

10 gode råd vedrørende Mad, motion, skærmtid & søvn



Spis regelmæssige måltider, gerne 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt.



Vælg madvarer med nøglehulsmærke og fuldkornslogo.



Begræns ”tomme kalorier” som slik, chokolade, kage, myslibarer og chips.



Spis eller drik $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter mælkeprodukt dagligt.

Drik maks. $\frac{1}{2}$ liter søde light-drikke pr. uge (maks. $\frac{1}{4}$ liter for børn under 7 år).

Juice og læskedrikke med tilsat sukker bør kun vælges ved behandling af lavt blodsukker.



Spis grøntsager og frugter, hvor mindst halvdelen skal være grøntsager. Sundhedsstyrelsen anbefaler:

2 – 10 år: 300 – 500 g dagligt

11 – 18 år: 600 g dagligt



Anret frokost/madpakke og aftensmåltid efter Y-tallerkenmodellen. Ved ekstra opmærksomhed på vægt/vægtudvikling kan T-tallerkenmodellen benyttes.



Spis til du er mæt, ikke overmæt. Ved ekstra opmærksomhed på vægt/vægtudvikling anbefales det, at måltider portionsanrettes i køkkenet (undgå gryder og skåle på bordet).

Hold 20 minutters pause mellem portioner for at kunne mærke mæthed.



Dyrk motion eller vær aktiv hver dag. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive mindst 1 time om dagen. Al aktivitet er godt, og det kan evt. være at gå eller cykle til og fra skole, sports- og fritidsaktiviteter, leg eller gåture med hunden.



Begræns skærmtid (tv, telefoner, tablets, computere m.m.). For nemmere at kunne falde i søvn og af hensyn til søvnkvalitet bør man ikke sidde med skærm 30-60 minutter inden sengetid.

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende skærmtid:

2 – 4 år: Maks. 60 minutter dagligt

5 – 17 år: Maks. 1-2 timer dagligt

18 år: Maks. 3 timer dagligt



Få en god nattesøvn – både i hverdage og i weekender.

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende:

3 – 5 år: 10 – 13 timer pr. nat

6 – 13 år: 9 – 11 timer pr. nat

14 – 17 år: 8 – 10 timer pr. nat

18 år: 7 – 9 timer pr. nat

