



Enkla tips för att ditt barn ska må bra.

1177.se/Vastmanland

1177 |  Region
VÄRDGUIDEN | Västmanland



Ät från matcir

TIPS: ÄT FÄRGGGLATT! VÄLJ FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER EFTER REGNBÄGENS FÄRGER VARJE DAG. OLIKA FÄRGER HAR OLIKA FÖRDELAR.

Allting börjar med maten.

För att ditt barn ska kunna växa och utvecklas på bästa sätt är det viktigt att ditt barn får i sig bra mat. Om ditt barn får möjlighet att utveckla matglädje för att äta varierad mat så kan du som förälder skapa en bra grund för ditt barns hälsa för resten av livet.

Det ska vara lätt att göra rätt. För att det ska bli enklare för dig att se till att ditt barn äter varierad mat kan ni äta något från matcirkelns alla delar varje dag. Då får kroppen i sig alla viktiga näringsämnen. Ät en lagom stor portion vid varje måltid tillsammans med mycket frukt och grönsaker.

matcirkelns alla delar varje dag



Lagom, regelbundet och varierat är nyckeln.

Våra kroppar mår bra av regelbundna måltider. Då blir det också enklare att äta lagom stora portioner och inte småäta. Se till att ditt barn äter frukost, lunch och middag och 2-3 mellanmål varje dag.

Nyckelhålet



Välj mat som är Nyckelhålsmärkt när du är och handlar i affären. Nyckelhålsmärkt mat är nyttigare för att det innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

DE HÄR VANORNA ÄR BRA FÖR HELA FAMILJEN!
FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL. DE VANOR DU LÄR DINA
BARN HAR DE MED SIG HELA LIVET.






Tallriksmodellen

Tallriksmodellen kan hjälpa dig att sätta samman ditt barns måltid. Den är uppdelad i tre delar och visar hur olika livsmedel i lagom mängd kan få ditt barn att bli mätt och få i sig de näringsämnen som kroppen behöver. Det är bra om lunch och middag innehåller något från alla av de olika delarna av tallriken.

De tre delarna i tallriksmodellen är:

- Grönsaker och rotfrukter
- Potatis, pasta, ris, gryn, bulgur eller liknande
- Fisk, kyckling, kött, ägg eller vegetariskt alternativ

Lägg till frukt eller bröd och ett glas vatten eller mjölk



**Det är enkelt att byta
till bättre produkter
som gör gott.**

+ Öka

Grönsaker
Baljväxter
Frukt & bär
Fisk & skaldjur
Nötter & frön

Byt till

Produkter av vitt/siktat mjöl → Produkter av råg
Smör, smörbaserade matfetter → Vegetabiliska oljor
Feta mejeriprodukter → Magra mejeriprodukter

→ Ät mer frukt & grönt

Det innehåller mycket vitaminer och mineraler. Ditt barn behöver äta två rejäla nävar grönsaker och 2-3 frukter varje dag.

Tips! Skiva grönsaker och lägg det på smörgåsen eller ha bär i filen på morgonen.

→ Det är nyttigt med fisk

Ät mer fisk och skaldjur, gärna 2-3 gånger i veckan. Välj miljömärkt och variera fet fisk med mager fisk och skaldjur.

→ Ät rätt fett

Ditt barn behöver nyttiga fetter när hen utvecklas och växer. Omega-3 och omega-6 fett kan du titta extra efter. Nyttiga fetter finns annars i olika oljor, stek maten i raps- eller olivolja.

→ Ät mer fullkorn

Byt till fullkorn när ni äter bröd, pasta och gryn. Det innehåller mycket näring och mättar längre.

→ Mjolk, fil & yoghurt är bra

Kalcium och D-vitamin är bra för ditt barns skelett och tänder. För att få i sig tillräckligt kan ditt barn exempelvis dricka ungefär en halv liter lättmjölk om dagen. Välj magra mejeriprodukter utan socker, till exempel naturell yoghurt.

→ Ät mindre socker, salt & rött kött

Ät mindre godis, kakor och annat med mycket socker i. Undvik söta drycker som läsk och saft. De innehåller bara socker och har inte några vitaminer. Minska på saltet när du lagar mat och använd mer färska kryddor istället. Ät mindre rött kött och mer vegetariskt, fisk eller fågel.

ll
rodukter av fullkorn
vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
magra mejeriprodukter

Begränsa -
Charkprodukter
Rött kött
Drycker & livsmedel
med tillsatt socker
Salt

Ut och lek för livet!

Ditt barn behöver röra på sig och få motion för att må bra och utvecklas på bästa sätt. Minst 60 minuters aktivitet per dag behöver ditt barn få. Aktiviteterna kan gärna vara varierande för att olika förmågor hos barnet ska kunna utvecklas så som muskelstyrka, snabbhet, rörlighet och koordination. Det är lättare att röra på sig när det är roligt. Låt barnet få testa olika typer av idrotter och aktiviteter som till exempel löpning, dans, eller fotboll.

Det är också viktigt att röra på sig i vardagen, här är några tips på hur du kan hjälpa ditt barn att få bra rutiner:

- Gå en promenad eller cykla
- Åk och bada eller ta med barnet till skogen
- Välj trappa före hiss
- Leka (klättra, gunga, balansera)
- Gå ut med hunden
- Hoppa studsatta eller åk pulka
- Begränsa skärmtiden och uppmuntra barnen till "skärmfria" lekar och aktiviteter



**För att kroppen ska
växa och må bra måste
den få återhämta sig.**



Ett barn mellan 6-12 år behöver sova 10-13 timmar per natt. Ditt barn behöver sova ordentligt för att både kroppen och hjärnan ska få vila och återhämta sig. På det viset blir ditt barn friskare och starkare. Om ditt barn får för lite sömn kan hen lättare tappa koncentrationen och bli irriterad. Behovet av sömn är olika för olika individer. Sömn varierar också beroende på ålder. Men barn behöver mer sömn än vuxna.

En vanlig dag är det viktigt att det finns en bra balans mellan aktivitet och vila. På kvällen behöver hjärnan varva ner. Om ditt barn har svårt att somna kan det vara bra att inte sitta framför bildskärmen eller titta på TV en timme före läggdags.

Här är några tips på hur du kan hjälpa ditt barn att få bra rutiner:

- Varva ned en stund före läggdags – läs en bok eller lyssna på musik
- Undvik dator, surfplatta och tv innan läggdags
- Håll regelbundna sovtider vid läggning så att hjärnan lär sig när det är sovdags
- Undvik större måltider och mycket dryck före läggdags
Ge inte barnet något med socker, t.ex. choklad och läsk
- Skapa en rofylld sovplats – Rummet ska vara svalt, mörkt och tyst
- Låt barnet vara aktiv under dagen – det gör det oftast lättare att somna på kvällen

Mer tips hittar du här:

- www.1177.se
- www.livsmedelsverket.se
- Kontakta elevhälsan på din skola