

Tips till föräldrar med överviktiga barn

- 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
- Undvik småätande, det är inte farligt att vara hungrig mellan måltiderna
- Frukt är ett bra mellanmål som de flesta barn tycker om
- Se till att det finns grönsaker och rotfrukter till maten varje dag, försök använda tallriksmodellen
- Inför "lördagsgodis" istället för godis under veckan. Mängden kan ibland behöva begränsas, antingen glass, läsk, godis eller chips
- Välj lättmjölk eller vatten som alternativ. Drycker som standardmjölk, läsk, juice, chokladdrycker och saft ger ett extra energitillskott som påverkar vikten
- Fett är bra, men inte i för stora mängder. Ät gärna fet fisk, oljor och margariner
- Nyckelhålmärkningen kan vara till hjälp för att hitta produkter med bra fibermängd, lite socker och låg fetthalt
- Barn behöver vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Försök att i familjen vara aktiva tillsammans genom t ex promenader, simning eller bollspel
- Begränsa tiden vid TV och data till max 2 timmar per dag
- Låt barnet gå eller cykla till skolan om det är möjligt

