



GIV DIT BARN SUNDE VANER FOR LIVET

- Vejer dit barn for meget?
- Test din families vaner, og få lette råd til en sund hverdag
- Få gode ideer til at sætte hverdagen i bevægelse

enletterebarndom.dk

 Sundhedsstyrelsen

HVERT 5. BARN I DANMARK ER OVERVÆGTIGT

– så det er vigtigt at grundlægge sunde vaner i familien allerede i barndommen

Som forælder er du en af dit barns vigtigste rollemodeller. For dit barn gør, hvad du gør. Derfor er det vigtigt at skabe nogle sunde vaner i familien. Det handler om at spise sundt og bevæge sig lidt mere.

Er det bare lidt hvalpefedt?

Hvert femte danske barn vejer i dag for meget, og overvægt er så udbredt, at vi kan have svært ved at se, når det rammer vores egne børn. "Det er bare lidt hvalpefedt", tænker du måske. Men er det nu også det? Som far eller mor er det vigtigt at være opmærksom, for overvægt kan få alvorlige konsekvenser for dit barn.

70 % er også overvægtige som voksne

De fleste børn i 3-4 års alderen, der vejer for meget, kan vokse sig fra deres overvægt. Det samme gælder de lidt ældre børn, så længe barnets vægt bliver holdt stabil med sund kost og motion, mens barnet stadig vokser i højden. Men realiteten er desværre, at hvis man ikke lægger livsstilen om, forbliver de overvægtige børn også overvægtige som voksne.

8 KOSTRÅD FOR BØRNEHAVEBØRN

- Spis 3-5 stk. frugt og grønt om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spil kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød hver dag
- Spar på sukkeret – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter hver dag



TEST FAMILIENS VANER

Vil du ændre dit barns vægt, er det nødvendigt at ændre hele familiens vaner. Tag testen på enletterebarndom.dk

VEJER DIT BARN FOR MEGET?

Se på dit barn

"Hvalpefedt" er ofte starten på en overvægt, der kan blive værre med årene. En god ide er at tjekke barnets maveomfang og buksestørrelse. Svarer det nogenlunde til alderen? Vokser barnet hurtigt ud af livvidden på sine bukser? Tager det hurtigt på i vægt?

Beregn barnets BMI

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt dit barn er overvægtigt, kan du enten spørge jeres læge – eller beregne dit barns BMI (Body Mass Index) på enletterebarndom.dk.

Indfør sunde vaner i familien

Hvis du som forælder vejer for meget, har dit barn større risiko for at udvikle overvægt. Både barnet og resten af familien kan forebygge overvægt ved at indføre sundere vaner. Få inspiration i de 20 lette råd på næste side.

Beregn dit barns BMI på enletterebarndom.dk

20

LETTE RÅD

Hvert 5. barn i Danmark er overvægtigt. Tag ansvar for dit barns vægt, og giv dit barn sunde vaner for livet.

Udarbejdet i samarbejde med børnelæge Jens-Christian Holm fra Holbæk sygehus og fysioterapeuterne Helle Fuglsang og Annette Toft fra projekt "Røde kinder og pulsen op".

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Tag benene på nakken, og leg en rask lille tagfat på vej til børnehave | Træf de sunde valg i supermarkedet – I spiser det, du køber | Tegn en hinke-rude på fliserne, og giv børn og voksne en hjerterbankende hinke-hoppetur | Kridt danse-sut-skoene, og dans til mors disko-favoriter | Rend og hop, og få pulsen op – det giver glade og svedige børn  |
| Tag børnene med på en gåtur efter aftensmaden i stedet for at se tv  | Tv og computer er spisefrie zoner | Byt slik-skålen ud med en frugtskål  | Sov sødt, og gå tidligt i seng – en god nats søvn er den bedste start på dagen | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Start dagen med et solidt og sundt morgenmåltid | Spis aftensmad sammen i familien , og skab en rar stemning  |  Drik vand sammen med dit barn – du er deres bedste rollemodel | Giv belønninger, der ikke kan spises – fx en fangeleg eller en udflugt |
| Luft hunden sammen med børnene  | Sæt aktivitet på menuen – fægte-kamp med dagens avis til forret og familiedans til dessert | Gør sure pligter til leg – snup fx en ase-mase-leg under rengøringen | Har I sunde vaner i familien? Tag vanetesten på enletterebarndom.dk |
| Find dit indre legebarn , og inviter børnene på lege fra "da far var dreng" |  Tag trappen i museskridt eller kænguruhop | Slik og kage er kun til fest |  Spis af mindre tallerkener |



TAG ANSVAR FOR DIT BARNES VÆGT

Sunde vaner grundlægges allerede i barndommen. Derfor er det vigtigt, at du som forælder er et godt forbillede for dit barn. For hvis dit barn bliver overvægtigt, kan det få alvorlige konsekvenser både i barndommen og senere i livet. Test din families vaner, og få gode ideer til en sundere hverdag på enletterebarndom.dk