

2-5  
ÅR

# HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH RÖRELSE

Du har säkert tänkt på vad som är bra mat och rörelse för ditt barn och kanske ibland känt dig osäker. Det är bra att ha en struktur över dygnet att förhålla sig till och att ha tydliga rutiner, det underlättar både för dig som förälder och för barnet. Då blir det lättare att få en bra balans mellan mat, rörelse och sömn, som är grunden för en god hälsoutveckling hos barnet.

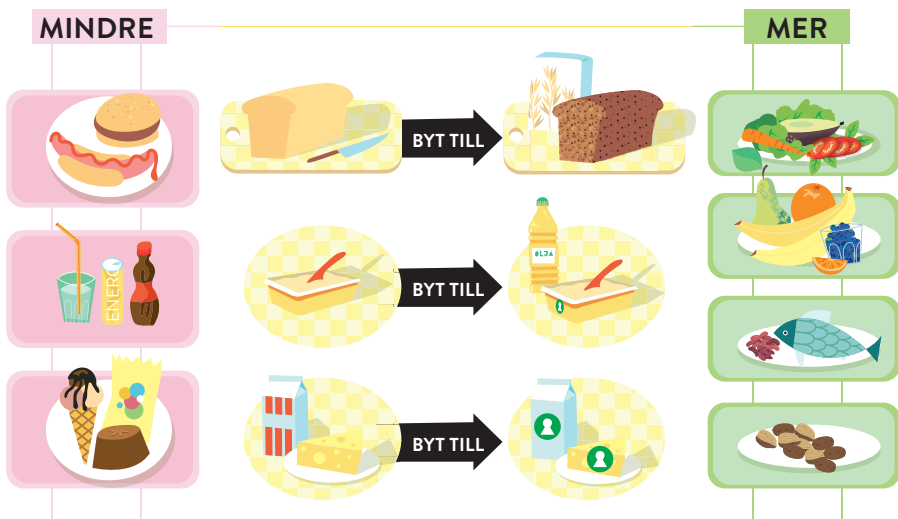
Som förälder är du barnets främsta förebild, och barnet kommer att ta efter det du gör både bra och mindre bra vanor. Om du har hälsosamma matvanor och begränsar ditt stillasittande så kommer barnet att ta efter detta.

*Var lyhörd för barnets signaler, trötthet, hunger, ilska, behov av närhet, glädje osv och att bemöta och bekräfta barnet på olika sätt. Det är lätt att vi vill trösta och belöna barnet med godis, dryck eller ökad skärmtid. Tänk på att detta fortare än vi tror kan bli en vana och ett beteende som kan få oönskade hälsoeffekter.*

## HÄLSOSAMMA MATVANOR

### TID FÖR MAT OCH ATT ÄTA TILLSAMMANS

Barn och vuxna behöver äta regelbundet. Frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål, även på helgerna. Då blir det lättare att äta lagom mycket och tänderna får vila mellan måltiderna.



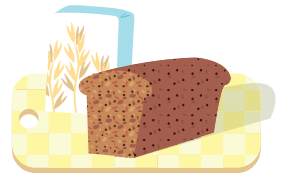
## FRUKT, BÄR OCH GRÖNT

Servera något färgglatt till varje måltid. Det går att variera i det oändliga. Allt från att ha grönsaker i matlagningen till att servera stavar av gurka, morot, blomkål etc. Frukten kan ätas som den där eller göras om till en fruktsallad. Tänk på att många barn behöver lång tid på sig för att vänja sig vid nya smaker och konsistenser. Från fyra års ålder rek två frukter och två portioner grönsaker per dag. Att servera barnet frukt i bitar, klyftor är bättre än att servera fruktpuré i ”klämmisar”. Att äta och tugga ger bra motorikträning för munnens muskler och det är värdefullt för barnets språkutveckling.



## BRÖD, PASTA OCH SPANNMÅL

Det är bra att välja fullkornsprodukter av bröd och pasta. Det behöver inte vara bröd med hela korn. Med fullkorn menas att alla delar av kornet finns med grodd, frövita och kli, kornet kan vara helt, krossat eller malet. Havregryn är 100% fullkorn.



## DRYCK

Vatten är den bästa drycken när barnet är törstigt och som måltidsdryck. Mjölk eller havrebaserad dryck kan användas som måltidsdryck och det är lagom med ett par glas om dagen, för att tillgodose barnets kalciumbehov. Att undvika söta drycker som saft och läsk samt jucie hjälper tänderna att förbli friska.

## LAGOM PORTION

Planera och servera maten med utgångspunkt från tallriksmodellen, en del grönsaker, en del potatis/ris/pasta/bulgur och en del fågel/fisk/vegetabiliskt protein/kött. Då blir det en bra sammansättning mellan olika näringsämnen. Med hjälp av barnets hand kan man få stöd i hur mycket som är lagom.



## RÖRELSE

Gå, springa, hoppa krypa, åla, klättra, balansera, alla former av rörelse och aktivitet är värdefulla för barnets utveckling, hälsa och välbefinnande. Stimulera rörelse genom lek och vardagsaktiviteter. Begränsa stillasittande och skärmtid. Tänk på att du som förälder är barnets främsta förebild

