

Næring og hreyfing barna

Hreyfingarleysi og mataræði íslenskra barna hefur verið talsvert rætt að undanfögnu, þar sem börnin hafa verið að þyngjast óeðlilega mikið. Matarvenjur heimilisins skipta þar miklu máli en einnig að börnunum standi til boða hollur og góður matur í skólanum og að þau fái næga hreyfingu. En hvað getum við helst gert til að stuðla að bættri heilsu barna okkar?

Hafa reglu á máltíðum

Börn ættu að borða þrjár aðalmáltíðir og tvo til þrjá millibita á dag. Mikilvægt er að byrja daginn á morgunverði. Hins vegar eru ekki öll börn lystargóð strax á morgnana og er lausnin þá að taka með sér hollt og gott nesti í skólann.

Meira af ávöxtum- og grænmeti

Íslensk börn borða mun minna af ávöxtum og grænmeti en æskilegt væri miðað við hollustu þeirra. Stuðla má að því að þau borði meira með því að hafa ávexti og grænmeti sem eðlilegan hluta af öllum máltíðum. Standi frammi skál með niðurskornum ávöxtum og grænmeti, í handhægum bitum, er hún fljót að tæmast ekki síst þegar sultur segir til sín á milli mála.

Þau eru svo sæt

Sykurneysla íslenskra barna er mikil og mun meiri en æskilegt getur talist út frá hollustu. Drekkni börnin 2-3 glös af gosi er sykurneysla þeirra komin að efri mörkum þess sem ráðlagt er. Gosdrykkir innihalda það sem oft er kallað tómar hitaeyningar. Verði sykurlaust fyrirferðarmikill í fæði barna tekur hann pláss frá öðrum hollum mat. Það er því greinilega ekki rúm fyrir gosdrykki og sætindi í daglegu fæði barna heldur ætti það einungis að vera til hátíðarbrigða. Þess í stað ætti að hvetja börn til að drekka vatn og að fullnægja sykurþörf sinni með ferskum ávöxtum.

Börnin hreyfi sig a.m.k. 60 mínútur á dag

Hreyfing er ekki síður mikilvæg fyrir börnin en hollur matur. Í nýjum íslenskum ráðleggingum um mataræði eru nú í fyrsta sinn ráðleggingar um hreyfingu og er börnum jafnt sem fullorðnum ráðlagt að hreyfa sig a.m.k. 60 mínútur á dag. Æ fleiri rannsóknir sýna fram á ávinning þess – bæði fyrir líkama og sál - að heyfa sig reglulega og auk þess er það nauðsynlegt til að stuðla að eðlilegri líkamsþyngd. Nýleg rannsókn á lifnaðarháttum 9 og 15 ára skólabarna hér á landi leiddi í ljós að þrátt fyrir að fleiri börn stundi nú skipulagða íþróttastarfsemi hefur kyrrsetustundum barna fjölgað. Börnum er ekið á milli staða og þau verja drjúgum tíma fyrir framan tölvuna og sjónvarpið. Við þessu þarf að bregðast og er ýmislegt hægt að gera til að stuðla að aukinni hreyfingu barnanna, t.d.:

- Styttu tímann sem börnin verja fyrir framan tölvu og sjónvarp en hvetja þau til útileikja í staðinn.

- Finna örugga leið með barninu til að ganga eða hjóla í skólann í stað þess að keyra þau.
- Hvetja börnin til að stunda skipulagt íþróttastarf en aðstoða þau sem það ekki hentar til að finna hreyfingu við hæfi, sem þau hafa gaman af.
- Fara út að ganga eða leika með börnunum, það gagnast bæði börnum og foreldrum.

Foreldrar ættu einnig að hafa það í huga að þeir eru sem uppalendur og fyrirmyndir í lykilstöðu til að hafa áhrif á lífnaðarhætti barna sinna. Því það læra börnin sem fyrir þeim er haft – verum góð fyrirmynd.

Hólmfríður
verkefnisstjóri
Lýðheilsustöð

Þorgeirsdóttir
næringar

Grein fengin á vef Lýðheilsustöðvar

<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/765>