

# 10 her og nu-mål

om spisning, kost, aktivitet, søvn og tid ved skærmen



Usunde fødevarer skal ud af hjemmet. For eksempel kiks, lyst brød, slik, chips, morgenmadsprodukter med sukker, sodavand og saftvand. Søskende og forældre tager heller ikke skade af at undgå usunde fødevarer.



Søde drikkevarer – også light-produkter – højst en halv liter pr. uge. Køb først drikkevarerne, når I skal bruge dem. Og køb kun, hvad I skal bruge her og nu. For eksempel en halv liter sodavand pr. barn.



Morgenmad hver eneste dag. Kniber det med appetitten, kan det hjælpe at give barnet et halvt glas vand, når det vågner. Måske er det nødvendigt at vække barnet tidligere på hverdage for at komme ind i en god rytme.



Fem-seks måltider i døgnet – både til barnet og til resten af familien. Alle måltider er vigtige – ingen springes over.



Hovedmåltider portionsanrettes i køkkenet. Kun grøntsager og salat kommer ind på bordet. Gryder og fade med mad bliver stående i køkkenet.



20 minutters pause mellem første og anden portion – fra slut til start. Først da kan barnet mærke, om sulten stadig er reel.



Måltidet kombineres ikke med andre aktiviteter som tv, computer, læsning eller telefonsamtaler. Dette gælder både hoved- og mellemmåltider.



Fysisk aktivitet en time hver dag. Barnet kan for eksempel cykle/gå til skole, tage på gåture med familien i raskt tempo eller støvsuge.



I seng i ordentlig tid – både til hverdag og i weekender.

3-6 år har behov for 10-12 timers søvn pr. døgn.

7-12 år har behov for 9-11 timers søvn pr. nat

13-18 år har behov for 8-10 timers søvn pr. nat.



Skærmtid (TV, computer, tablet/ipad, telefon, osv.):

4-7 år højst 30-60 minutter om dagen.

8-12 år højst 1-2 timer om dagen.

13-18 år højst 3 timer om dagen.

For alle aldre: ingen skærm 30-60 minutter før sengetid.

Bruger barnet mere tid end det ovenstående anbefalede, kan det være nødvendigt at trappe ned over nogle uger