

Tips om bra mat- och rörelsevanor

Bra mat i kombination med rörelse ger grunden till en god hälsa för både barn och vuxna. Ta hjälp av bilden på Hälso modellen för att hitta ert sätt till hälsosamma vanor.

Bra fetter finns i till exempel fet fisk, avokado, nötter, fröer och rapsolja.

Grönsaker och frukt är bra för både hälsan och miljön.

Variera maten och ge möjlighet att prova nya smaker.

Att äta tillsammans ger matglädje och gemenskap.

Barn mår bra av att äta på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och ett till tre mellanmål.

Välj fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött.

Vatten är den bästa drycken.

Mjolk, fil och yoghurt (naturell) innehåller bra näring och det är tillräckligt med 2-3 glas om dagen.

Undvik söta drycker, godis, kakor, glass och annat med mycket socker.

Välj mat märkt med nyckelhålet för mer fullkorn, nyttigare fett och mindre socker och salt.

Erbjud bra mat i lagom mängd och låt barnet bestämma när det är mätt och nöjt.

