



Fyrirmyndir og fjölskyldumáltíðir

Mikil ábyrgð hvílir á foreldrum þegar kemur að matarvenjum barna þeirra. Frá fyrstu tíð erum við að móta þessa litlu einstaklinga sem á skömmum tíma eru orðnir sjálfstæðir á svo margan hátt, t.a.m. í vali fæðu á eigin matseðil. Ef hollar matarvenjur eru til staðar frá ungaaldri eru meiri líkur á að slíkt mataræði haldist út lífið með öllum þeim kostum sem því fylgja.

Hafið í huga að litlar líkur eru á því að það sem ekki er til inni á heimilinu sé borðað. Hérna getum við staldrað við og spurt okkur að því hvort gott aðgengi sé að hollustuvörum eins og t.d. ávöxtum og grænmeti? Væri hægt að bæta úr því eða jafnvel koma í veg fyrir skemmdir á stórum hluta þess sem keypt er? Byrjum á að setja hollustuna á matseðilinn, svo á innkaupalistann og einsetjum okkur að koma fjölbreyttri og hollri fæðu í maga fjölskyldumeðlima.

Eins og staðan er núna er mikilvægt að kenna börnum hvað getur talist eðlileg skammtastærð. Það að „klára af disknum sínum“, eins og hljómar oft í eldhúsinu, getur valdið því að börn borða meira en þau þurfa á að halda. Flest börn þekkja sitt magamál, gefum þeim tækifæri í þeim efnum en leiðbeinum þeim sem sérstaklega á þurfa að halda. Metið matmálstíma mikils því fjölskyldur sem borða saman eru líklegri til að borða hollari mat en þegar hver og einn fær að vaða í skápana eftir eigin löngunum.

Matvæðni er eitthvað sem margir foreldrar þurfa að glíma við hjá börnum sínum. Fyrir suma getur það tekið í kringum 10 skipti að venjast nýjum mat, svo ekki ætti að gefast upp þó barni líki ekki einhver fæðutegund í fyrsta sinn sem það smakkar hana. Það að leyfa börnum að taka þátt í innkaupum og eldamennsku hjálpar til, auk þess sem sögur og myndir af hollum mat gefa þeim tækifæri til að kynna honum betur. Ekki ætti að verðlauna eða refsast með mat því þá tengja börn ákveðin matvæli við eitthvað gott og slæmt sem á engan hátt gefur rétt skilaboð.

Foreldrar! Munið að þið eruð fyrirmyndin. Börn gera frekar það sem þeim er sýnt en það sem þeim er sagt.



Ísafjarðarbær

Ertu týpan sem borðar hafragraut og hreyfir þig reglulega eða situr þú með snakkpokann fyrir framan sjónvarpið að öllu jöfnu? Allar líkur er á því að barnið þitt sé með sama lífsmynstur.



Vel nærður líkami á mun auðveldara með að sinna þeim verkefnum sem fyrir liggja. Ég skora á ykkur í þennan skemmtilega leik með börnunum ykkar. Allir eiga að geta tekið þátt og haft gaman af. Leikurinn heldur svo áfram út lífið þar sem hver og einn keppir við sjálfan sig.

Foreldrar! Munið að þið eruð fyrirmyndin. Börn gera frekar það sem þeim er sýnt en það sem þeim er sagt.



Ísafjarðarbær

Þátttakendur skrifa nafnið sitt í töfluna og merkja við, t.d. með einu striki, hversu mikið af ávöxtum og grænmeti er borðað yfir daginn. Þar sem allir aldurshópar taka þátt er gott viðmið í þessum leik að lúka hvers og eins telst einn skammtur. Verum upplýst, spyrjum á leikskólanum hvernig ávaxta- og grænmetisneyslu er háttað þar og ræðið við grunnskólabörnin hvernig þeim gekk að safna stigum yfir daginn.

Nafn	Dagur1	Dagur2	Dagur3	Dagur4	Dagur5	Dagur6	Dagur7	Samtals



Heilt epli passar í báðar lúkur barns



Heilt epli passar í eina lúku fullorðins

Foreldrar! Munið að þið eruð fyrirmyndin. Börn gera frekar það sem þeim er sýnt en það sem þeim er sagt.