

# SUNDE VANER - GLADE BØRN



Anbefalinger til børn over 3 år

## MÅLTIDER

Det er de færreste børn der spiser helt optimalt hvad end der er tale om antal måltider om dagen, portionernes størrelse eller indholdet i måltidet.

Mange springer måltider over med det resultat, at de spiser mere end de har behov for senere eller oplever en øget lyst til søde sager.

Det anbefales derfor at:

- » Spise 5-6 måltider om dagen
  - ◇ Morgenmad (20-25 %)
  - ◇ Formiddagsmad (5-10 %)
  - ◇ Frokost (25-35 %)
  - ◇ Eftermiddagsmad (5-10 %)
  - ◇ Aftensmad (25-35 %)
  - ◇ Sent mellemmåltid (5-10 %)
- » Spise efter tallerkenmodellen (*Y-modellen*)
- » Lave portions-anretninger
- » Vente 20 minutter med at tage 2. portion
- » Spise fastfood maks én gang om måneden



**Brug Y-tallerkenen  
i din hverdag**

**1/5**

Kød, fjerkræ, fisk,  
æg eller ost

**2/5**

Kartofler,  
fuldkorn:  
- Brød  
- Ris  
- Pasta

**2/5**

Grøntsager eller frugt





## FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet har en positiv virkning på kroppen i forhold til forbrændingen, fordøjelsen, respirationen, knoglestrukturen og muskelmassen. Fysisk aktivitet har også den positive virkning på hjernen at indlæring og andre kognitive funktioner forbedres.

Der skelnes ofte imellem styrketræning og kredsløbstræning/konditionstræning, men når det drejer sig om børn er balance og koordination af musklerne også vigtige parametre.

*Al træning er godt* og bør være en naturlig del af børns hverdag.



- » Vær fysisk aktiv mindst 1 time om dagen
- » Gå til en idrætsgren min. 2 timer om ugen
- » Cykle/gå til og fra skole og fritidsaktiviteter – egen transport
- » Barnet skal have røde kinder, blive varm og være forpustet hver dag





## SKÆRMTID

Børn tilbringer stadig flere timer bag skærme så som tablets, smartphones, computere og TV. Tid hvor de ellers kunne have været fysisk aktiv.



Når børn er aktiveret af skærme, kan deres hjerne ikke registrere andre stimuli som f.eks. mæthed, hvorfor det anbefales at:

- » Reducere skærmtid til to timer om dagen (*gælder alle skærme*)
- » Adskil spising fra andre aktiviteter som f.eks. TV og computer

## TOMME KALORIER

Børn indtager langt over den anbefalede mængde af sodavand og søde sager, og får dermed en stor mængde tomme kalorier, der tager plads for reelt mad. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på hvor meget slik, is mm barnet får på en uge.

Nedenfor er billedligt skematiseret det ugentlige råderum for tomme kalorier.









Sundhedsplejen  
sætter spor 



Hjørring Kommune



Hjørring Sundhedscenter

Hjørring Kommune  
Springvandspladsen 5  
9800 Hjørring  
72 33 33 33  
hjoerring@hjoerring.dk  
www.hjoerring.dk

Januar 2015  
Foto: Colourbox