

# Rörelse och goda matvanor för barn

- Barn behöver vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Försök att i familjen vara aktiva tillsammans genom t ex promenader, simning eller bollspel
- Låt barnet gå eller cykla till skolan om det är möjligt
- Begränsa tiden vid TV och data till max 2 timmar per dag
- Ge barnen bra matvanor när de är små. Våga sätta gränser för ditt barn
- Fördela maten över dagen, frukost, lunch och middag samt 1-3 fasta mellanmål
- Välj nyckelhålmärkt för att få bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein, inte för att de ska få i sig mindre energi.
- Fisk, gärna fet är nyttig mat- rik på vitaminer och mineraler, barn behöver äta det tre gånger i veckan
- Barn behöver få i sig två frukter och två rejäla nävar grönsaker varje dag
- Inför "lördagsgodis" istället för godis under veckan. Spar läsk och saft till festliga tillfällen
- Välj lättmjölk eller vatten som alternativ. Drycker som standardmjölk, läsk, juice, chokladdrycker och saft ger ett extra energitillskott som påverkar vikten

