

GODIS GÖR DIG SUR



FRUKT GÖR DIG GLAD



GODIS GÖR BARN SURA

Bara vart femte barn får i sig så mycket frukt och grönt som kroppen behöver för att må bra. Många barn äter godis, bullar, kex och dricker söta drycker varje dag. Sockret gör att blodsockret åker berg och dalbana. Då blir ditt barn lättretlig och sur.

VÄLJ BORT DET SÖTA

Barn behöver mat av bra kvalitet för att växa. Godis gör att barn äter sämre och innehåller inget som barn behöver. Små magar har helt enkelt inte utrymme för både godis och mat. För en 2-åring är en kanelbulle och en glass det maximala under en hel vecka, om de också ska få plats med näringsriktig mat.

Att äta sötsaker leder lätt till övervikt. Idag är vart femte barn i åldern 7-9 överviktigt. Med övervikt följer allvarliga sjukdomar, men även en risk för att få låg självkänsla och att bli retad av kompisar.



FEM OM DAGEN

Barn under fyra år bör äta frukt och grönsaker varje dag, gärna vid varje måltid. Äldre barn bör tänka "fem om dagen", det vill säga sammanlagt fem frukter och grönsaker. Till exempel tre frukter, eller motsvarande mängd bär, och två rejäla nävar grönsaker, till exempel morot, majs, broccoli eller vitkål. Frukt och grönsaker innehåller vitaminer och mineraler, precis sådant som växande barn behöver massor av. Om ditt barn lär sig att äta frukt och grönt tidigt så fortsätter den vanan även senare i livet. Därför är det extra viktigt att du hjälper ditt barn att få sunda vanor redan som liten. På sikt får barnet ett friskare och längre liv.

VÄND PÅ VANORNA

Prova att halvera mängden sötsaker och fördubbla mängden frukt och grönsaker. Börja med en extra frukt eller lite mer grönsaker till maten. När det gäller sötsaker är "lördagsgodis" ett bra knep för att inte äta så mycket och så ofta. Då kan ditt barn njuta av godis i lagom mängd. De här två förändringarna skulle vara väldigt bra för ditt barns hälsa.

