

## Främja goda levnadsvanor



# Kost

Barn behöver näring för att växa och utvecklas, men äter mindre mängd mat än vuxna. Det innebär att barn behöver extra näringsrik mat. Enligt livsmedelsverkets rekommendationer bör barn äta frukost, två måltider och ett till två mellanmål per dag. Regelbundna måltider medför att barnet håller sig mätt och blir mindre suget mellan måltiderna.

## Tallriksmodellen

För att lära barnet hur en bra måltid ser ut kan man ta hjälp av tallriksmodellen. Tallriksmodellen visar innehållet i en måltid och proportioner mellan grönsaker/rotfrukter, potatis/pasta och kött/fisk/vegetariskt alternativ. Komplettera måltiden med bröd, en frukt och vatten eller lättmjölk. En stor del av tallriken består av grönsaker och rotfrukter. En stor del består av potatis, pasta, ris eller liknande. Den mindre delen består av kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt alternativ.

## Nyckelhålsmärkning

Livsmedel märkta med ett nyckelhål innehåller mindre mättat fett, mindre socker och salt men mer fibrer än andra motsvarande livsmedel. Barn rekommenderas nyckelhålsmärkta livsmedel för att få en bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein. En del barn kan behöva större mängd mat, inte mer mättat fett.

## Mer frukt och grönt

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och fibrer. Barn mellan fyra och tio år behöver ungefär 400 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två stora nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grönsaker som till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

## Mjölk, fil, yoghurt

Barn behöver kalcium och D-vitamin som är viktiga för skelett och tänder. Ett enkelt sätt att få i sig det är att dricka ungefär en halv liter lättmjölk eller äta andra magra mjölkprodukter om dagen. Mjölk som finns i maten räknas in. Barn och vuxna rekommenderas att äta mindre mättat fett. Det är därför bra att välja lättmjölk, lättfil och lättoghurt. Lättprodukter innehåller mindre fett men lika mycket av andra näringsämnen som fetare produkter. Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn oavsett ålder och kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av kalorier, utan av mättat fett

## Rörelse

Alla barn och ungdomar ska uppmuntras till daglig fysisk aktivitet. Ungefär från förskoleklass behöver barnen röra sig så att de blir varma och andfådda, sammanlagt minst en timme om dagen. Tips på vardagsaktiviteter:

- Gå eller cykla så mycket som möjligt till skola, kompisar eller andra aktiviteter.
- Lek med kompisar ute eller inne.
- Gör en skogsutflykt, utforska nya lekplatser tillsammans hela familjen.
- Ta pauser i stillasittandet och begränsa den inaktiva tiden, begränsa barnets skärmtid och ge alternativ till vad barnet kan göra istället.

**Sömn**

Både sömn och dagsljus behövs för att kroppen och hjärnan ska må bra.

Ett barn som sovit tillräckligt och som varit utomhus under dagen orkar lättare med dagen. Om tv, dator och annan skärm undviks innan läggdags så får hjärnan tid till att vila och återhämta sig. Alla behöver sömn för att återhämtning. Barn behöver sömn för att kunna växa och utvecklas.

**Referenser**

Folkhälsomyndigheten [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Livsmedelsverket [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

