



Oslo

Gode vaner for barn

Et informasjonshefte til foresatte

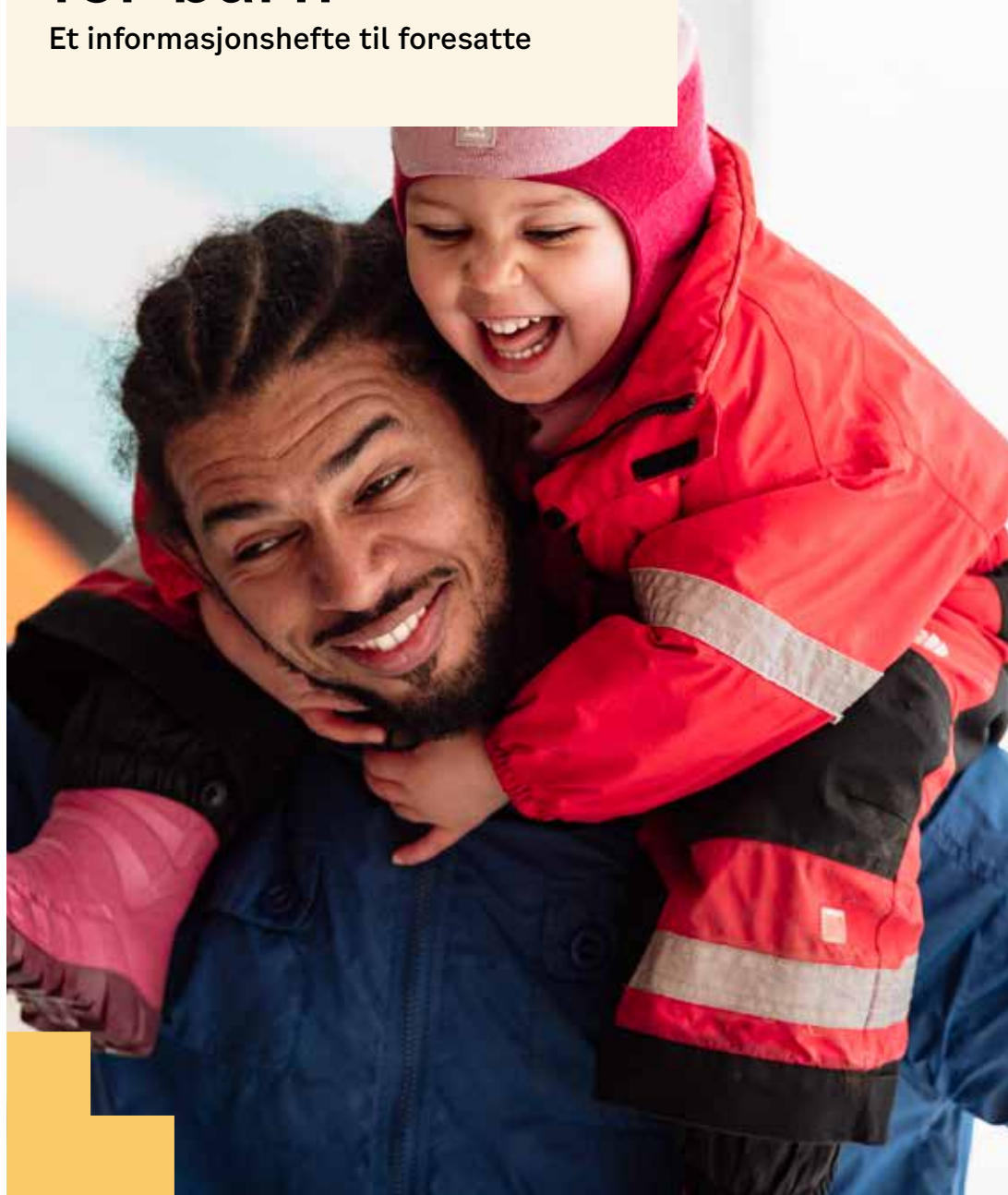


Foto: Thomas Ekström

Innhold

Forord.....1

Fysisk aktivitet.....2

Kosthold.....8

Søvn.....26

Tannhelse.....28



Forskning viser at sunne og regelmessige måltider, lek, bevegelse og hvile er viktig for barns utvikling, trivsel og helse. Dette heftet inneholder anbefalinger og tips til sunne og aktive vaner i hverdagen. Vaner som skapes når barna er små kan vare livet ut.

Innholdet er basert på råd og anbefalinger fra Helsedirektoratet, med mindre annet er spesifisert.





Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Barn er skapt for bevegelse og aktivitet. For å fremme bevegelsesglede bør vi sørge for at barna opplever aktivitet som lystbetont og gøy. Positive erfaringer med fysisk aktivitet vil sannsynligvis føre til at barna får en fysisk aktiv livsstil i voksen alder.

Det er viktig at vi er aktive sammen med barna. Som foreldre er vi rollemodeller, og fysisk aktive foreldre får ofte fysisk aktive barn.

Unngå at barn sitter for mye stille

Sørg for pauser, der barna reiser seg opp og beveger seg i noen minutter, dersom de sitter stille lenge.

Barn bruker mer tid foran ulike skjermer jo eldre de blir. Faste rammer for bruk av skjerm er enkelt å forholde seg til for både voksne og barn. Det kan være en god løsning å begrense skjermtid til for eksempel én time per dag. For barn under to år frarådes stillesittende skjermtid¹.

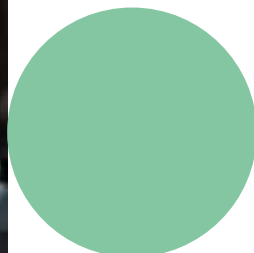
¹⁾ World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Genève.

Så aktive bør barn være

- › Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag.
- › Aktiviteten bør være variert og med ulik intensitet.
- › Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
- › Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.



Foto: Maskot/Oslo kommune/NTB





Fysisk aktivitet er bra for barna

Å være fysisk aktiv gir energi i hverdagen og har mange positive effekter.

Når barn er aktive, skjer det ting i kroppen, som at de puster tyngre, får høyere puls og blir varmere. Hvis barna er aktive over tid, vil deres utholdenhet bli bedre, de blir sterkere og de orker mer i hverdagen.

Fysisk aktivitet har også positive effekter på hjernen. Barns evne til å planlegge og organisere hverdagen blir bedre, og vi ser gode effekter på læring, konsentrasjon, sosialt samspill med andre barn og bedre søvn.

Fysisk aktivitet ser ut til å ha positiv betydning for barns psykiske helse. Barn som er fysisk aktive har ofte bedre selvbilde enn barn som er lite fysisk aktive. Livskvaliteten blir bedre på grunn av bedre trivsel og reduksjon av angst.

Barns motoriske utvikling

Fysisk aktivitet fremmer utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter som å krype, krabbe, reise seg, gå, løpe, hoppe, hinke, klatre, kaste og lignende. Dette er ferdigheter barna trenger for å delta i lek og idrett.

Ferdighetene kommer ikke av seg selv, men må læres ved å øve og utforske bevegelser. Dette skjer best gjennom variert fysisk aktiv lek, både innendørs og utendørs.

På nettsiden til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (mhfa.no) kan du se en film om barns motoriske utvikling fra 1 til 6 år.



Foto: Maskot/Oslo kommune/NTB

Tips til fysisk aktiv lek

Disse tipsene kan være nyttige når vi skal bidra til en fysisk aktiv hverdag og fremme motorisk utvikling.

▶ **Ta initiativ til fysisk aktiv lek og prøv ut forskjellige bevegelser sammen med barna.**

- ▶ Utforsk terreng og underlag ved ulike årstider, slik som vann, is, snø, mose, røtter, gress, asfalt og sand.
- ▶ La barna utforske naturen ved å krype over og under grener og busker, krype opp og hoppe ned fra stubber og balansere på trær.
- ▶ Beveg dere rundt på bakken på forskjellige måter, for eksempel rulle, åle, krype, hoppe og hinke.
- ▶ Bruk åpne flater til løping og jage- og fangeleker.
- ▶ Bruk ulike baller, erteposer og andre gjenstander til å kaste, sparke og ta imot.
- ▶ Bruk matter, madrasser og puter til lekeslåssing, boltrelek og turn.
- ▶ Lag hinderløyper og balansebaner av benker, stoler, bord, steiner, stubber, bøker, treklosser og tepper.
- ▶ La barna klatre opp og hoppe ned fra stoler, bord, steiner, kanter, trapper, stubber og stokker.
- ▶ Bruk bakker og skrenter til å klatre, rulle, skli og ake.
- ▶ Bruk løsmaterialer som stokker, steiner, kongler og kvister til bygging, bæring, kasting og fanging.





► **La barna være mye ute. Uteaktiviteter øker sannsynligheten for fysisk aktiv lek.**

- Gå turer i nærmiljøet og i skogen. Besøk forskjellige lekeplasser, parker, skogholt og andre turmål.
- Turen behøver ikke være lang. Korte turer kan være like verdifulle som lange turer.
- Gå tur på barnas premisser og ta dere tid til å utforske det dere ser underveis.
- Inviter venner med på turen. Det kan være motiverende for barna.
- La barna sykle eller gå til barnehage, skole og fritidsaktiviteter så langt det lar seg gjøre.



Foto: Thomas Ekström



Mat og matglede

Barn vokser raskt og sunn mat er viktig for deres helse, utvikling og trivsel.

Barn trenger mye næringsstoffer i forhold til sin kroppsstørrelse. Derfor er det spesielt viktig med næringsrik mat til barn.

Regelmessige måltider gir bedre fordøyelse, og vi unngår slapphet og for store svingninger i blodsukkeret.

Barn bør få fire hovedmåltider om dagen. I tillegg kan det serveres ett til to mellommåltider. Grønnsaker, frukt og bær er fint som mellommåltid.

Kostrådene kort fortalt

Velg mer

- › grønnsaker, frukt og bær
- › fisk og fiskeprodukter

Velg heller

- › grove kornprodukter i stedet for fine
- › olje og myk margarin i stedet for smør
- › magre meieriprodukter i stedet for fete meieriprodukter
- › vann i stedet for saft og brus

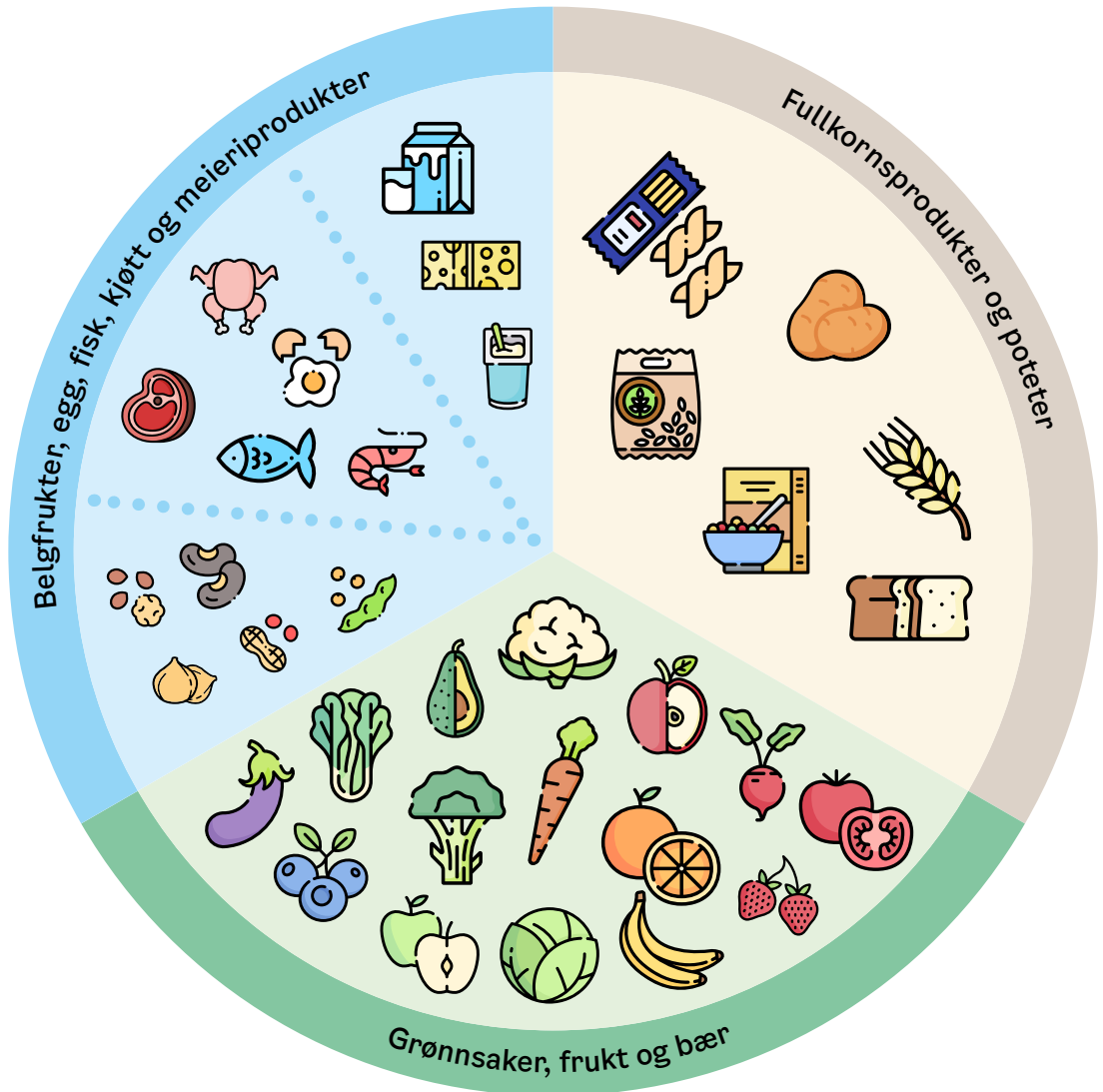
Velg mindre

- › rødt kjøtt og kjøttprodukter
- › salt og matvarer med mye salt
- › sukker, brus, saft og godteri



Hvordan sette sammen et sunt måltid

Tallerkenmodellen viser hvordan vi kan sette sammen måltider med de tre matvaregruppene.





Se etter nøkkelhullet



® Nøkkelhullet er en merkeordning som skal gjøre det enklere å ta sunnere valg når vi handler mat. Velger vi nøkkelhullmerkede matvarer, spiser vi mindre fett, sukker og salt og mer fiber og fullkorn. Det er bra for helsen.

Velg grove kornprodukter

Grove kornprodukter holder oss mette lenger. Vi bør derfor velge grove brødskeer, rundstykker, chapati, pitabrød, knekkebrød eller lignende.



Velg gjerne nøkkelhullmerkede produkter eller brød med tre eller fire mørke felter på Brødskalaen. Brødskalaen viser hvor mye hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet.





Barn trenger mye drikke

Barn trenger mer væske enn voksne i forhold til kroppsstørrelsen, og de bør ofte få noe å drikke. Husk at tørste barn trenger drikke, ikke ekstra næring. Vann er derfor det beste alternativet når barn er tørste. Brus og saft inneholder mye sukker og bør begrenses til spesielle anledninger.

Foto: Inger Mari Dale-Western



Melk og meieriprodukter

Til måltidene kan barna få lettmelk med eller uten D-vitamin eller skummet melk. Barn bør ikke drikke seg mette på melk. Tre porsjoner meieriprodukter dekker barnas daglige behov for kalsium. For eksempel ett glass melk, et beger yoghurt og en brødslice med ost vil dekke behovet.

Fem om dagen

Grønnsaker, frukt og bær inneholder mye vitaminer, mineraler og fiber. Vi bør spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

En porsjon er den mengden som får plass i barnets hånd. Tre av fem porsjoner bør være grønnsaker. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker i forskjellige farger.



Foto: Inger Mari Dale-Western

Sunt og godt

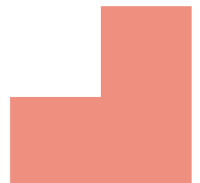
Søte og fete matvarer som is, kjeks og kaker gir mindre plass til mer næringsrik mat og bør derfor begrenses i hverdagen.

Her er noen tips til gode alternativer:

- hjemmelaget smoothie
- bær og frukt med yoghurt
- frossen frukt på pinne, for eksempel banan, kiwi og vannmelon
- grønnsaks- og fruktspyd
- fruktsalat
- grønnsaker med dip
- grønnsaker og frukt hullet ut med former
- mat- og grønnsaksmuffins
- grove vafler
- grove lapper/pannekaker



Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no/Synøve Dreyer



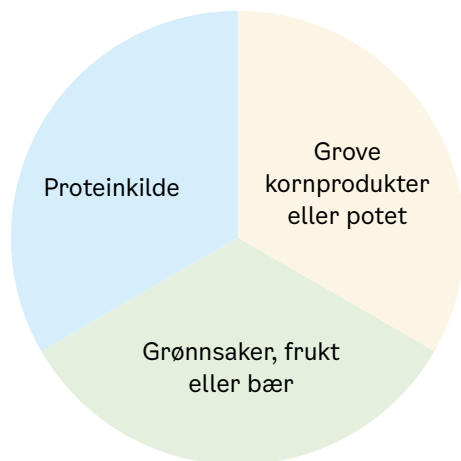


Hvordan lage en god matpakke

En godt sammensatt matpakke bidrar til at barna får i seg ulike næringsstoffer og holder konsentrasjon og humør oppe gjennom dagen.

En matpakke kan bestå av brødskeer, men den kan også bestå av middagsrester, salater, grøt, frokostblandinger og mye annet.

Matpakken bør settes sammen av matvarer fra de tre matvaregruppene.



Tips til pålegg

- › Smør et tynt lag med myk margarin på brødskiven. Barn som trenger mer energi eller er småspiste kan få litt tykkere lag. Smøreost eller annet smørbart pålegg kan brukes som alternativ til margarin.
- › Leverpostei, magert kjøttpålegg og vegetariske alternativer som hummus og bønnepostei er gode kilder til jern, et mineral barn lett kan få for lite av.
- › Fiskepålegg er en fin måte å få barna til å spise mer fisk. Makrell i tomat, laks, fiskekaker og fiskepudding er gode alternativer.
- › Frukt, bær og grønnsaker inneholder vitaminer som styrker immunforsvaret og øker opptaket av jern fra andre matvarer. Frukt og grønt kan brukes som pålegg eller som tilbehør i matpakken.
- › Gulost og smørbare oster gir mye kalsium som kroppen trenger for å styrke skjelettet og tennene våre.
- › Egg i ulike former (kokt, stekt, omelett) er næringsrikt og egner seg godt i matpakken.

På de neste sidene
finner du tips til
matpakker



- › Yoghurt
- › Havrefras
- › Blåbær



- › Grovt brød med leverpostei
- › Nektarin
- › Yoghurt



- › Grovt rundstykke
- › Gulrot
- › Fiskekaker



- › Grove pizzasnurrer
- › Appelsin
- › Paprika



- › Grovt polarbrød med ost og skinke
- › Brokkoli
- › Klementin



- › Grovt brød med egg og kaviar
- › Druer
- › Sukkererter



- › Lompe med salat, skinke og ost
- › Banan
- › Cherrytomater



- › Grovt brød med makrell i tomat
- › Agurk
- › Eple



- › Omelett med paprika
- › Grove knekkebrød
- › Sukkererter



- › Grovt brød med fiskepudding
- › Selleri
- › Bringebær



- › Kjøleskapsgrøt med revet eple
- › Agurk
- › Jordbær



- › Grovt brød med rekeost
- › Paprika
- › Kiwi



- › Ris* med laks og brokkoli
- › Blåbær
- › Gulrot



- › Fullkornsmakaroni* med fiskekake
- › Druer
- › Cherrytomater



- › Grove knekkebrød med makrell i tomat
- › Paprika
- › Vannmelon



- › Grovt brød med avocadopålegg
- › Babymais
- › Bringebær

*Ris og pasta som skal brukes som restemat bør nedkjøles så raskt som mulig, og oppbevares kaldt (ikke over 10 grader).



Når barn ikke har matlyst

Det kan være frustrerende hvis barn ikke vil spise, eller spiser lite. Da kan det være godt å vite at dette er ganske vanlig. Omtrent en tredjedel av foreldre i Norge opplever at barnet liker få matvarer eller har dårlig matlyst^{2,3}.

Det er naturlig at barns matlyst varierer, og friske barn regulerer matinntaket etter hva de trenger (selvregulering). Det betyr at de i perioder kan spise lite, og at de i andre perioder spiser mer enn vanlig. Forklaringen kan være så enkel som at de vokser litt mindre enn tidligere eller at de ikke er like aktive som før. Den beste måten å vurdere om barna får nok mat er å følge med på om de vokser normalt og om helsen er god. Helsestasjonen eller skolehelsetjenesten kan gi råd dersom vi er i tvil.

Å lære å regulere matinntaket selv er en viktig del av spiseutviklingen. Det er derfor viktig at barn selv får bestemme hvor mye de vil spise. Vi bør sørge for at barna får servert riktig mat og sørge for at de er sultne til måltidene.



Når barn spiser lite variert

Det kan også være frustrerende hvis barn spiser mindre variert enn vi ønsker. Dette er imidlertid også veldig vanlig, og det er helt naturlig at barn blir skeptiske til matvarer²⁾. Barn spiser som regel det meste frem til ca. 1 års alder. Rundt den alderen blir barn ofte skeptiske til forskjellige matvarer, og dette topper seg gjerne mellom 2 og 5 års alderen. Det kan være at barn for eksempel ikke vil ha yoghurt med ny emballasje, bare vil spise en spesiell type brød, bare spise grønne epler og så videre. Ofte er grønnsaker den største utfordringen.

Det er vanlig at barna vokser fra seg skepsisen dersom de blir møtt med tålmodighet og får mange muligheter til å bli kjent med utseende, smak og konsistens på maten.

Kontakt helsestasjon, skolehelsetjeneste eller lege dersom

- du er bekymret for barnets kosthold
- hvis barnet har spiseproblemer

²⁾ Astrup, H., Myhre, J. B., Andersen, L. F., & Kristiansen, A. L. (2020). Småbarnskost 3. Landsomfattende undersøkelse av kostholdet blant 2-åringer i Norge. Folkehelseinstituttet.

³⁾ Hansen, L. B., Myhre, J. B., & Andersen, L. F. (2017). Ungkost 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer i Norge. Folkehelseinstituttet.

⁴⁾ DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Madmodige børn. Smag for livet.

Hvordan lære å like ny mat

Se og smake mange ganger

Det enkleste tipset er å la barna se og smake på matvarer mange ganger⁴. Barn må som regel smake 8-15 ganger før de venner seg til smaken. Det avgjørende er ikke hvor mye barna spiser. Det viktigste er at barna smaker eller utforsker maten. Det er helt naturlig at kun små mengder blir spist, og kanskje blir maten spyttet ut igjen.

Mange barn opplever maten som tryggere når matvarene ikke er blandet sammen. La derfor barna få smake på matvarer én og én. La dem selv velge om de vil blande dem sammen.

Kombiner det ukjente med det kjente

Et annet tips er å kombinere en ukjent smak med en smak barna liker godt, for eksempel brokkoli med ketchup. Reduser mengden ketchup over tid. Etter noen forsøk (ofte 5-6 ganger) kan det være at barna lærer å like brokkoli. Vi kan også bruke andre matvarer barna liker godt, for eksempel en saus, revet ost eller nøtter. Unngå helst veldig søte matvarer.

Prøv forskjellige konsistenser

Noen barn er mer følsomme for hvordan maten kjennes ut i munnen⁵. Forsøk å servere maten tilberedt på forskjellige måter. Maten kan være stekt, bakt, kokt, dampet, rå, moset, hard eller sprø, servert alene eller sammen med noe annet.

⁵ Birketvedt, K. (2009). *Fra pupp til pizza. Spiseutvikling - går det av seg selv?* Norsk tidsskrift for ernæring, ss. 4-8.

Når vi bruker mat som belønning

Det er ganske vanlig å bruke mat som belønning for å oppmuntre barn til å spise annen mat. Det kan imidlertid føre til at barna blir mer glad i maten vi bruker som belønning enn den maten vi ønsker at barna skal like og spise mer av. Hvis for eksempel barn blir belønnet med is etter å ha spist grønnsaker, kan barna bli mer glad i is og mindre glad i grønnsaker. Vi har da oppnådd det motsatte av det vi ønsket.



Foto: Freepik/freepik.com



Tips til måltidet

For å skape matglede kan det være lurt å sitte sammen med barna under måltidet.

Her er noen tips til hvordan vi kan bidra til en positiv måltidsopplevelse:

- ✦ Unngå bruk av skjerm under måltidet. La måltidet bli et samlingspunkt med fokus på gode samtaler.
- ✦ Forbered barna i god tid før måltidet, slik at de ikke forbinder måltidet med skuffelsen av å måtte avslutte en lek eller aktivitet.
- ✦ Forholdet til mat og måltider påvirkes av erfaringene barna får. Skap derfor ro og god stemning under måltidet og unngå å fokusere på hvor mye barna spiser.
- ✦ Skap mestringsopplevelser for barna ved å servere små porsjoner som gjør det mulig for dem å spise opp alt.
- ✦ Snakk om noe som vekker barnas interesse og nysgjerrighet. For eksempel hvor matvaren kommer fra, hvilke dyr som også liker den matvaren eller hvilken farge og fasong matvaren har.
- ✦ Tilby litt grønnsaker i begynnelsen av måltidet dersom barna vanligvis spiser lite grønnsaker. Kutt gjerne opp i små biter.
- ✦ La barna drikke seg utørste på vann tidlig i måltidet, og vent med å gi melk eller juice til slutten av måltidet. På den måten unngår vi at de drikker seg mette på melk eller juice.
- ✦ La barna være med å lage maten. Det kan være morsommere å spise mat de har vært med på å lage. Barna kan for eksempel hjelpe til med å dele opp eller raspe grønnsaker til middagen.
- ✦ Fortell barna om matvarene som skal serveres for å forberede dem på hva de kan forvente av både smak og lyd.
- ✦ Spis og smak på den samme maten som barna. Vær bevisst på din rolle som forbilde. Barn imiterer og blir påvirket av voksne.



Husk D-vitamin

Med et variert kosthold får barna alle vitaminene og mineralene de trenger, bortsett fra D-vitamin. De fleste trenger tilskudd av D-vitamin for å få i seg nok. D-vitamin er nødvendig for opptak av kalsium, og er derfor viktig for barnas skjelett.

Anbefalt mengde D-vitamin per dag er 10 mikrogram (μg).

Barn under 12 måneder

- ▶ Spedbarn som ammes trenger tilskudd i form av D-vitamindråper fra de er ca. 1 uke gamle.
- ▶ Spedbarn som får minst 6 til 7,5 dl morsmelkerstatning per dag trenger ikke tilskudd. Les på pakken hvor mye D-vitamin barna får fra morsmelkerstatningen.
- ▶ Spedbarn som får mindre enn 10 (μg) D-vitamin fra morsmelkerstatning per dag trenger tilskudd, men mengden D-vitamindråper må da reduseres avhengig av hvor mye morsmelkerstatning barna får.
- ▶ Tran anbefales ikke når barna er under 12 måneder.

Barn over 12 måneder

- ▶ Barn over 12 måneder bør få tilskudd i form av D-vitamindråper eller tran.
- ▶ Fem ml tran inneholder 10 mikrogram (μg) D-vitamin.

Du finner mer informasjon på helsenorge.no



Søvn er viktig

Søvn er viktig for barns utvikling, psykiske helse, immunforsvar og evne til læring og konsentrasjon⁶. Behovet for søvn varierer mye fra barn til barn.

Anbefalt søvmengde er

- ♦ 11-14 timer søvn for barn 1-2 år
- ♦ 10-13 timer søvn for barn 3-5 år
- ♦ 9-11 timer søvn for barn 6-13 år

For å finne ut om barna får nok søvn bør vi vurdere om barna

- ♦ virker uthvilt etter en natts søvn
- ♦ våkner til forventet tid om morgenen
- ♦ virker søvnig eller overtrøtt på dagtid
- ♦ sovner i løpet av dagen eller sover lenger på morgenen om de får anledning (som i helgene)

⁶) Vollsæter, M., & Stangenes, K. (2020). Hvorfor er barnas søvn viktig? Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer.

Når barn skal sove

Hvis barn har problemer med å sove anbefales å skape en positiv leggerutine, også kalt god søvnhygiene. Dette kan hjelpe barna å falle til ro raskere og føre til at de våkner mindre om natten.

En positiv leggerutine kan innebære

- ✦ faste rutiner ved legging, gjennomført ved fast klokkeslett
- ✦ en kort, beroligende rutine før barna skal legge seg
- ✦ et stille, mørkt og behagelig barnerom, som ikke er for varmt eller kaldt
- ✦ å unngå støyende lek før leggetid
- ✦ å unngå koffeinholdig mat og drikke som sjokolade og cola på kveldstid
- ✦ å unngå elektronisk utstyr som nettbrett, mobiltelefon eller lignende før leggetid

Kontakt helsestasjon, skolehelsetjeneste eller lege dersom du

- ✦ er i tvil om disse rådene egner seg for ditt barn
- ✦ ikke klarer å løse barnets søvnproblemer på egen hånd
- ✦ synes barnet snorker mye og har pustepauser når det sover





Husk å pusse tennene

For at barn skal få god tannhelse, bør tennene pusses med fluortannkrem to ganger hver dag – morgen og kveld – fra første tann kommer til syne.

Tannpuss

Hjelp barna med å pusse tennene til de klarer det selv, vanligvis ved 10 års alderen. Vent helst med mat og drikke til en time etter tannpussen. Spør på tannklinikken dersom du vil vite om tannpussen er god nok. Tannklinikken er gratis for barn.

Tannkrem

Mengden tannkrem til barn bør økes gradvis. Når barn er 1 år brukes tannkrem tilsvarende lillefingerneglen deres. Ved 3 år brukes tannkrem tilsvarende en ert. Ved 5-6 år kan mengden økes ytterligere.

Kosthold for sunne tenner

- ▶ Regelmessige måltider er bra for tannhelsen. Unngå mellommåltider med mat tilsatt sukker, fordi det øker risikoen for hull i tennene.
- ▶ Bruk rent vann dersom barnet drikker av flaske om natta.
- ▶ Begrens drikke med tilsatt sukker. Bruk vann som tørstedrikk.
- ▶ Begrens hvor ofte barna spiser godteri og drikker brus. Gode vaner er godteri og brus én gang i uken («lørdagsgodt»).
- ▶ Unngå hyppig inntak av syreholdig mat og drikke som brus, juice og sure godterier, fordi det øker faren for syreskader på tannemaljen.



Gode vaner for barn

Heftet er utarbeidet i forbindelse med prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, i samarbeid med helsestasjonene i Groruddalen.

Ta kontakt med din lokale helsestasjon dersom du har spørsmål om temaer i dette heftet.

Kontaktinformasjon til helsestasjoner og tannklinikker finner du på oslo.kommune.no

Oslo, 2021