



6 huvudmål

Lätta tips

Barn

4 frukostar



Lätta tips som kan hjälpa er att göra bra val kring mat och rörelse.



Vad ni äter och hur ni rör er påverkar er hälsa.

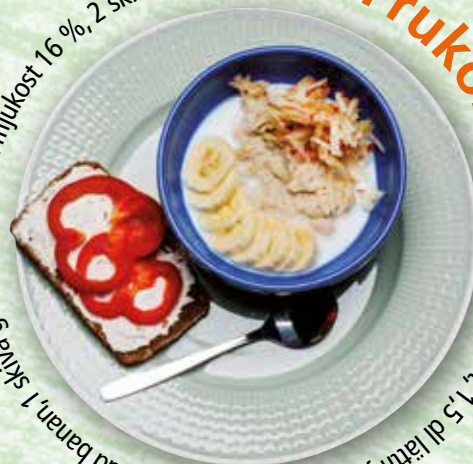
- Det är bra om ni varje dag äter frukost, två huvudmål och en till två små mellanmål, även på helgerna. Ofta gör det att man blir mindre sugen mellan måltiderna.
- Vatten är bästa törstsläckaren. Saft, läsk, energidrycker och juice innehåller mycket socker.
- Mjök innehåller bra näring och det är lagom med 2–3 glas om dagen (inklusive yoghurt och fil). Välj gärna nyckelhålsmärkta med naturell smak.
- Lägg upp en lagom stor portion. Om barnet vill ha mer mat efter en portion, erbjud grönsaker eller en frukt.
- Många äter fort. Mättnad känner man först efter minst 10 minuter. Om man äter grönsaker, frukt eller en bit knäckebröd en stund innan måltiden äter man oftast en mindre portion mat.
- Ni behöver inte helt undvika godis, choklad, kakor, glass och chips eller andra godsaker men de innehåller många gånger mycket socker och fett. Det är därför bra om det begränsas till en gång i veckan.

Frukost



1 fullkornsbaguette, 1 skiva fetost (30 g), 1 tomat, 5 oliver, 1/2 paprika, 2 dl lättoghurt, 1 skivad rökt kalkon, skivad tomat, 1/2 kokosfärd, 1 skivad banan

Frukost



1,5 dl havregrynsgröt, 1,5 dl lättmjölk, 1/2 rivet äpple, 1/2 skivad banan, 1 skiva gott bröd, 1 msk mjukost 16%, 2 skivor paprika

1 ägg, 1 msk kaviar, 2 dl lättmjölk



Frukost

1 skiva grovt bröd, 2 tsk lättmjölk, 1 skiva hått bröd, 1 skiva hått bröd, 2 tsk lättmjölk

Frukost



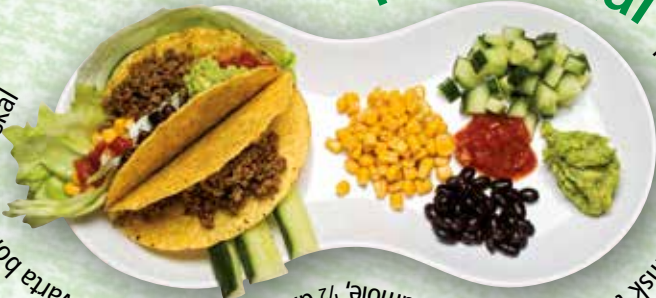
1,5 dl naturlig lättfil, 1 dl müsli, 1 dl bär, 1 skiva grovt bröd, 1 msk breddar leverpastej, inlagd gurka

Huvudmål



2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 1/2 dl fil, 1/2 msk chilisås, 1 moröt, 1/2 paprika, gurkstavar

Huvudmål



2 tacoskal, 1 msk svarta bönor, 1/2 dl majs, gurka, 1 msk svart chilisås, 2 msk guacamole, 1/2 dl majs, gurka, 1 msk tacosås, 1 msk tacofärs (nöt), 1 dl tacofärs (nöt)

Huvudmål



1 msk paprika, 1/2 dl tärnad squash/aubergine, skivad gul lök

1 msk ketchup, 1 dl salladsskål, 1/2 dl majs, gurka, 2 dl lättmjölk



1,5 dl kokt spagetti, 1 msk kaviar, 1 msk ketchup

Vad gör ni när ni...

är hungriga
eller sugna?

vill belöna er?

har tråkigt?

vill fira?

Mellanmål

Frukt eller grönsak är oftast
ett tillräckligt mellanmål.



Fler förslag på fräscha mellanmål hittar du på
www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

Foto: Björn Skog/Angereads Närsjukhus

Foto: Johan Wringborg

Huvudmål

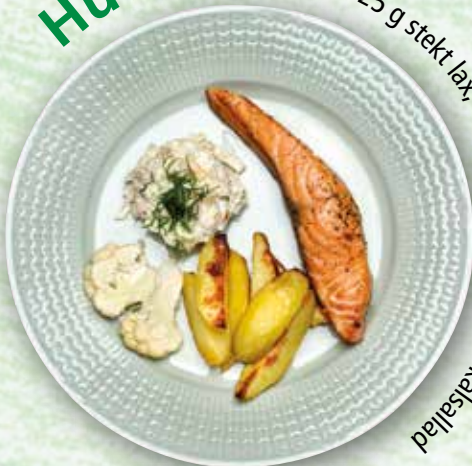


2,5 dl linsoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 1 rågsiktstbröd/baguette, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva ost 17%, gurk- och paprikaskivor

1 dl couscous, 1/2 röd

Huvudmål

Huvudmål



125 g stekt lax, 1,5 dl klyftpotatis, 1,5 dl kallsallad

2 dl köttfärsås, 1

Aktiva tips

Vi är gjorda för att röra på oss och nästan alla barn har en naturlig rörelseglädje. Denna rörelseglädje och lek hos barnen motsvaras av vuxnas vardagsmotion eller vardagsaktivitet. Det är viktigt att barnen rör sig mer än att bara vara vardagsaktiva. Ungefär från förskoleklass/skolstarten behöver barnen röra sig så att de blir varma och andfådda, sammanlagt minst en timme om dagen.

Exempel på barns vardagsaktivitet:

- Gå eller cykla så mycket som möjligt; till förskola, skola, kompisar eller andra aktiviteter
- Lek med kompisar ute eller inne
- Uppmuntra till utelekar, gärna tillsammans; gör en skogsutflykt, utforska nya lekplatser
- Välj något som barnet tycker verkar roligt och som ni med fördel gör tillsammans med familjen eller kompisar
- Ta pauser i stillasittandet och begränsa den inaktiva tiden. Fundera gärna över er skärmtid och ge alternativ till vad barnet/ni kan göra istället

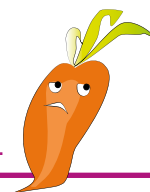


Sömn

Både sömn och dagsljus behövs för att kroppen och hjärnan skall 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.



Ta små steg.



Börja med det som känns lätt.



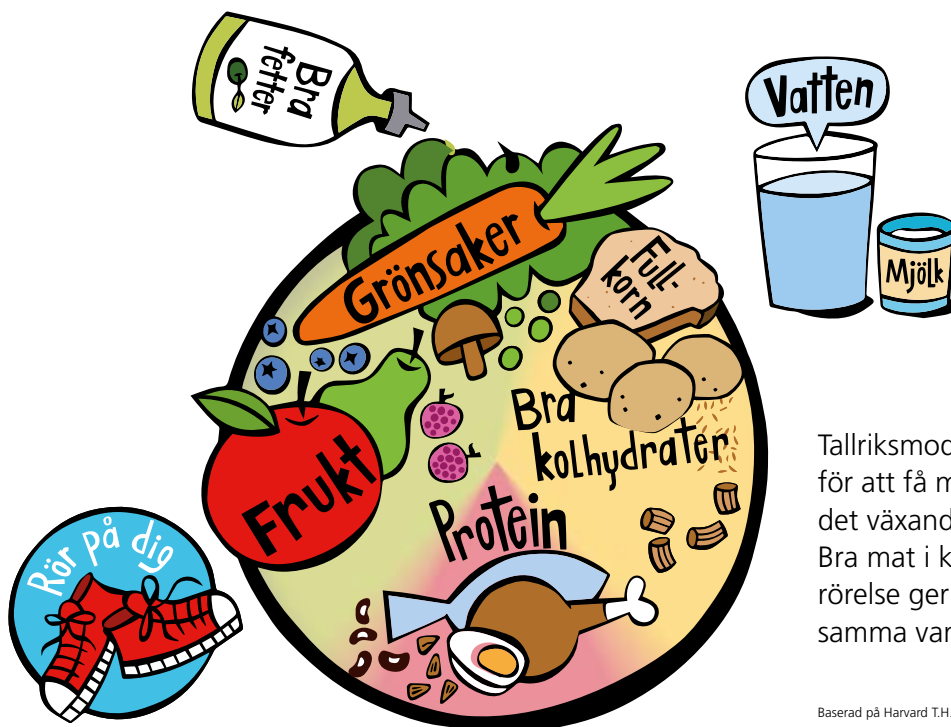
Låt varje ny förändring bli en vana.



Nya mål!
Nya vanor!



Min hälsomodell



Tallriksmodellen är en modell för att få med alla näringsämnen det växande barnet behöver. Bra mat i kombination med rörelse ger grunden till hälsosamma vanor.

Baserad på Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016

Nyckelhålet

Nyckelhålet är kanske det allra enklaste kostrådet. Väljer ni mat med nyckelhålet får ni i er mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett. Ett sunt alternativ som håller i längden!



Det finns arbetsblad att jobba vidare med. Fråga efter dem!

Foldern Lätta tips är framtagen av Västra Götalandsregionen och är ett samarbete mellan Central Barnhälsovård, Folk tandvården och Avdelning folkhälsa. Fler exemplar kan beställas från Adress och Distributionscentrum. E-post: adress.distributionscentrum@vgregion.se