

April 2010

Kostråd till föräldrar (barnövervikt)

- Lär barnet ta en normal portion mat både i skola och hemma alternativt två små portioner
- Lär barnet inta 5 dl mjölk/fil/yoghurt per dag
- Lär barnet minska ned på sötade drycker, vatten är bästa dryck mellan måltider och vid törst
- Undvik att handla hem livsmedel som barnet kan lockas att smäata av, förutom frukt
- Lördagsgodis i begränsad mängd är ett bra alternativ
- Frukt och grönsaker bör ingå i kosten varje dag
- Använd gärna lättmargarin på smörgås, vid tillagning av mat flytande margarin eller olja
- Välj nyckelhålsmärkta livsmedel när du handlar
- Lär barnet äta frukost, lunch och middag, sitt ned i gemensamma måltider åtminstone en gång per dag