



Oslo

Gode vaner for barn

Fysisk aktivitet gir barna energi i hverdagen, og er viktig for

kroppen:

utholdenhet, bevegelse og styrke

hjernen:

konsentrasjon og læring

psyken:

selvbilde, selvtillit og trivsel

- ▶ Barna bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag.
- ▶ Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de puster tungt og blir varme.
- ▶ Unngå at barna sitter for mye stille. Dersom de sitter stille lenge, bør tiden i ro deles opp med aktive perioder.
- ▶ Positive erfaringer med fysisk aktivitet vil sannsynligvis føre til at barna får en fysisk aktiv livsstil i voksen alder.
- ▶ Lek gjerne sammen med barna og utforsk hva som gir bevegelsesglede.
- ▶ Fysisk aktivitet fremmer utvikling av motoriske ferdigheter. Oppmuntre derfor barna til lek der de bruker ulike bevegelser.



Råd for et sunt kosthold

Velg mer

- grønnsaker, frukt og bær
- fisk og fiskeprodukter

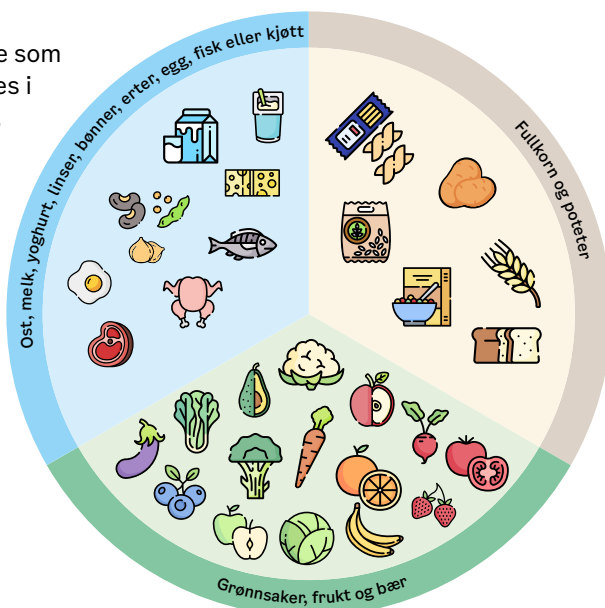
Velg heller

- fullkorn i stedet for fine/hvite kornprodukter
- olje og myk margarin i stedet for smør
- meieriprodukter med lite fett i stedet for mye fett
- vann i stedet for saft og brus

Velg mindre

- rødt kjøtt og kjøttprodukter
- salt og matvarer med mye salt
- sukker, brus, saft og godteri

De tre matgruppene som bør inkluderes i hvert måltid.





®

Velg gjerne mat merket med nøkkelhull. Da spiser vi mindre fett, sukker og salt og mer fiber og fullkorn.



Velg gjerne brød merket med tre eller fire mørke felt på skalaen. Skalaen viser hvor mye hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet.

Tannpuss

For at barn skal få god tannhelse, bør tennene pusses med fluortannkrem to ganger hver dag – morgen og kveld – fra første tann kommer til syne.

Hjelp barna med å pusse tennene til de klarer det selv, vanligvis ved 10 års alderen. Spør på tannklinikken dersom du vil vite om tannpussen er god nok. Tannklinikken er gratis for barn.

D-vitamin

Med et variert kosthold får barn alle vitaminene og mineralene de trenger, bortsett fra D-vitamin.

Anbefalt mengde D-vitamin per dag er 10 mikrogram (µg).

Barn over 12 måneder bør få tilskudd i form av D-vitaminsdråper eller tran. Fem ml tran inneholder 10 mikrogram (µg) D-vitamin.

Det er egne anbefalinger for barn under 12 måneder. Disse finner du på helsenorge.no

Søvn

Søvn er viktig for barns utvikling, immunforsvar og evne til å lære. Behovet for søvn varierer mye fra barn til barn. Anbefalt søvmengde:

- 11-14 timer for barn 1-2 år
- 10-13 timer for barn 3-5 år
- 9-11 timer for barn 6-13 år

Hvis barn har problemer med å sove anbefales å skape en positiv leggerutine. Dette kan hjelpe barna å sovne raskere og våkne mindre om natten. Tips til en positiv leggerutine finner du på helsenorge.no

Ta kontakt med din lokale helsestasjon, skolehelsetjeneste eller tannklinikk dersom du har spørsmål om temaer i dette heftet. Kontaktinformasjon finner du på oslo.kommune.no