



Kolding
Kommune

Gode råd til en sundere hverdag

Vægtstopperne

- Behandling af børn og unge
efter Holbæk-modellen



Sundhedscenter
Kolding

KÆRE FORÆLDRE

Det er vigtigt at dit barn oplever en god mæthedfølelse og spiser sundt og varieret. Man skal være mæt til alle måltider med måde – og ikke overmæt.

Det er en god idé ikke at "småspise" mellem måltiderne, heller ikke grøntsager, da det handler om at få et sundt og naturligt forhold til at spise.

MÅLTIDER

Det er vigtigt, at barnet ikke er sulten i løbet af dagen. En god mæthedsfølelse og et stabilt blodsukker over hele dagen er med til at forhindre at barnet overspiser til måltiderne og giver mindre lyst til søde sager og drikkevarer. Derfor anbefaler vi at barnet spiser 3 hovedmåltider og 1-3 mellemmåltider hver dag.

MORGENMAD

Vi anbefaler følgende til morgenmad:

- Havregrød eller øllebrød med max 1 tsk. sukker, rosiner eller lidt kanel
- Rugfrø eller minifras
- Havregryn med max 1 tsk. sukker
- Rugbrød, evt. ristet, med magert pålæg, 1 tsk. marmelade eller 1 skive mager ost med højst 13 g fedt pr. 100 g.

Brug skummetmælk eller minimælk til din morgenmad.

FROKOST

- Rugbrød med magert pålæg
- Grøntsager evt. udskåret
- Frugt evt. udskåret
- Undgå at bruge smør på brødet – alternativt kan der bruges mager smøreost eller minarine (f.eks. blå Becel eller Lätta).
- Undgå nødder/mandler, tørret frugt, figenstænger, müslibar og andre snacks i madpakken.

Magert pålæg

Ved pålæg er det vigtigt at kigge på fedt-procenten.

Kødpålæg må højst indeholde 6 g fedt pr. 100g.
Ved fiskepålæg er der ingen begrænsning på fedtprocenten, vælg dog fiskepålæg uden panering og dressing.
Alt grønsagspålæg kan bruges.

MELLEMMÅLTID

Det er vigtigt med 1 - 3 mellemmåltider, især om formiddagen og om eftermiddagen for at opnå en fornemmelse af mæthed over hele dagen.

- 1 stk. rugbrød med magert pålæg
- Grøntsager
- Frugt max. 2 stk. frugt i alt om dagen
- Eller som morgenmaden (havregryn, rugfrø eller minifras)

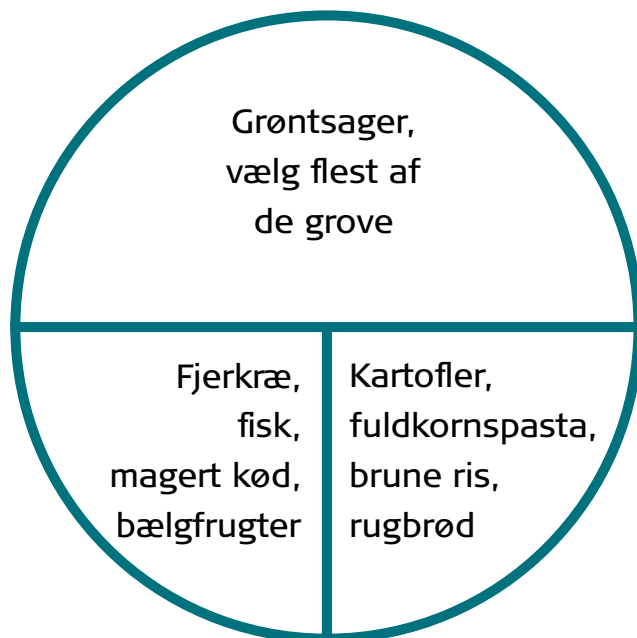


AFTENSMAD

Maden skal portionsanrettes i køkkenet og tallerkenen skal fordeles efter nedenstående T-model. På den måde bliver barnet mindre fristet til at spise 2 portioner. Er barnet mere sulten efter 1. portion så skal der ventes mindst 20 min. inden 2. portion spises.

Tallerkenen fordeles således:

- 1/2 af tallerkenen grøntsager, kan være rå, kogte, stegte eller bagte. Spis gerne mange forskellige grøntsager, både friske, frosne og tilberedte.
- 1/4 af tallerkenen kartofler, fuldkornspasta, brune ris eller rugbrød
- 1/4 af tallerkenen fjerkræ, fisk, kød eller bælgfrugter. Brug magert kød, med højst 7 g fedt pr. 100 g. Skær synligt fedt af hele stykker kød, inden servering.
- Sovs og dressinger: Brug højst 2. spsk. mager sovs eller dressing med højst 5 g fedt pr. 100g.
- Fast food: maks. 1. gang om måneden



DRIKKEVARER

Vand og te uden sukker.

MÆLKEPRODUKTER

Dit barn har behov for $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter mager mælk eller mælkeprodukt om dagen, men ikke mere end det. Vælg mælkeprodukt med højst 0,5 g fedt pr. 100g. (skummet- og mini-, kærnemælk eller neutral yoghurt/A38).

SLIK, IS, CHIPS, KAGE, CHOKOLADE OG SØDE DRIKKEVARER

1 gang om ugen er der plads til søde sager som slik, chokolade, is kage eller søde drikke som f.eks. saftvand, sodavand (også light), ice-the, energidrikke eller juice. Der er i alt plads til $\frac{1}{2}$ liter søde drikke samt hvad der svarer til 1 dl slik/snack.

Børn over 16 år kan erstatte den $\frac{1}{2}$ liter søde drikke med 2 genstanden om ugen.





"SPISEFORSTYRRELSER"

Vær opmærksom på om dit barn har "spiseforstyrrelser", såsom hurtigspisning, overspisning, trøstespisning eller springer et eller flere måltider over. Dette er en vigtig at tale med dit barn om.

MOTION

Det er vigtigt at dit barn er aktiv mindst 1 time om dagen f.eks. ved at cykle til/fra skole, leg på legepladsen i børnehaven, i skolen og hjemme. Desuden anbefaler vi at dit barn går til en holdsport mindst 2 timer om ugen.

SIDDEDE AKTIVITETER

Det er vigtigt at begrænse tv/pc/mobiltelefon forbruget. Begræns derfor forbruget til max. 2 timer dagligt og først efter kl. 18.00. Lektier er ikke inkluderet i denne begrænsning og Wii er ok, hvis det er med fysisk aktivitet.

Spis eller drik ikke ved fjernsynet eller computer, da dette fjerner opmærksomheden fra maden og giver en ringere mæthedfølelse.

LOMMEPENGE

Det kan måske være svært for dit barn at have penge på lommen og ikke lade sig friste til at bruge dem på mad og drikke, der ikke er en del af planen – overvej hvordan lommepengene skal administreres.

SØVN

Søvn er vigtig i forhold til appetitregulering. Der udskilles hormoner, der er appetitregulerende under søvn. Anbefalingerne for søvn: Børn 10-11 timer, Teenagere 9-10 timer

INSPIRATION TIL OPSKRIFTER

www.hjerteforeningen.dk

www.diabetesforeningen.dk

www.altomkost.dk

Udarbejdet af Stinne Madsen, klinisk diætist, Charlotte L. Rasmussen, sundhedsplejerske og Birgitte H. Jepsen, sundhedsplejerske

