

# Overvægt rammer hvert 5. barn i Danmark

– som mor eller far kan du hjælpe dit barn til et lettere liv

Livet bliver lettere både nu og i det lange løb, hvis et overvægtigt barn slipper af med de overflødige kilo. Det handler ikke om at gå på slankekur, det handler om:

- Fornuftige madvaner
- Bevægelse i hverdagen

I denne brochure kan du få nogle enkle men gode råd. Ved at følge dem kan du som forælder være med til at give dit barn en lettere barndom.

 Sundhedsstyrelsen

**enletterebarndom.dk**



## En lettere barndom – gode råd om børn og overvægt

- Er dit barn overvægtigt?
- Hvad kan overvægt betyde for et barn?
- Forslag til sund mad og sjove aktiviteter

 Sundhedsstyrelsen

# Hvert 5. barn i Danmark er overvægtigt

– så vi forældre har god grund til at være opmærksomme

Børn skal jo også slappe af, så lidt hygge med en videofilm og saftvand gør vel ingen skade? Sådan kan de fleste forældre nok ikke genkende til at have tænkt, men sker det for tit, kan de søde sager og for lidt bevægelse betyde, at barnet bliver overvægtigt.

## Det kan være svært at se, at ens eget barn er overvægtigt

Overvægt er i dag blevet så udbredt, at vi kan have svært ved at se, når det rammer vores egne børn: "Det er bare lidt hvalpefedt", tænker man måske. Men som far eller mor er det vigtigt at være opmærksom – allerede fra barnet er ca. 4 år. For overvægt kan få alvorlige konsekvenser både i barndommen men også senere i livet.

## At vokse sig til normalvægt

Mange børn i 3–4 års alderen, der er runde og lidt overvægtige, vokser fra deres overvægt. Lidt ældre børn kan "vokse sig ud af overvægten", Hvis barnets vægt bliver holdt stabil i en periode via en sund kost og motion, mens barnet stadig vokser i højden. Men realiteten er desværre, at mange børn forbliver overvægtige.

## Man kan gøre noget ved overvægt

Vil man ændre på sit barns vægt, er det nødvendigt at ændre familiens vaner. Det handler kort sagt om at spise sundt og bevæge sig lidt mere.

## De 8 kostråd for børnehavebørn:

- Spis frugt og grønt – 3–5 om dagen

## Vejer dit barn for meget?

- Se på dit barn: Er det lidt for rundt? "Hvalpefedt" er ofte starten på en overvægt, der kan blive værre med årene.
- Hvis dit barn er lidt for rundt, er det en god idé at finde ud af, om barnet faktisk er overvægtigt. Du kan enten spørge jeres læge – eller du kan klikke ind på hjemmesiden [www.enletterebarndom.dk](http://www.enletterebarndom.dk), hvor du nemt kan beregne barnets BMI (Body Mass Indeks).
- Se på barnets maveomfang og buksestørrelse. Svarer den nogenlunde til alderen? Vokser barnet hurtigt ud af livvidden i sine bukser? Tager det hurtigt på i vægt?
- Se også på dig selv. Hvis du som forælder vejer for meget, har barnet større risiko for at udvikle overvægt. Både barnet og resten af familien kan undgå overvægt ved at få sundere vaner.



Er dit barn overvægtigt?  
Klik ind på  
**enletterebarndom.dk**  
– her kan du let beregne  
barnets BMI.

- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk din tørst med vand
- Vær fysisk aktiv mindst en time om dagen

Læs mere på Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.legdigsund.dk](http://www.legdigsund.dk)

## Leg og bevægelse

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen
- Find ud af, hvordan det er sjovest for jer at være aktive

## Sådan støtter du dit barns sunde vægtudvikling

- **Køb sunde madvarer**  
Det I har i køkkenet, er det, I spiser
- **Servér maden sundt**  
Husk frugt og grønt ved alle måltider, gerne skåret i stave eller i mundrette størrelser. Drik vand eller minimælk, og spis små portioner
- **Tag cyklen sammen med barnet**  
Det er sjovt og lærerigt at cykle til og fra børnehaven eller skole
- **Leg sammen ude og inde**  
Gå en tur, dans, leg og hop. Små børn elsker sanglege. De større er måske mere til rundbold eller fodbold. Begræns fjernsyn og pc-tid



Se forslag om sund mad og sjove aktiviteter I kan prøve at følge fx i ferien

# Det kan være svært at starte sunde vaner i en travl hverdag

## Her er forslag til sund mad og sjove aktiviteter I kan prøve fx i ferien



Y-tallerkenmodellen (Fødevarestyrelsen)

De fleste af os har travlt i hverdagen. Vi skal klare indkøb, rengøring og alle de andre dagligdagsting og gøremål. Det kan være svært at finde tid til at få nye vaner.

Prøv derfor at ændre vaner fx i jeres ferie. I vil hurtigt opdage, at det faktisk er sjovt at lave nogle andre aktiviteter sammen som familie, end I plejer. Her har I forslag til sund mad og sjove aktiviteter.

### God fornøjelse.

### Få opskrifter og inspiration til mere leg:

Besøg [www.legdigsund.dk](http://www.legdigsund.dk) eller [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk). Du kan også bestille inspirationshæftet *Spis, leg og ha' det godt – ideer til sund mad og lege* på [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk).

### Mad og motion går hånd i hånd:

Husk også at spise sundt, når I følger aktivitetsplanen. Heldigvis kan I komme langt, hvis I følger nogle få enkle regler.

### En solid morgenmad:

- består af fuldkornsprodukter, som havregryn, eller rugbrød, der giver en god mæthedsfornemmelse
- behøver ikke være kedelig: Kom fx frisk frugt på havregrynene eller server fx rugbrød med lidt røæg, skinke og tomat. I kan også lave smoothies

Når I fylder jeres energidepoter op til den nye dag, har I overskud til alt det sjove, der venter, og det hjælper jer med at holde sukkertrangen væk – både om for- og eftermiddagen.

### En lækker frokost:

- giver jer overskud til eftermiddagens sjove aktiviteter. Sørg for, at frokosten ofte indeholder rugbrød eller andre fiberrige produkter, som mætter godt og holder energiniveauet i top
- er varieret og kan være grovпитabrød fyldt med grøntsager, krydderurter og kyllingestykker
- kan gøres sjov og spændende: Prøv fx at lægge et par cherrytomater, sukkerærter, snack-gulerødder eller en rosinpakke i picnic-kurven eller som lækkerier i madkassen

### Et veltillavet aftenmåltid:

- indeholder mange grøntsager, gerne i flere farver, og mange kartofler, ris, pasta eller fuldkornsbrød og kun en mindre portion kød – gerne fisk eller fjerkræ (se Y-tallerkenmodellen)
- kan planlægges på forhånd. Lav fx en madplan for en uge, så behøver I også kun at købe ind én gang
- er børnene med til at lave. Når de står i køkkenet, smitter det af på deres lyst til at smage på retterne
- kan være hurtigt at lave. Husk fx, at I ikke altid behøver at få varm mad

### Et hurtigt mellemmåltid:

- kan sagtens være sundt og stadig tilfredsstillende den søde tand, fx med lidt nødder eller nogle tørrede æbleringe, anden tørret frugt, en gulerod, eller en grovbolle med pålæg
- stabiliserer jeres blodsukker og energiniveau, så I kan klare jer frem til næste hovedmåltid
- hjælper med at undgå usunde fristelser som slik og kager, når I bliver sultne

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive min. 60 min. om dagen

Formiddag

Eftermiddag

## MANDAG

### Gå på opdagelse

Gå en tur på en natursti eller rundt i en by. Gør det til en leg, at I slet ikke sidder ned før der er gået 60 minutter.

### Gå- eller cykeltur

Hvis I går, så se hvem der kan gå baglæns længst tid. Hvis I cykler, så se hvem, der kan cykle længst tid i det laveste eller højeste gear.

## TIRSDAG

### Ud i Naturen

Pluk flotte buketter af blomster eller pluk bær. Det kan fx være fra en grøftekant eller en eng.

### Tingfinderen

Saml så mange forskellige blade og sten, som du finder på din vej. Hvem finder flest forskellige? I kan evt. male dem, når I kommer hjem.

## ONSDAG

### Vanddag

Tag til havet, i svømmehallen eller svøm en tur i en swimmingpool. Hvem kan flyde, og hvem kan svømme på flest forskellige måder?

### Leg på stranden

Slå smut med eller led efter flotte sten i strandkanten. Lav længdespring – hvor langt kan I springe ud i sandet?

## TORSDAG

### Fri Leg

Find hinanden på tid. Hvem finder først alle, der har gemt sig? Kongens efterfølger. Gå fx baglæns, gå på tæer, hop osv.

### Spil og konkurrence

Spil fodbold, stangtennis eller kast bold efter dåse.

## FREDAG

### Aktivt huskespil

Huske-og-gå-leg. Se hvor meget I har lagt mærke til, og rørt ved på en aftalt rute.

### Byg en hule

Hulen kan bygges enten inde eller ude.





# Hvad kan det betyde for et barn at være overvægtigt?

Der er mange grunde til, at man helst skal undgå overvægt i barndommen. Det handler både om barnets trivsel og sundhed.

- Overvægtige børn fortæller selv, at det største problem ved deres overvægt er, at de er ekstra udsatte for drilleri og mobning
- Mange bliver ensomme eller isolerer sig for ikke at blive mobbet
- Overvægtige børn kan have svært ved at være med i fysiske lege, dyrke sport eller selv binde deres snøreband
- Overvægtige børn kan have problemer med hof-

ter og knæ, fordi de er tungere, end deres knogler, muskler og led er bygget til

- Børn kan udvikle forstadie til type 2-diabetes allerede i en meget ung alder

## Konsekvenser som voksen:

- De fleste, som har været overvægtige som børn, bliver overvægtige som voksne
- De sygdomme, man kan få gennem mange års overvægt, er alvorlige. Det kan være type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og visse kræftformer
- Overvægt slider også på kroppen, så man fx risikerer slidgigt i knæ og hofter

**Derfor: Gør noget ved dit barns overvægt, så snart du opdager det.**

**Det sværeste er at beslutte, at gøre noget ved det.**

