräldrar kan ha olika tankar kring hur hälsosam eller ohälsosam maten är, men inget livsmedel som används allmänt är sånt att det inte skulle gå att äta ibland.
- Ofta blir den mat som föräldrarna ser som ohälsosam mer intressant för barnet.
- Godsaker är endast en liten del av kosten, men dem kan man med gott samvete smaka på då och då.
- Ibland kan orsaken till kräsenhet vara någon sjukdom, såsom allergi, celiaki, reflux eller problem med munmotoriken.
- Vanlig sjukdom eller akut infektion kan också orsaka kräsenhet eller att man inte alls vill äta.
- Om barnet är kräset med maten lönar det sig att ta det till tals på rådgivningen som i sin tur kan ge stöd vid matproblem.

Källor: Neuvokas perhe, Hjärtförbund, Valio

Kost för barn i lekåldern



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Ät regelbundet - smått inte

Mångsidig kost och regelbundna måltider erbjuder barnen jämn energi och näring som stöd för tillväxt och utveckling och som bränsle för lek och rörelse.

Bjud barnet dagligen på 4-6 måltider med regelbundna mellanrum. På så sätt bevaras glädjen att leka och lära sig något nytt och energin räcker till hela dagen. Hunger kan locka fram objudna gäster som små raseriutbrott.

Tallriksmodellen passar till hela familjen

- **1/2 tallriken med grönsaker: rivna grönsaker, sallad, varma grönsaker**
- **1/4 potatis, fullkornsris eller fullkornspasta**
- **1/4 kött, fisk, fågel, ägg eller ost med låg fetthalt eller vegetarisk mat innehållande baljväxter**
- **Som dryck fettfri mjölk eller surmjölk**
- **Fullkornsbröd, med bredbar vegetabilisk olja som pålägg**
- **Till mellanmål naturell yoghurt eller kvarg med bär eller fruktbitar**
- **Vatten släcker törsten bäst**

Måltiderna för barn i lekåldern delas upp på samma sätt, men portionsstorleken är mindre!

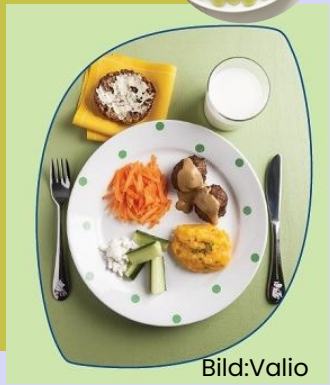
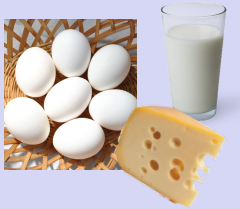


Bild:Valio

Smart frukost och mellanmål - välj nånting från varje grupp

Kolhydrater:
- Gröt
- Fullkornsbröd
- Fullkornsflingor

Protein:
- mjölk eller surmjölk
- yoghurt, fil eller kvarg
- ost, pålägg
- ägg



Grönsaker:
- bär, fruktbitar
- tomatbåtar, gurkstavar
- rotfruktsbitar

Fett:
- på brödet bredbar vegetabilisk olja
- nötter, mandlar, frön

Kom ihåg D-vitamin!

Bra d-vitamikällor är mjölkprodukter och växtbaserade fetter med tillsatt d-vitamin, fisk och skogssvamp.

Utöver d-vitamin som fås från mat så rekommenders ett tillägg på 7,5 µg d-vitamin till barn i åldern 2-18 år dagligen året runt.

Från mejeriprodukter fås:

KALCIUM, D-VITAMIN OCH JOD
och en mängd olika näringsämnen:
- protein av god kvalitet
- vitaminer och mineralämnen

Av fettfria och flytande mejeriprodukter med låg fetthalt rekommenderas ett intag på 4 dl per dag åt **barn i lekåldern** plus 1 skiva ost med låg fett- och salthalt .

Från skolåldern är rekommendationen 5–6 dl av flytande mejeriprodukter och 2–3 skivor ost.

Till flytande mejeriprodukter räknas inklusive matdryck även mjölk, surmjölk och andra surmjölksprodukter.

Rekommenderat intag av kalcium till barn:

1–5 åringar 600 mg / dygn
6–9 åringar 700 mg / dygn

Om kalciumintaget är för litet på grund av att barnet inte äter regelbundet mejeriprodukter eller livsmedel med tillsatt kalcium så kan ett kalciumpreparat behövas som stöd till kosten.

Vid mjölkallergi

Från 1-års ålder kan man ersätta mjölkprodukter med soja- eller havreprodukter, såsom soja-/havremjölk, -yoghurt och ost ifall barnet har mjölkallergi.
Det finns också grädde och glass som är soja- och havrebaserade och dessa passar perfekt i stället för mejeriprodukter.
Användning av risdryck rekommenderas inte för barn under 6- år på grund av risets innehåll av tungmetaller.

Användbara webbplatser:

www.neuvokasperhe.fi
www.thl.fi/kost för barn i lekåldern
www.valio.fi/lapset
ww.martha.fi/barn och mat