



Må bra genom mat, rörelse och sömn.

Goda råd och tips till dig med barn i skolan

Barn och elevhälsa



Bra mat, rörelse och sömn är A och O.

Mat

Bra mat, rörelse och sömn är en förutsättning för att växa, utvecklas, må bra och kunna tillgodogöra sig kunskapen i skolan.

Goda matvanor och regelbundna måltider jämt fördelade över dagen ökar välbefinnande och minimerar risken för småätande.

Frukost & mellanmål

På morgonen är kroppen tom på energi och behöver frukost för att orka fram till lunch.

Bra frukost och mellanmål består av samma typ av livsmedel och byggs upp av tre byggstenar:

Bröd eller spannmål (exempelvis smörgås, müsli, gröt eller flingor)

- ◆ Välj i första hand grovt bröd och osötade flingor/müsli.

Mjolkprodukter (exempelvis fil, yoghurt eller mjölk)

- ◆ Välj lättmjölk, naturell lättyoghurt.

Frukt eller grönsaker (exempelvis apelsin eller paprikaskivor)

- ◆ Variera gärna mellan olika frukter och grönsaker.

Mellanmålets innehåll är beroende av barnets aktivitetsnivå.

Ett fysiskt aktivt barn behöver ett rejält mellanmål.

Frukt eller grönsaker är bra mellanmål att skicka med ditt barn till skolan.

Det gör att barnet fyller på med energi för att orka med skolarbetet fram till lunch.

Skollunch

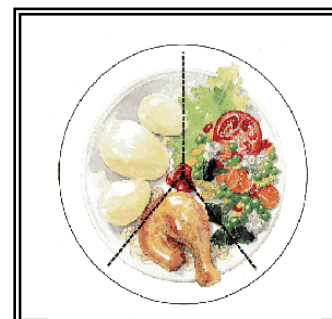
Skollunchen ska täcka 30 procent av barnets matintag under dagen.

Middag & kvällsmat

Barnets middag/kvällsmat bör vara en lagad måltid som täcker 30 procent av dagsbehovet.

Bra lunch och middag:

- ◆ Tänk på tallriksmodellens proportioner.
- ◆ Välj gärna fiberrika grönsaker, exempelvis rotgrönsaker.
- ◆ Variera mellan olika sorters livsmedel.
- ◆ Belöna eller trösta inte barnet med mat eller godis.



Tallriksmodellen

Illustration: Livsmedelsverket

socker & fett

Godis, läsk, dryck, glass, kex, bröd, krämer och fruktsoppor är exempel på sockerrika och näringsfattiga produkter.

Undvik att låta ditt barn småata av sådant, det skadar tänderna och är inte bra mellanmål.

Att tänka på om socker och fett:

Välj gärna produkter som är nyckelhålmärkta.

Begränsa godis, kakor, läsk, söt dryck och snacks till en gång i veckan. Vatten är en bra törstsläckare.

Undvik produkter med mycket socker och fett. De ger mycket energi men nästan ingen näring.

Nyckelhålet står för:

- ◆ mindre och/eller nyttigare fett
- ◆ mindre socker
- ◆ mindre salt
- ◆ mer kostfiber och fullkorn



Rörelse

Kroppen är gjord för att röra på sig, barn behöver rörelse både under skol- och fritid samt helg.

Rörelsetips:

- ◆ Låt ditt barn cykla eller gå till skolan, kompiserna och fritidsaktiviteten.
- ◆ Uppmuntra barnet att vistas ute på rasterna och röra på sig på fritiden.
- ◆ Gör gärna utflykter i naturen.
- ◆ Begränsa data- och TV användandet. En timma framför datorn = en timmas aktivitet.
- ◆ Uppmuntra att använda trappor istället för hiss och rulltrappor.
- ◆ Någon fritidsaktivitet varje vecka är bra, gärna i form av rörelse/sport så att barnet blir svettigt och andfådd.
- ◆ Låt ditt barn röra på sig lite varje dag, även lite rörelse är bättre än att sitta still.

Sömn

I skolåldern behöver barn ca 10-11 timmars sömn.

Sömnen är livsnödvändigt för barnets hälsa och tillväxt. Ett utvilat barn blir mer uppmärksam, koncentrerat och lugnare. Barnet mår och presterar allmänt bättre. Hjärnan utvecklas och växer snabbt, vilket gör vilan än mer viktig och sömnbehovet större än hos vuxna.

5 tips för bättre sömn:

- ◆ Varva ner en stund före läggdags
- ◆ Försök att ha bestämda kvällsrutiner
- ◆ Undvik större måltider före läggdags
- ◆ Skapa en rofylld sovplats
- ◆ Låt barnet leka aktivt under dagen