

April 2010

Motionsråd till föräldrar (övervikt barn)

- Vardagsmotionen är viktigast för ditt barn – cirka 30-60 minuter/dag exempelvis; cykla, promenera eller utelek. Undvik i möjligaste mån att skjutsa barnet till skolan (om det är möjligt)
- Promenader med dig som förälder eller tillsammans med en kompis är ett bra alternativ. Till och från skolan är ett bra tillfälle.
- Låt barnet prova flera olika aktiviteter för att "hitta rätt" – det ska vara kul. Vad vill ditt barn pröva på? Kan du sätta av tid till ditt barn för denna aktivitet någon/några gånger i veckan?

Förslag: _____

- Ibland behöver man begränsa tiden av stillasittande aktiviteter ex TV, dator och TV-spel. Det aktiverar fantasin och möjlighet för mer rörelse. Sätt gränser!
- Lägg gärna till en mer ansträngande aktivitet 1-2 ggr/vecka.
- Hitta någon aktivitet som ni i familjen kan göra tillsammans