



Gode vaner for livet

Både børn og voksne har gavn af sunde kost- og motionsvaner. Hvis du går forrest med de sunde vaner, så går dine børn som regel med.

Allerede når dit barn er helt lille, etablerer du mange vaner for det. Væner du tidligt dit barn til smagen af sunde råvarer som fisk, nødder, frugt og grønt, vil det ofte kunne lide det senere i livet. Og væner du tidligt dit barn til at bruge sin krop ved at tage det med på løbeture, gåture, bruge cyklen eller gå til sport, giver du det gode vaner for livet.

Fysisk aktivitet understøtter både den motoriske og mentale udvikling og modvirker stress og depression. Det styrker kroppen, forebygger fedme og øger koncentrations- og ind-

læringsevnen. Også kosten betyder noget for den mentale udvikling. Undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem børns evne til at koncentrere sig og fungere fagligt og socialt og den mad, de indtager i løbet af dagen. Derfor er det vigtigt, at madpakken er sund og indbydende, så barnet får de nødvendige næringsstoffer og ikke springer den over. Sørg også for at tilbyde barnet sunde mellemmåltider – især i de sene eftermiddagstimer. Sæt frugt, nødder og grønsager frem i stedet for kiks og hvidt brød – og gå selv forrest med et godt eksempel. For mange søde sager gør det svært for børn at spise almindelig mad, og har du selv gode madvaner, vil de smitte af på dit barn.

De 8 kostråd

1. Spis frugt og grønt - 6 om dagen
2. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
4. Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret og bevar normalvægten
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Vælg det rigtige fedt

For sundhedens skyld skal du også vælge den rigtige type fedt. Kød, mejeriprodukter og forarbejdede fedtstoffer i kager, is, kiks, færdigmad og fastfood giver dig og dine børn usundt fedt. Sundt fedt får du fra gode planteolier, avocado, nødder og fisk, som giver kroppen de vigtige flerumættede fedtsyrer omega-3 og omega-6. Mange får for lidt omega-3, som findes i fede fisk som laks, makrel, sild og i raps- og hørfrøolie. Så sørg for, at der hyppigt kommer fisk på bordet og i madpakken, og suppler eventuelt med et tilskud af fiskeolie.