

Børnelægeklinikken v/Elise Snitker Jensen

Boulevarden 9 – 9000 Aalborg – Tlf. 98130100

---



## **Retningslinier til forældre vedrørende vægtregulering**

Udgave 1, september 2013

# Retningslinier til forældre vedrørende vægtregulering:

Ændringerne i barnets hverdag fungerer bedst på længere sigt, når det gøres til et familieprojekt, hvor alle deltager og bakker op om de nye vaner.

## Praktiske råd:

- Husk, at det starter med indkøbsvognen. Skriv derfor indkøbsliste hjemmefra og hold dig til den. Undgå impuls køb.
- Vælg varer med nøglehulsmærket og/eller fuldkornsmærket. Det sikrer dig varer med et lavt indhold af fedt og sukker og et højt indhold af fuldkorn.



- Tøm skuffer og skabe for slik, kager, chips, sodavand o. lign.
- Køb kun slik og andre usunde ting, når I har planlagt at spise det. Hav IKKE et lager i hjemmet.
- Servér f.eks. udskåret frugt fredag aften i stedet for slik. Alternativt er en flødebolle eller popcorn at foretrække.
- Lav klare aftaler med bedsteforældre, personale i barnets institution og kammeraters forældre, så de ikke af misforstået godhed kommer til at sabotere jeres bestræbelser.
- Lad gerne jeres barn deltage i madlavningen.

### **Madkultur:**

- Det er vigtigt at hele familien spiser sammen mindst én gang om dagen, og at måltiderne foregår i et roligt tempo og en hyggelig atmosfære.
- Ingen TV, mobiltelefon eller anden ”billedteknologi” under måltiderne.
- Undgå gryder på bordet. Portions anret maden.
- Mæthed ikke kun er et spørgsmål om at få fyldt maven, men også om at føle sig tilfreds. Det er vigtigt at stimulere alle sanser i forbindelse med måltidet. Sørg for at måltidet byder på forskelligartede smagsindtryk og anret og pynt maden, så tallerkenen ser indbydende ud, f.eks. med en cherrytomat og en dusk grønt.
- Spis langsomt, tyg maden grundigt og nyd maden. Tal sammen om, hvor godt maden smager.
- Kun én portion aftensmad. Brug Y-modellen.
- En evt. anden portion bør kun bestå af grøntsager og evt. lidt magert kød eller fisk.
- Begræns restaurantbesøg - især fastfood.

### **Vigtige råd om kosten:**

- Husk, at visse fødevarer mætter mere end andre, nemlig proteinrige og fuldkornsrige produkter. Fokus på disse madvarer vil hjælpe på barnets oplevelse af mæthed.
- Vælg derfor altid varer med nøglehulsmærket og fuldkornsmærket.
- Barnet skal spise en sund og mættende morgenmad hver dag.
- Spis masser af grøntsager og lidt frugt (2 stk.) hver dag.

- Undgå helt sukkersødede drikkevarer: sodavand, cola, saftevand, ice-tea. Husk, at juice også har et højt sukkerindhold.
- Hvis barnet får søde drikkevarer, skal det altid være sukkerfri/light produkter.
- Undgå smør og margarine på brødet. Det gælder også såkaldte "light"-produkter, som også indeholder meget fedt.
- Sørg for et højt fiberindhold i kosten. Vælg altid fuldkornsprodukter, når du køber pasta, tortillas, ris og andre kornprodukter. Vælg varer med fuldkornsmærket. Server mange grove grøntsager, herunder rodfrugter.
- Sørg for et højt calciumindhold i kosten. Fem dl magre mælkeprodukter per dag er nok.
- Vælg altid fødevarer med nøglehulsmærket. Det sikrer dig et lavt fedtindhold og lavt indhold af sukker.

### **Motion og begrænsning af stillesiddende aktiviteter:**

- Begræns barnets "skærmtid" (TV, computer, Nintendo, play-station, mobiltelefon m.v.) til max. 2 timer om dagen.
- Barnet skal være fysisk aktiv hver dag, gerne mindst 60 minutter: dyrke sport, gå, cykle, løbe, hoppe trampolin, løbe på rulleskøjter eller andet, I finder på. Hvis det er dårligt vejr kan man f.eks. danse til god musik indendørs eller spille Wii. Husk, at 10 eller 20 minutter er meget bedre end ingenting
- Vær gerne aktiv sammen med dit barn. Benyt f.eks. weekenderne til at tage træningstøj på og gå ud og leg med dit barn/dine børn - fange, gemme, fodbold eller andet (børn elsker at lege med deres forældre) – eller gå en tur i skoven.

### **Søvn:**

- Tilstrækkelig og regelmæssig søvn er afgørende for alle børn og ikke mindst, når man arbejder på at få sunde vaner. Træthed kan let fejltolkes som sult og føre til overspisning. Børn har som tommelfingerregel brug for 10-12 timers søvn i døgnet. Sengetiden i weekender og ferier bør som udgangspunkt ikke afvige væsentligt fra hverdagen.

Børnelægeklinikken v/Elise Snitker Jensen

Boulevarden 9 – 9000 Aalborg – Tlf. 98130100

---

Udgave 1, september 2013