

Sunde børn

- Vejledning om sund mad til de mindste
- Hvordan vejleder man bedst?
- Overvejelser om forebyggelse af overvægt





Vejledning om sund mad til de mindste

- ▶ Sundhedsplejersker har en vigtig rolle i vejledning omkring sund mad
- ▶ - vi møder alle familier
- ▶ - deres barn skal have den bedste mad - der er meget kærlighed i mad



Vores vejledning Sundhedsplejerskens vejledning skal være faglig, personlig og individuel

Vi skal udfordre forældrenes egne kostvaner - de er åbne for at ændre dem.

- Hvis man skal arbejde med barnets sunde madvaner - er man også nødt til at arbejde med forældrenes vaner!!
- Rollemodeller
- Hvordan skal deres børns kostvaner være?
- Drømme
- Forældre vil give deres børn det bedste - men er usikre
- Det er forældrene, der bestemmer hvad der bliver købt- hvad der er i skabene



Gode måltidsvaner

Spise sammen med børnene

- ▶ Børn der spiser sammen med deres forældre, spiser mere
- ▶ Udfordre barnets smagsløg - lad barnet røre ved maden
- ▶ Gode mellemmåltider!!!!Hvad er et mellemmåltid? (Måske skal det have et andet navn)
- ▶ Lad være med at sige nej til et sultent barn
- ▶ Det er samtidigt vigtigt ikke have store forventninger om ” Det hyggelige måltid. ” At forældrene ikke bliver kede af det, hvis måltidet ikke er hyggeligt

Forebyggelse af overvægt

Gør den sunde mad billig og den usunde mad dyr

- Tidlig indsats - graviditetsbesøg (åben for ændringer)
- Vigtigt med personlige/individuelle kostbesøg/vejledning
- 3 års besøg - livsstil
- Gå bagom problemet overvægt (lidt større børn)
- Tværfagligt samarbejde om de sunde vaner
- Mad i alle institutioner
- Tilbud i alle kommuner og til alle

3 års besøget - et livsstilsbesøg for hele familien

- ▶ Hvordan er familiens vaner (mad, bevægelse, leg, søvn)
- ▶ Det er ofte den alder hvor de sunde principper ryger. Lang pause fra sundhedsplejersken. Mange kommuner stopper besøg ved 9-10 mdr.
- ▶ Det er ikke ”synd” for barnet hvis de ikke får slik, chips og sodavand
- ▶ At fortælle forældrene, at barnets kost har en afgørende betydning barnets trivsel
- ▶ Igen igen - Sunde mellemmåltider
- ▶ Tværfagligt samarbejde om de sunde vaner (e. læge , pædagoger, tandlæger)
- ▶ Det kærlige nej

Det kærlige nej

