

### **Når barnet vejer for meget.**

- Barnet bør få mest muligt bevægelse – både hjemme og ude. Lad barnet gå eller cykle, hvor det overhovedet er muligt. Spar på hjemmets ”Taxakørsel”. Pulsen skal op mindst 60 min. hver dag i alt.
- Begræns stillesiddende aktiviteter som tv og pc. Tv er som en guldkaramel og virker fedende. Barnet bør maks. bruge halvanden time dagligt på tv og pc. Gerne endnu mindre.
- Undgå slik, kage, kiks samt saftevand, juice og sodavand til hverdag. En fast slik- og læskedrikdag om ugen er passende
- Barnet skal ikke springe måltider over. Det er bedst med 3 hoved- og 2 mellemmåltider dagligt.
- Barnet skal drikke ca. 1 ½ - 2 liter væske dagligt – hovedsageligt vand.
- Barnet bør drikke et glas vand ca. ½ time før hovedmåltiderne.
- Lad barnet drikke vand i skolen.
- Spar på fedtstoffet og vælg altid magert kød, mager ost og fedtfattige mælkeprodukter. Udskift generelt til fedtfattige produkter. Barnet bør dagligt få grøntsager og groft brød
- Halvdelen af tallerkenen skal bestå af grønt, mens en fjerdedel af magert kød eller fisk og en fjerdedel af ris, pasta eller kartofler.
- Brug en lille tallerken og giv kun barnet én portion.
- Fortæl barnet, at det skal spise langsomt og tygge maden grundigt.
- Undgå kost der er rig på sukker – det feder også.
- Stil dig til rådighed for dit barn med en leg, en udflugt eller en anden form for fællesskab.