



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HREYFING OG HOLLUSTA

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 HREYFING:

- Er nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroska.
- Eykur þol, styrk og liðleika.
- Bætir sjálfstraust, streitustjórnun og slökun.
- Skapar tækifæri til að eignast vini.
- Stuðlar að kjörþyngd.

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á hreyfingu og hollustu. Markmiðið er að stuðla að því að börnin stundi reglulega hreyfingu, borði reglulega og sleppi ekki úr máltíðum. Einnig var rætt um mikilvægi kalks fyrir bein og tennur.

MIKILVÆGI HREYFINGAR FYRIR HEILSU OG VELLÍÐAN

Samkvæmt hreyfiráðleggingum Lýðheilsustöðvar er æskilegt að börn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur á dag. Miðað er við að börnin nái að mæðast og/eða svitna við hreyfinguna. Tímanum má skipta í styttri einingar yfir daginn.

Hreyfingin ætti að vera sem fjölbreyttust til að efla sem flesta þætti líkamsgetu svo sem afkastagetu hjarta og lungna, auka vöðvastyrk og liðleika. Á uppvaxtarárunum er ekki síst mikilvægt að byggja upp sterk bein fyrir framtíðina með því að stunda kröftuga hreyfingu sem reynir á beinin.

Regluleg hreyfing er einnig mikilvæg fyrir andlega og félagslega líðan barnsins. Hópleikir eru sérstaklega góð leið til að efla félagsþroska barna þar sem þau læra leikreglur og önnur samskipti í gegnum leikinn.

Rannsóknir sýna að það dregur úr hreyfingu barna eftir því sem þau eldast og stúlkur hreyfa sig síður en drengir. Því er mikilvægt fyrir foreldra að vera vakandi yfir daglegri hreyfingu barna sinna.



Mat á hreyfivenjum

Það er mikilvægt að meta daglega hreyfingu. Foreldrar geta aðstoðað börn sín með því að leita svara við eftirfarandi spurningum:

Skóli: Hvað gerir barnið í frímínútum?
Tekur barnið virkan þátt í íþróttatímum?
Er hreyfing í tengslum við almennar kennslustundir?

Ferðamáti: Gengur/hjólar barnið í skóla eða er því ekið?

Frítími: Er barnið duglegt að fara út að leika og/eða stunda íþróttir eftir skóla?
Hvað ver barnið löngum tíma í setu við skjá, s.s. tölvu eða sjónvarp?

**Haltu áfram að læra
svo lengi sem þú lifir**

Víðsýni eykur umburðarlyndi, dregur úr fordómum og stuðlar að námi og þroska út lífið. Börn búa oft yfir dýrmætum fróðleik og geta hjálpað til við að koma auga á það sem mestu máli skiptir í lífinu.

- **Styðjum börnin við heimalærdóminn**
- **Spyrjum þau reglulega „hvað lærðir þú í dag?“**

KALK

Kalk er lykilæfni fyrir heilbrigða bein- og tannmyndun.

Það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn og unglinga í örum vexti en mesti vöxtur og þroski beina á sér stað á aldrinum 11-17 ára.

D-vítamín er ekki síður mikilvægt fyrir beinheilsu til að kalkið nýtist úr fæðunni. Því er ráðlagt að börn, sem og fullorðnir, taki eina teskeið af þorskalýsi daglega.

Kalkríkar fæðutegundir:

- Mjólki og mjólkurvörur.
- Dökkgrænt grænmeti, t.d. spínat og spærgilkál.
- Sardínur, silungur og rækjur.
- Sesamfræ, möndlur, kalkbættar sojavörur og aðrar kalkbættar vörur.

RÁÐLÖGÐ NEYSLA MJÓLKURVARA

- Hæfilegt er að fá sér tvö til þrjú glös, diska eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag.
- Velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur.
- 25 grömm af osti jafngilda einu glasi eða diski af mjólkurmat.

MATARVEFURINN

Á matarvefnum má finna upplýsingar um næringargildi fæðunnar sem þú borðar eða matreiðir:

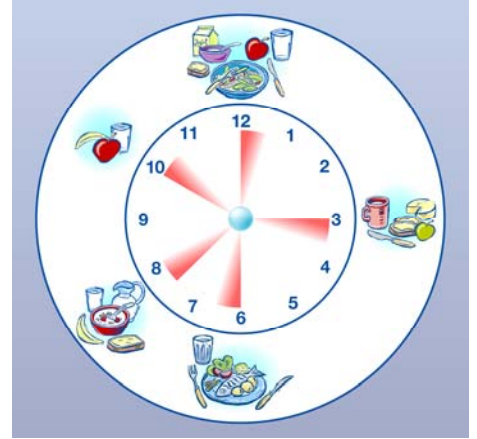
www.matarvefurinn.is

BORÐA REGLULEGA OG VELJA HOLLARI KOSTINN

Börn á þessum aldri eru oft ein heima eftir skóla og ákveða meðal annars hvað þau fá sér að borða. Foreldrar geta haft áhrif á val barnanna með því að sjá til þess að ávallt séu til hollar matvörur heima fyrir. Til dæmis gróft brauðmeti, niðurskornir ávextir og grænmeti á disk í ískápnum. Það auðveldar börnunum að velja hollari kostinn og þau sleppa þannig síður úr máltíð.

Regla á máltíðum

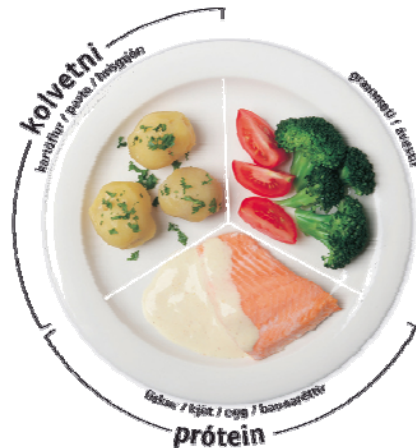
Þrjár aðalmáltíðir á dag henta flestum, þ.e. morgunmat, hádegismat og kvöldmat, og tveir til þrjár millibitar á dag. Ef sleppt er úr máltíð dag eftir dag fæst ekki sú næring sem líkaminn þarfnast. Þá er líka líklegra að sælgæti, keks eða önnur næringarlítill fæða verði fyrir valinu til að seðja hungrið.



Morgunverður

Mikilvægasta máltíð dagsins er morgunverðurinn. Fæði þeirra, sem borða morgunmat, er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins.

Niðurstöður rannsókna hér á landi sýna að um 20% barna í kringum 11-12 ára aldurinn sleppa morgunmat og fjölga þeim eftir því sem þau verða eldri og er hlutfallið komið í rúm 40% í 10. bekk. Rannsóknir sýna einnig að þeir, sem borða morgunmat, standa sig betur í skóla og starfi og eiga almennt auðveldara með að halda þyngdinni innan eðlilegra marka en þeir sem sleppa morgunmatnum.



Æskileg samsetning máltíðar

Einföld leið til að stuðla að fjölbreytni í máltíðum er að skammta sér þannig á diskinn að:

- Grænmeti og ávextir fylli einn þriðjung.
- Kolvetnariki matvæli annan þriðjung, sem oftast gróft og trefjaríkt kornmeti, eins og hýðishrísgrjón, heilhvítipasta eða kartöflur.
- Próteinríki matvæli þriðja þriðjung, svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunaréttur, og velja sem oftast ferskar vörur en sjaldnar farsvörur, nagga, bjúgu o.fl.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

Hvernig er máltíðamyndun fjölskyldunnar?

Borða allir morgunverð áður en haldið er út í daginn?

Borðar fjölskyldan saman kvöldverð?

Er hollur millibiti aðgengilegur á heimilinu?