

Äta, växa och må bra



Ett material från Barnhälsovården om bra
mat- och rörelsevanor för barn.

Äta, växa och må bra

Mat- och rörelsevanor grundläggs tidigt och spelar stor roll för barnets hälsa genom hela livet. BVC arbetar förebyggande och hälsofrämjande med barn i åldern 0-5 år, där hälsosamma levnadsvanor är ett av flera viktiga områden.

I denna broschyr hittar ni råd om sunda mat- och rörelsevanor för familjen som kan gynna en god hälsa och viktutveckling hos barn och familjer.



Tillväxt och BMI

Under barnets första levnadsår är tillväxten mycket snabb. I genomsnitt räknar man med att barnet väger tre gånger sin födelsevikt vid ett års ålder. Att barnet väger mer än genomsnittet under det första året har ingen betydelse för vikten senare. Från ungefär 2 års ålder blir barn vanligen slankare. Ett överskott på energi från maten kan från denna ålder öka risken för övervikt.

Barnets längd, vikt och BMI (Body Mass Index) följs regelbundet på BVC. BMI för barn tar hänsyn till ålder och kön. I ditt barns BVC-journal finns en BMI-kurva från två års ålder. I förskoleåldern 2-6 år växer barn i genomsnitt 6-8 cm per år.



Mat som tröst

Det är lätt att ta till mat och sötsaker som tröst om barn är ledsna, arga eller trötta. Om barnet inte är hungrigt, försök att hitta andra sätt att trösta.

Tips om bra mat- och rörelsevanor

Bra mat i kombination med rörelse ger grunden till en god hälsa för både barn och vuxna. Ta hjälp av bilden på Hälsomodellen för att hitta ert sätt till hälsosamma vanor.

Bra fetter finns i till exempel fet fisk, avokado, nötter, fröer och rapsolja.

Grönsaker och frukt är bra för både hälsan och miljön.

Variera maten och ge möjlighet att prova nya smaker.

Att äta tillsammans ger matglädje och gemenskap.

Barn mår bra av att äta på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och ett till tre mellanmål.

Välj fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött.

Vatten är den bästa drycken.

Mjök, fil och yoghurt (naturell) innehåller bra näring och det är tillräckligt med 2-3 glas om dagen.

Undvik söta drycker, godis, kakor, glass och annat med mycket socker.

Välj mat märkt med nyckelhålet för mer fullkorn, nyttigare fett och mindre socker och salt.

Erbjud bra mat i lagom mängd och låt barnet bestämma när det är mätt och nöjt.



Barn och rörelse

Barn utvecklas genom att leka och den fria leken stärker barnets fantasi, kommunikation och sociala samspel. Lek i rörelse stimulerar också hjärnans utveckling. Genom att röra sig lär sig barnet att använda sin kropp och upptäcka sin omgivning. Små barn är gärna aktiva och mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag. Någon gång per dag behöver ditt barn även anstränga sig så det bli varmt och svettigt. Ta vara på barnets naturliga rörelseglädje och vilja till att gå, springa, hoppa och att inte åka för mycket barnvagn. Att leka i skogen, få klättra på stenar och bära grenar är roligt. Uppmuntra därför till utelekar, gärna tillsammans.

5 bra rörelsetips!

1. Gör något som ni alla tycker är roligt.
2. Utnyttja möjligheter till vardagsrörelse, t.ex. genom att gå eller cykla till förskolan.
3. Lek utomhus - stora ytor gör att barnet rör sig mer.
4. Utnyttja helgerna till aktivitet, t.ex. genom en utflykt.
5. Var aktiva tillsammans, busa och lek ihop med ditt barn, t.ex. dansa, kurragömma, hoppa hopprep mm.



Skärmtid

TV, datorer, surfplattor och telefoner är en del av hela familjens vardag. Barn och vuxna kan ha olika intressen och använda skärm på olika sätt, hur ser det ut i er familj? Det kan underlätta om familjen har tydliga regler om skärmtid. När ni använder skärmar är det bra om ni kan sitta tillsammans med barnet för att förklara vad som sker. Begränsa skärmtiden och ta pauser i stillasittandet. För att utvecklas socialt behöver barn umgås och göra saker ihop med andra barn och vuxna.



3 bra skärmtips!

1. Då barnet sitter vid skärm, titta gärna tillsammans med ditt barn.
2. Gör avbrott i stillasittandet genom rörelsepauser.
3. Bestäm vilka regler som gäller för skärm i just er familj.

Vad vill du tala om?

Här kan du skriva ner frågor som du vill ta upp under besöket.

Mer information

Har du frågor eller vill du veta mer, prata med din BHV-sjuksköterska.

Du kan även läsa om mat för små barn på:

www.livsmedelsverket.se

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/