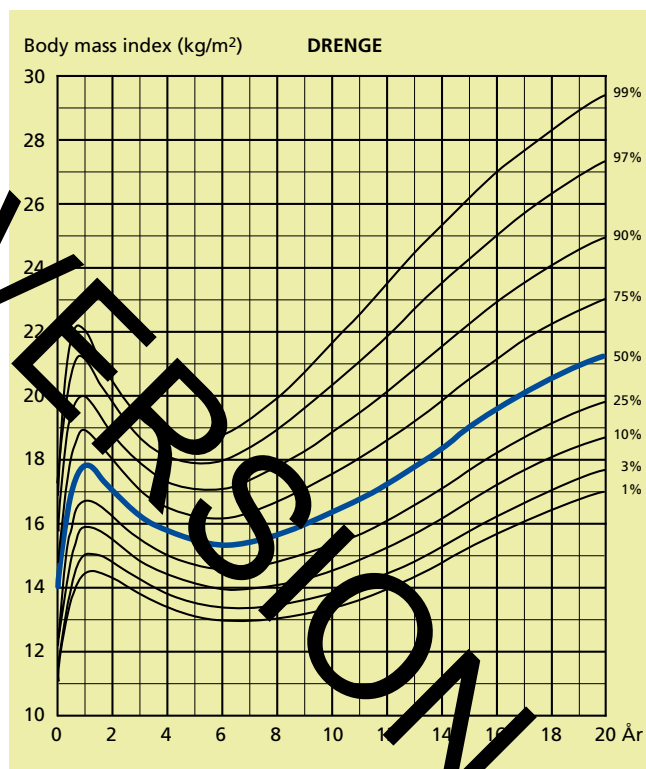
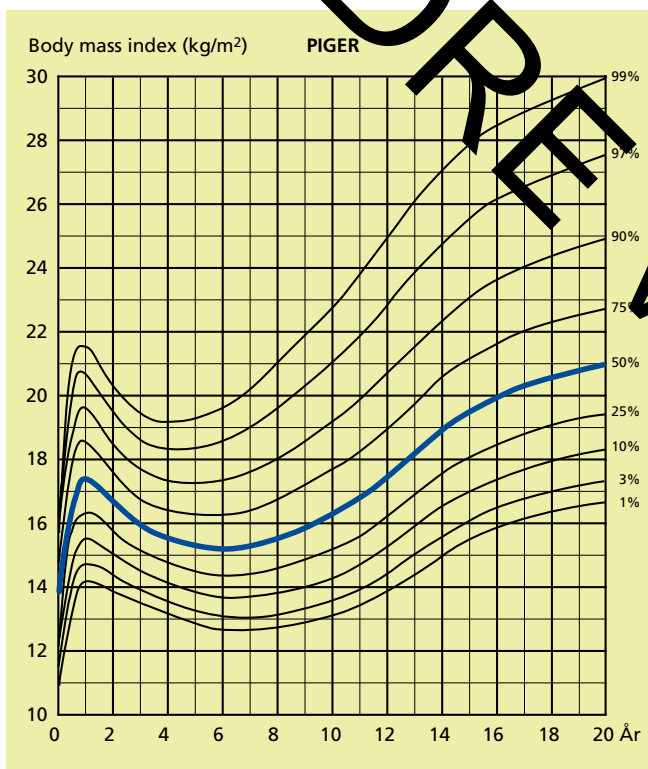


Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn

De 8 officielle kostråd

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen (det svarer til, at personer over 10 år bør spise 600 g frugt og grønt hver dag. Børn i alderen 4-10 år anbefales at spise 300-500 g om dagen afhængigt af alder).
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag.
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager (maks. 10%).
- Spar på fedt – væk fra mejeriprodukter og kød. Dog har førskolebørn >1 år behov for ca. ½ liter fedtfattig mælk om dagen.
- Spis varieret og bevæg normalvægten.
- Sluk tørsten – vand.
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen, børn mindst 60 minutter om dagen.



Fokus på fysisk aktivitet

- Lad barnet gå og cykle selv, når det er muligt.
- Sjov, fysisk og aktiv leg motiverer barnet til bevægelse.
- Vær opmærksom på, at tv og pc sluger tid.

Mindst 60 minutter fysisk aktivitet dagligt anbefales for børn.

Fokus på støtte til forældre

- Vægthåndtering er en familieopgave.
- Det er den voksne, der fylder op i skabene.
- Vær opmærksom på sodavandsindtaget i familien.
- Familien spiser alle sammen det samme.
- Vær opmærksom på drillerier.
- Sørg for en hyggelig spisesituation – den voksne er det gode eksempel.