

HEILSU síðan

Hjálp tínum barni, um tað vigar ov nógv



Jórún Klein, dietistur

TALIÐ AV **BØRNUM**, IÐ VIGA OV NÓGV ER TÍVERRI VAKSANDI. **ORSØKIRNAR TIL YVIRVEKT** ERU STUTT SAGT, AT VIT INNTAKA OV NÓGVAR KALORIUR OG RØRA OKKUM OV LÍTIÐ. UM TÍTT **BARN VIGAR OV NÓGV** ER TAÐ TÝDNINGARMIKIÐ, AT TÚ ROYNIR AT **STUÐLA BARNINUM** TIL EITT SUNNARI LÍV.

Fyrr varð hildið, at børn høvdu gott av at hava eitt eyka feittlag á kroppinum, tað sokallaða hvølpafitið. Hildið varð eisini, at børnini vuku frá hvølpafitinum. Soleiðis vísir tað seg tó ikki at vera. Tvørturímóti vísir ein nýggj kanning, at yvirvekt hjá 11-16 ára gomlum børnum ikki hvørur so hvørt, ið børnini gerast eldri. Kanningin vísir eisini, at varandi yvirvekt verður grundløgð longu áðrenn 11-ára aldurin. Hetta undirstrikar tørvin á einum málrættaðum innsatsi fyri at fyrbyggja yvirvekt longu tíðliga í barndóminum. Tað er lættari at fyrbyggja yvirvekt enn at barnið seinni skal í gongd við at lættna.

Happing

Nógv børn verða happað, tí tey viga ov nógv, og av tí at tey ikki orka so væl at røra seg. Hetta førir ofta við sær, at børnini halda seg burtur frá rørslu sum spæli og ítrótti. Hetta merkir ikki bert, at børnini verða avskorin frá einum virknum lívi, men eisini at tað kann verða torført hjá teimum at knýta og varðveita vinarbond. Børnini kunnu føla seg einsamøll, og tað kann hava við sær lágt sjálvsvirði, og at tey leita sær ugga í at eta. Børn, ið viga ov nógv, eru í størri vanda fyri eisini at viga ov nógv sum vaksin. Hetta merkir, at tey sum vaksin eisini eru meiri útsett fyri at fáa lívsstílsjúkur sum

hjarta-æðra-sjúkur og týpu-2 diabetes.

Sukursyndin

Fýra út av fimm børnum fáa í dag ov nógv sukur. Tá ið børn ikki røra seg nokk, vil ein orkutættur kostur, ið inniheldur ov nógv feitt og sukur hava við sær yvirvekt. Í dag hava stovnar og skúlar tíbetur nógv meiri fokus á trupulleikan enn fyrr, men sum foreldur er tað eisini okkara ábyrgd at hjálpa barninum til ein sunnari lívsstíl. Tað snýr seg um at skapa nýggjar vanar í familjuni, og tað nýtist als ikki at vera so torført.

Ein sunnur lívsstíllur hevur við sær, at tit hugsa um, hvat ið tit eta, og hvussu nógv tit røra tykkum í gerandisdegnum. Set í felag nøkur mál, har ið tit leggja dent á bæði mat og rørslu. Eisini er tað eitt gott hugskot at gera ein nágreiniligan innkeypssedil, tá ið tú keypur inn, ið kann hjálpa tær at leggja dent á tær matvørur, ið tit hava tørv á, soleiðis at tú ikki so lætt letur teg freista av teimum nógvu tilboðunum uppá ósunnar matvørur.

Flestu børn halda tað vera spennandi at gera mat. Lat barnið vera við til at avgera, hvat ið familjan skal eta og lat tað vera við í matgerðini. Tað er bæði hugnaligt og gevur barninum praktiskar royndir og vitan um, hvat ið sunnur matur er.



SOLEIÐIS KANST TÚ STUÐLA BARNINUM:

- Syrg fyri at barnið byrjar dagin við einum sunnum morgunmati.
- Gev barninum ein góðan matpakka við, ið tí dámar. So er møguleikin størri fyri, at hann verður etin.
- Ansa eftir, hvat ið etið verður millum máltíðirnar.
- Ansa eftir portiónsstøddunum.
- Lat vera við at hava eina goymslu við sodavatni, keks, kipsi, køkum og øðrum freistingum í húsinum.
- Syrg fyri at sunnur matur og rørsla verður ein natúrligur partur av gerandisdegnum hjá barninum.
- Lat ofta tey felags familjuítrivini vera ein gongutúrur, bóltspøl ella ein túrur í svimjihøllina.
- Set mark fyri, hvussu nógv tíð kann nýtast til t.d. telduspøl og sjónvarp.

