



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HOLLUSTA OG HREYFING – 3. bekkur

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi.

VIÐ VITUM AÐ:

- Heilbrigð og sterk bein, vöðvar, tennur og húð þurfa góða fæðu.
- Árangur í námi og þróttum tengist hollum matarvenjum.
- Regla á máltíðum eykur vellíðan.

FJÖLBREYTT FÆÐA ER MIKILVÆG

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á hollustu og hreyfingu. Markmiðið er að auka færni barnanna í að velja fjölbreytta og holla fæðu og stuðla að því að þau stundi reglulega hreyfingu. Hér eru nokkur atriði sem vakin er athygli á:

Börn sem eru að vaxa og þroskast þurfa öðrum fremur holla og fjölbreytta fæðu. Undirstaða holls mataræðis er að borða fjölbreyttan mat úr öllum fæðuflokkunum á hverjum degi. Það er engin ein fæðutegund svo holl að hún veiti öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda.

Fæðuflokkarnir eru:

Korn og kornvörur, grænmeti, ávextir, mjólk og mjólkurvörur, kjöt, fiskur, egg og feitmeti.

Upplagt er að hafa fæðuhringinn á ísskápnum og skoða hann með börnunum þegar verið er að útbúa máltíðir fyrir fjölskylduna.



MATARVENJUR

Mikilvægt er að hafa reglu á máltíðum. Þrjár aðalmáltíðir, þ.e. morgunmatur, hádegismatur og kvöldmatur og tveir til þrír millibítar á dag henta fyrir börnin og er þá minni hættu á að seilst sé í óholla millibíta.

Sælgæti, kex, kökur og gosdrykkir ætti ekki að vera aðgengilegt á heimilinu fyrir barnið dagsdaglega. Notið frekar sérstök tækifæri til að gera þeim dagamun.

Æskilegt er að ávextir og grænmeti séu aðgengilegir, t.d. niðurskornir, þegar hungur segir til sín milli mála.

Sköpum rólegt andrúmsloft við matarborðið og fáum börnin til að gefa sér góðan tíma til að borða.

***Hreyfðu þig daglega,
það léttir lundina***

Regluleg hreyfing, svefn og matarvenjur eru undirstaða velgengni og vellíðunar. Það er því góð regla að hafa fasta matartíma, svefntíma og ákveðinn tíma fyrir hreyfingu á hverjum degi.

- Hreyfum okkur með börnunum
- Höfum fasta matartíma með fjölskyldunni

UPPLÝSINGAR Á UMBÚÐUM

Auðvelt er að komast að því hvaða tegundir af morgunkorni eru lítið sykraðar, því fáar matvörur eru betur merktar. Lesið á umbúðir þegar þið verslið.

NÆG ORKA TIL HREYFINGAR

- Góður nætursvefn og hollur morgunverður leggja grunninn að góðum degi.
- Ef barnið borðar reglulega yfir daginn helst blóðsykurinn stöðugri og barnið hefur meiri orku og löngun til að hreyfa sig.

HREYFING

- Stuðlar að heilbrigðum vexti og þroska.
- Eflir starfsemi hjarta- og æðakerfisins.
- Eykur þol.
- Byggir upp bein og vöðva.
- Eykur styrk.
- Bætir jafnvægi og samhæfingu.
- Eykur liðleika.
- Hjálpar til að ná og viðhalda æskilegu holdafari.
- Bætir líkamsstöðu.
- Hjálpar til við streitustjórnun og slökun.
- Skapar tækifæri til að eignast vini.
- Bætir sjálfstraustið.

FÆRNI Í FÆÐUVALI

Mikilvægt er að efla börnin í að velja sér fæðu. Matvörur sem eru sérstaklega markaðssettar fyrir börn eru oft á tíðum ekki þær æskilegustu fyrir þau. Foreldrar geta hjálpað börnunum að læra að velja æskilegar vörur, t.d. sem innihalda minna en aðrar vörur af viðbættum sykri. Hér eru nokkur dæmi:

Veljið:

Morgunkorn með sem minnstum viðbættum sykri frekar en mikið sykraðar tegundir enda eru þær meira í ætt við sælgæti en hollan morgunverð.

Gróf trefjarík brauð frekar en fín brauð.

Hreina jógúrt eða súrmjólk og skera ávaxtabita út í, frekar en sykraðar og feitar mjólkurvörur sem geta innihaldið allt að 6 sykurmolum í einni dós.

Dreitol eða léttmjólk frekar en sykraða mjólkurdrykki.

Hreina ávaxtasafa frekar en sykraða svaladrykki.

Gulrætur, gúrkur og annað grænmeti frekar en snakk og flögur.

Ferska og þurrkaða ávexti frekar en kex og kökur.

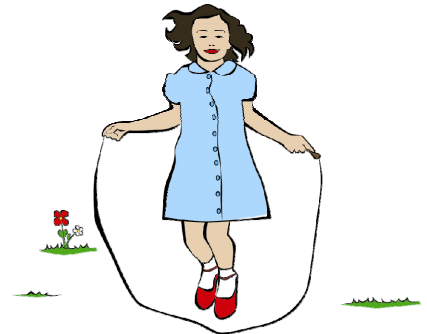
Vatn er besti svaladrykkurinn og hvetjið því börnin til að fara með glas eða brúsa í skólann og drekka vatn.

DAGLEG HREYFING

Æskilegt er að börn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur samtals á dag.

Auðvelt er að auka daglega hreyfingu barna með því að hvetja þau og styðja til að hjóla eða ganga á milli staða og takmarka frítíma sem varið er við tölvu eða sjónvarp. Einnig er tilvalið að stunda fjölbreytta leiki og aðra hreyfingu utandyra með félögum og/eða fjölskyldu.

Hvetjið barnið til að taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi við hæfi.



Göngum í skólann:

Um helmingur grunnskólanemenda gengur eða hjólar að jafnaði í skólann.

Hvetjum börnin til að ganga í skólann ef aðstæður leyfa.

Hæfileg ganga í morgunsárið er hressandi fyrir börnin og skerpir einbeitinguna.

Munum eftir endurskinsmerkjum í skammdeginu.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

Hvernig ver fjölskyldan sameiginlegum frítíma?

Börnum finnst gaman að geta leiðbeint foreldrum sínum.

Leikir þar sem barnið leiðbeinir eru ánægjulegir og tilvalið tækifæri til að styrkja fjölskylduböndin.