

Heilsan mín

Morgunmaturinn er mikilvægastur

Börn sem borða staðgóðan morgunmat:

- ◆ Hafa betri einbeitingu og leysa betur verkefni.
- ◆ Hafa meiri orku og eru ánægðari.
- ◆ Fá mikilvæg næringarefni og finna minna fyrir hungri yfir daginn.
- ◆ Þeir sem sleppa morgunmat hætta til að borða yfir sig seinna um daginn því þeir verða svo svangir.



Nokkur dæmi um staðgóðan morgunmat

Veljið sykurminna morgunkorn



Lýsi

Inniheldur D-vítamín og hollar omega-3 fitusýrur sem eru mikilvægar fyrir vöxt og þroska barna.

Teskeið (5ml) af þorskalýsi, lýsisperlur eða D-vítamíntöflur ætti að vera hluti af morgunmatnum.



©Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, 2020

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	☺ ☹ ☹	
2	☺ ☹ ☹	
3	☺ ☹ ☹	
4	☺ ☹ ☹	
5	☺ ☹ ☹	
6	☺ ☹ ☹	
7	☺ ☹ ☹	
8	☺ ☹ ☹	
9	☺ ☹ ☹	
10	☺ ☹ ☹	
11	☺ ☹ ☹	
12	☺ ☹ ☹	
13	☺ ☹ ☹	
14	☺ ☹ ☹	

Heilsan mín

Ávextir og grænmeti í stað sætinda

- ◆ Sælgæti, kek, kökur og gosdrykkir ætti að öllu jöfnu ekki að vera aðgengilegt á heimilinu. Notið frekar sérstök tækifæri til að gera dagamun.
- ◆ Í ávöxtum og grænmeti er mikið af vítamínum, steinefnum, trefjum og öðrum hollustuefnum. Neysla þeirra getur dregið úr líkum á mörgum langvinnum sjúkdómum síðar á ævinni, t.d. hjartasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina.



Nokkur ráð

Hafið grænmeti og ávexti sem sjálfsagðan hluta af öllum máltíðum.

Ávaxtaspijót eru skemmtileg tilbreyting.



Leyfið börnunum að taka þátt í að versla fjölbreytta ávexti og grænmeti. Óhætt er að leyfa börnum að borða vel af ferskum ávöxtum og grænmeti.



Til að ná 5 á dag

Ávaxtabitar út í súrmjólkina með morgunmatnum.

Grænmeti eða ávöxtur í millibita.

Grænmeti með hádegismat.

Ávöxtur síðdegis.

Grænmeti með kvöldmatnum.

©Próunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, 2020

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

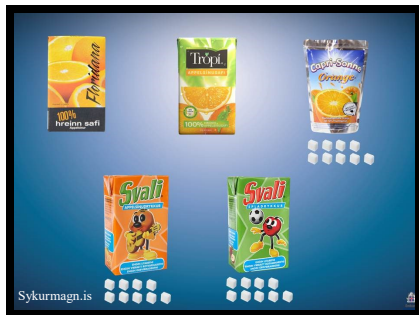
Veljið hreinar mjólkurvörur

Ráðlagt er að börn neyti tveggja glasa, diska eða dósa af mjólk eða mjólkurmat á dag eða þess sem samsvarar 500 ml yfir daginn. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur nema fyrir börn tveggja ára og yngri sem þurfa heldur fitumeiri vörur.

Ávaxtasafar, hristingar og gos

Ávöxturinn er mun hollari en ávaxtasafinn, þó hann sé unnin úr hreinum ávöxtum þá vantar í hann trefjarnar sem fást úr ávöxtunum. Veljið því frekar nokkra ávexti í staðinn fyrir ávaxtasafann.

Góð regla er að **borða hitaeiningarnar en ekki drekka þær**. Hristingar (smoothei/boost) innihalda oft mikið af hitaeiningum sem eru innbyrðar á skömmum tíma.



Betra er að taka sér góðan tíma og borða skyrið og ávextina sem áttu að fara í hristinginn.

Sykraðir gos- og svaladrykkir eru óþarfi fyrir börn og veita einungis tómar hitaeiningar, því í sykruðum gos- og svaladrykkjum eru margar hitaeiningar í formi viðbættis sykurs en nær engin næringarefni.



Vatnið er best

Hvetjið barnið til að drekka 4-5 glös af vatni á dag.

Gott ráð er að hafa vatn í könnu eða flösku í ískápnunum.

Þjóðið upp á vatn með máltíðum.



©Próunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, 2020

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Trefjar

Trefjar eru lítt meltanleg efni (kolvetni) og gefa því litla orku/hitaeiningar. Trefjar eru samt mikilvægar heilsu vegna þess að þær hjálpa til við útskilnað úrgangsefna úr meltingarfærum, bera óæskileg efni úr líkamanum, og geta þannig dregið úr líkum á hjartasjúkdómum og krabbameini. Þar að auki geta trefjar veitt seddutilfinningu.

Trefjarík kolvetni

- ◆ Heilkornavörur
- ◆ Gróf brauð af ýmsu tagi,
- ◆ Grænmeti
- ◆ Ávextir
- ◆ Baunir



©Próunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, 2020

Dæmi um heilkornavörur

- ◆ Kornvörurnar heilhveiti, rúgur, bygg, hafrar og maís, sem heilkorn eða malað.
- ◆ Ýmsar tegundir af brauðum t.d. rúgbrauð, heilhveitibrauð og flatkökur.
- ◆ Ákveðnar tegundir af músli og morgunkorni
- ◆ Hrökkbrauð
- ◆ Heilhveitipasta
- ◆ Hýðishrísgjón
- ◆ Hafragrjón

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Unnar matvörur

Unnar kjötvörur líkt og bjúgu, kjötfars, pylsur og naggar eru oft salt- og fituríkar.

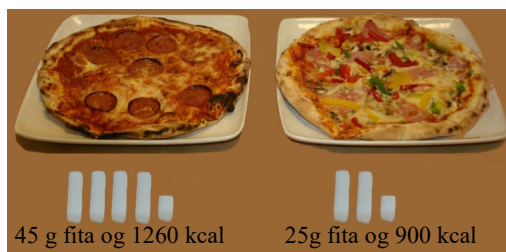
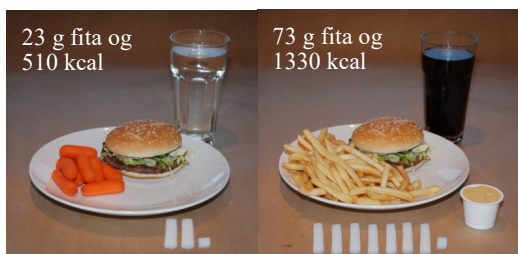
Fitan er að miklum hluta mettuð fita, sem getur hækkað kólesteról í blóði. Því er mikilvægt að velja frekar óunnar kjötvörur, þ.e. minna en 10 g fitu í 100 g vöru.

Veljum hollari skyndibita

Pizza: Veljið grófan og/eða þunnan botn, magurt kjöt og grænmeti og lítinn ost í stað pepperonis.

Hamburgari: Hugðið að magni af frönskum, sósu og gosi, auk grænmetis þegar þið fáið ykkur hamburgara.

Subway: Veljið kjúkling eða magurt kjöt og nóg af grænmeti en lítið af sósum.



©Próunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, 2020

Góð ráð...

Veljið sem oftast ferskar

afurðir svo sem fisk og kjöt. Vinna má afurðir sjálfur eins og kjötbollur



úr hakki. Blanda má allavega hollu góðgæti í bollurnar eins og t.d. grænmeti. Þá er einnig gott ráð að baka kjötbollurnar í ofni í stað þess að steikja þær á pönnu, við það minnkar fituinnihaldið.

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Skammtastærðir

Þrátt fyrir hollan mat getur hitaeninganeyslan verið of mikil vegna þess að skammtastærðirnar eru of stórar. Góð regla er að miða við hendur barnsins við að skammta á diskinn. Próteinskammturinn ætti að vera lófastærð, kolvetnið ein lúka og grænmetið tvær lúkur en fita og sykur einn fingurgómur.



Hvenær á að byrja að borða?

Gott ráð er að kenna börnunum að hlusta á líkamann, passa að þau verði ekki of svöng (stig 4) því þá er hættu á að þau borði of mikið eða velji óhollari mat.

Skipta má hungurmerkjum í nokkur stig og tengja það dýrum til að gera þetta áhugaverðara fyrir börnin:

0= ekki svangur	
1= svangur eins og fugl, finnur fyrir svengd en getur beðið	
2= svangur eins og hestur, hér á að byrja að borða	
3= svangur eins og björn, garnagaul og pirringur	
4= svangur eins og úlfur, glorsoltinn	

Hvenær á að hætta að borða?

Hlusta þarf á líkamann til að vita hvenær maður hefur borðað nóg. Gott ráð er að hugsa sér bensíntank. Fá fjölskylduna til að stoppa í miðri máltíð og meta hversu fullur tankurinn er. Ef enn er fundið fyrir svengd skal borða meira en ef maður byrjar að finna fyrir seddu, þá taka síðasta bitann og stoppa. Það er allt í lagi að leyfa.



1/4 tankur, ef ekki er borðað meira kemur svengd fljótt aftur
1/2 tankur, ekki svangur en heldur ekki saddur, orka í 1-2 tíma
3/4 tankur, næstum fullur, líður vel og hefur orku í 3-5 klst. hér á að hætta að borða
Fullur tankur, mjög södd tilfinning í 30 mín.
Yfirfullur tankur, líður illa, barnið hefur borðað of mikið.

Markmið mitt er að:

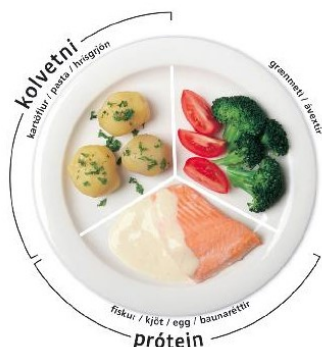
Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Máltíðir skipulagðar

- ◆ Gott er að gera matseðil fyrir vikuna
- ◆ Börnum finnst skemmtilegt að taka þátt í matseðlagerð
- ◆ Matseðill eykur yfirleitt fjölbreytni sem er mikilvæg, og muna eftir fiskinum sem er sérstaklega góður á Íslandi
- ◆ Innkaup verða skipulagðari og jafnvel hagkvæmari þar sem eingöngu er verslað inn fyrir það sem er á matseðli en öllum óþarfa sleppt.

Æskileg samsetning máltíðar



- ◆ 1/3 grænmeti og ávextir
- ◆ 1/3 kolvetnarið matvæli, best að hafa þau trefjarík s.s. hýðisrisgrjón, heilhvætipasta eða kartöflur.
- ◆ 1/3 próteinrík matvæli svo sem fiskur, magurt kjöt, egg eða baunarettir, velja oftast ferskar vörur.

©Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, 2020

Venjur, siðir og reglur

Börnum líður vel og finna fyrir öryggi þar sem jákvæðar venjur og reglur gilda. Til að koma á nýjum venjum geta foreldrar byrjað á því að setja reglur. Þær verða að vera skýrar svo barnið skiji þær, settar fram á jákvæðan hátt og þeim verður að fylgja þannig að tekið sé mark á þeim.

Dæmi um reglur:

- ◆ Þrjár aðalmáltíðir á dag.
- ◆ Tveir til þrjár millibitar á dag.
- ◆ Drekka vatn með matnum.
- ◆ Ávextir og grænmeti í boði eftir skóla.
- ◆ Ávextir í boði hjá afa og ömmu í stað sætinda.



Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Innihaldslýsing matvæla

- ◆ Í innihaldslýsingu sést hvaða hráefni og aukefni eru notuð í vöruna. Það sem mest er notað af er talið upp fyrst og síðan raðast hin eftir minnkandi magni. Þannig er æskilegt út frá hollustusjónarmiðum að velja vörur með hollari hráefnum fremst í upptalningu, en síður sykur- og fiturík hráefni.
- ◆ Næringargildismerking sýnir okkur hve mikil orka (hitaeiningar) og hve mörg grömm eru af fitu, próteinum og kolvetnum í 100 grömmum. Stundum er næringargildismerkingin á ítarlegra formi með upplýsingum um magn af trefjum og natríum.

Næringargildi		
	100 g	(1 skammtur) 28g
Orka	1565 kJ	438 KJ
	370 kkal	104 kkal
Prótein	12,3 g	3,4 g
Kolvetni	65,4 g	18,4 g
Þar af sykur	4,5 g	1,3 g
Fita	6,6 g	1,8 g
Þar af mettaðar fitusýrur	1,5 g	0,2 g
einómettaðar fitusýrur	2,3 g	0,6 g
fjölómettaðar fitusýrur	2,4 g	0,7 g
Trefjar	7,5 g	2,0 g
Natrium	0,7 g	0,2 g

*Næringargildi í Cheerios

Hlutverk foreldra:

- ◆ Stjórna því sem keypt er inn.
- ◆ Stjórna því hvað er í matinn.
- ◆ Stjórna því hvað er í nesti.
- ◆ Bera ábyrgðina.



Græna skráargatið

- ◆ Gefur til kynna holla valið í hverjum vöruflokki.
- ◆ Minni fita, minni sykur, minna salt og meiri trefjar.

©Próunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, 2020

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	

Heilsan mín

Hreyfing

Gott þol er mikilvægt fyrir heilsuna. Til að viðhalda þoli er æskilegt er að börn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur samtals á dag. Mikilvægt er að huga bæði að daglegri hreyfingu eins og að ganga/hjóla í skólann en einnig að hvetja barnið til útileikja og taka þátt í íþróttastarfi við hæfi.

Skjáhorf

- ◆ Tölvuleikir og sjónvarp ætti að takmarka við tvo tíma á dag.
- ◆ Brennsla líkamans er með minnsta móti við skjáhorf.
- ◆ Tíminn sem börnin græða við minnkað skjáhorf er dýrmætur til að auka virkni.
- ◆ Börn ættu ekki að borða við sjónvarp eða tölvur.

Fjölskyldan hreyfir sig saman

Sameiginleg hreyfing eins og gönguferðir, hjólréiðar og sundferðir þar sem fjölskyldan ver hreyfitíma saman styrkir fjölskylduböndin og gefur börnum gott fordæmi um hreyfingu sem mun fylgja þeim yfir á fullorðinsárin.



Dagleg orkuþörf barna		
Aldur	Stúlkur	Drengir
2	1050	1120
4	1270	1360
6	1630	1770
8	1770	1960
10	1910	2200

Viðmið byggja á meðalhæð og meðalhreyfingu barna.

Fæða	Kkal. í 100 gr
Jarðaber	27
Gulrætur	29
Epli	48
Appelsína	53
Vínber	75
Banani	90
Ís úr ísbúð	150
Hlaup og lakkrís	350
Súkkulaðikex	498
Súkkulaði	570
Lasagne	125
Hamborgari	238
Pylsa m/öllu	261
Franskar	293

Markmið mitt er að:

Dagur:	Hvernig gekk?	Athugasemdir:
1	😊 😐 😞	
2	😊 😐 😞	
3	😊 😐 😞	
4	😊 😐 😞	
5	😊 😐 😞	
6	😊 😐 😞	
7	😊 😐 😞	
8	😊 😐 😞	
9	😊 😐 😞	
10	😊 😐 😞	
11	😊 😐 😞	
12	😊 😐 😞	
13	😊 😐 😞	
14	😊 😐 😞	