



**Sundhedsplejens
vejledning til**

Det bedste for barnet

**- sundhed og trivsel
for alle børn**



**STRUER
KOMMUNE**

Indledning

Denne pjece henvender sig til alle familier med børn og unge i Struer Kommune. Formålet med pjecen er at vejlede i, hvordan I fremmer trivsel og sund livsstil hos jeres barn.

Børn og unges trivsel og velbefindende varierer over tid, hvilket er helt normalt. Som forældre er det jeres ansvar, så vidt muligt, at justere hverdagen, så barnet får de bedste muligheder for at trives. Mange ting har indflydelse på barnets sundhed – her har vi valgt seks fokusområder, I som forældre kan påvirke.

De seks fokusområder

- Forældrene bestemmer
- Bevægelse
- Skærmtid
- Mental sundhed
- Mad og måltider
- Søvn

Pjecen er tænkt som inspiration, I kan bruge til at hjælpe jeres barn til en sund livsstil. Brug pjecen til at drøfte, om der er noget hos jer, der skal ændres i forhold til de nævnte punkter. Skal barnet have flere måltider, tidligere sovetid, mindre skærmtid, begynde at cykle i skole osv.



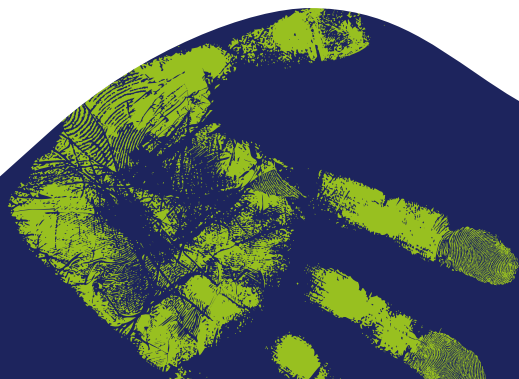
STRUER
KOMMUNE



I sundhedsplejen arbejdes der forebyggende og sundhedsfremmende med familiers sundhed og trivsel. Det betyder, at I som forældre kan forvente sundhedsfaglig rådgivning og inspiration, når I er i kontakt med os.

I er altid velkommen til at kontakte sundhedsplejen for yderligere vejledning.

Pjecen illustrerer et håndsymbol de seks håndgribelige temaer, som fremhæves i denne sundhedsfaglige vejledning til at skabe et sundt børneliv.

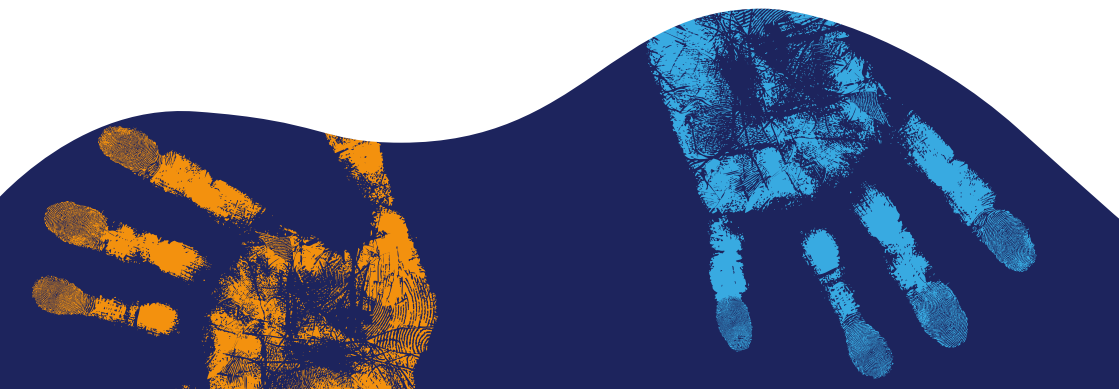


Forældrene bestemmer

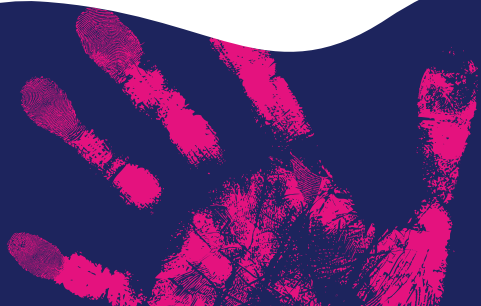
Forældrene er de primære ansvarlige og de vigtigste rollemodeller for at barnet udvikler en sund livsstil.

En sund livsstil for børn er, at barnet

- Kommer i seng og får søvn nok til at føle sig udhvilede
- Kan vælge sund mad til alle måltider
- Har rig mulighed for bevægelse i hverdagen
- Får en sund balance mellem skærmtid, aktivitet og socialt samvær
- Har kærlige voksne at tale med om oplevelser, tanker og følelser



I hverdagen opstår der naturlig modvilje og konflikter, når forældre sætter grænser og stiller krav til deres børn og unge. Børn har brug for grænser og krav. Det er ikke synd for dem, når forældrene sætter grænserne på en kærlig og tydelig måde. Er du i tvivl så spørg dig selv: "Hvad tror jeg, er det bedste for mit barn?"



Bevægelse

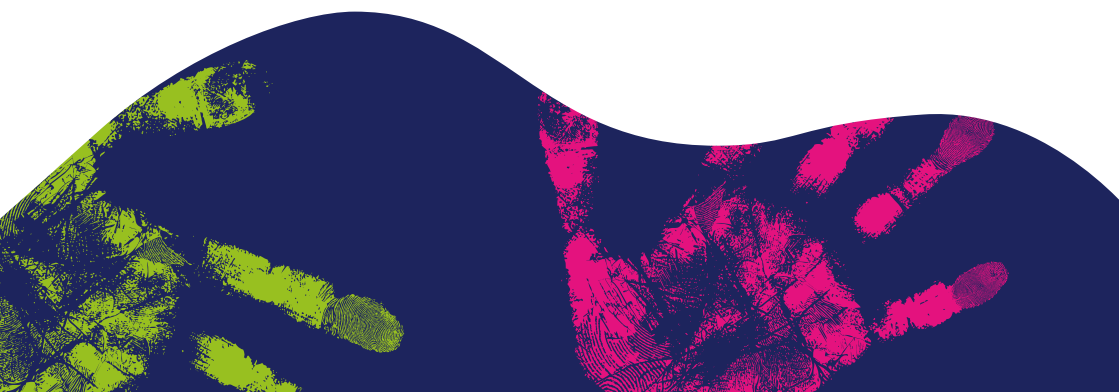
Børn har en medfødt bevægelsesglæde og for alle er det værdifuldt at udforske verdenen.

For at sunde motionsvaner bliver en naturlig del af barnets livsstil, bør vanerne blive grundlagt tidligt i dit barns liv. Forældre har en vigtig opgave i at skabe rammer og mulighed for en aktiv hverdag. Det kan indeholde familieaktiviteter, brug af naturen og ved at inddrage barnet i fysiske gøremål i hjemmet. Det er derudover godt, at dyrke en form for sport, som passer til barnet.

Børn og unge bør være fysisk aktive mindst 30-60 minutter om dagen, når de kommer hjem fra skole og pasning – også i week-enden. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge udover almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.

Børn bør, såfremt skolevejen er sikker, transportere sig selv til skole på cykel eller gåben.

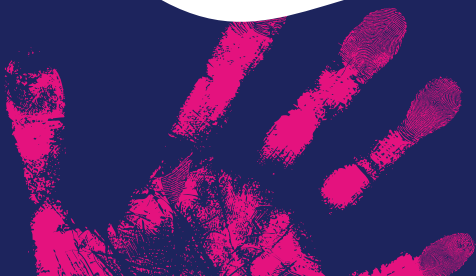




Skærmtid

Digitale medier – herunder iPads, mobiltelefoner, computere, spilkonsoller og fjernsyn – fylder familielivet med gode oplevelser, underholdning, læring og hyggeligt samvær. For meget skærmtid påvirker dog barnets udvikling negativt i forhold til krop, søvn og socialt samvær.

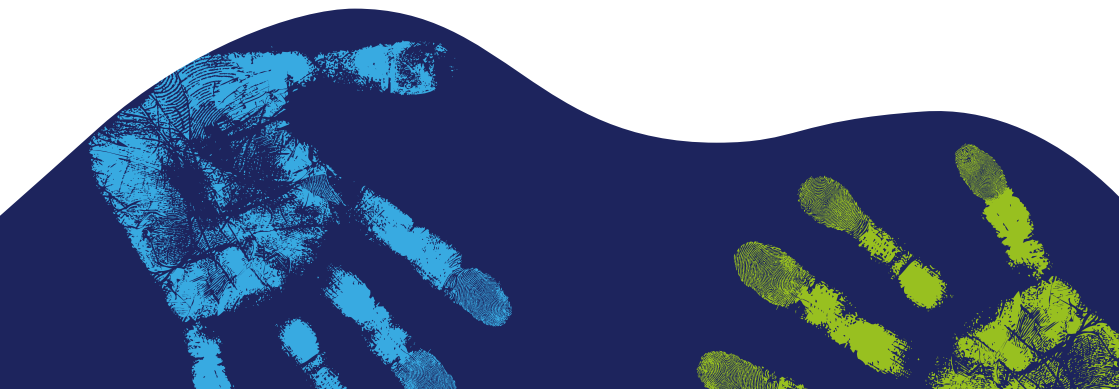
Forældre bør derfor sætte grænser for skærmtid og indføre aftaler, som passer til jeres familie.



Begræns skærmtiden efter alder

- 1-3 årige** 0-35 minutter pr. dag og ingen skærm 30-60 minutter før sengetid.
- 4-7 årige** 30-60 minutter pr. dag og ingen skærm 30-60 minutter før sengetid.
- 8-12 årige** 1-2 timer pr. dag og ingen skærm 30-60 minutter før sengetid.
- 13-18 årige** Max 3 timer pr. dag og ingen skærm 30-60 minutter før sengetid. Hvis den 13-18 årige har overvægt anbefales der kun 2 timers skærmtid pr. dag.

(Kilde: JC Holm: Det bedste for barnet. Samrådet Midtvest: Sunde medievaner – noget vi er fælles om)



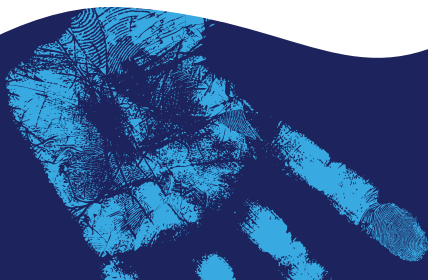
Mental sundhed

Det er afgørende for børn og unges mentale sundhed, at de har voksne, de kan tale frit med. Også om svære emner. For at have lyst til at snakke fortroligt, er det ubetinget vigtigt, at de føler sig trygge og har tillid til dig.



Du kan hjælpe dit barn til tryghed og tillid ved

- At lade barnet/den unge mærke og vide, at det er elsket, savnet, et godt menneske, dejlig at være sammen med, betydningsfuld for jeres familie osv. Altså at barnet har høj værdi i sig selv.
- At barnet/den unge mødes med nysgerrighed og åbenhed, når barnet/den unge begynder at fortælle.
- At undgå skæld ud, vrede og nedgørelse og ligegyldighed.
- At det er normalt hos jer at dele tanker og følelser. Det er gennem samvær og snak i hjemmet, at barnet lærer at håndtere egne og andres følelser og oplever, at det er normalt at dele sine bekymringer og problemer. Mindre børn skal selvfølgelig ikke have delt forældrenes største bekymringer om job, økonomi, parforhold osv.
- At skabe mulighed for samvær der kan give barnet en entrebillet til at betro sig. Det kan være en gåtur, en fælles praktisk opgave (skrælle kartofler, bage, bygge et fuglehus) eller bare ro og nærvær.
- At spørge dit barn hvordan det har det. Fortæl at du gerne vil lytte, hvis det har brug for at snakke.
- At du kan foreslå en anden voksen, som barnet kan betro sig til, hvis det har svært ved at åbne op over for dig.



Mad og måltider

Børn i vækst og udvikling har brug for en næringsrig og varieret kost til alle måltider. Hav kun de fødevarer i huset, som I ønsker at barnet spiser.

- Tilbyd fire-fem faste måltider hver dag, så der sikres en jævn mæthed i løbet af dagen.
- Lad som udgangspunkt barnet spise én portion aftensmad. Er barnet mere sulten, så vent tyve minutter, inden der gives en portion mere.
- Der tilbydes en god portion grøntsager eller salat til aftensmaden.
- Begræns mængderne af søde og fede sager. Det vil sige slik, chips, popcorn, kage, mælkesnitter, kiks, müslibar, frugstænger, sodavand, saftvand, juice, kakao og lignende.
- Lad dit barn slukke tørsten i vand og tilbyd to glas mælk om dagen. Vælg fedt og sukkerfattige varianter.
- Tilbyd produkter som er mærket med "nøglehullet" og/eller "fuldkornsmærket":



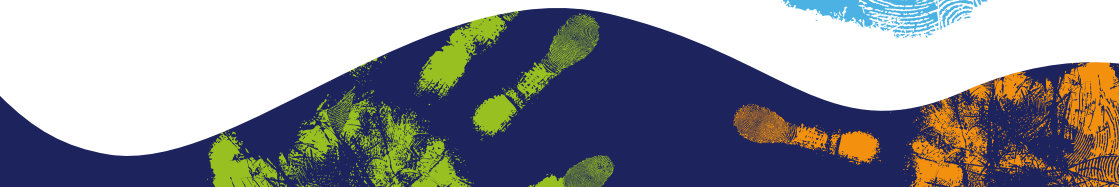
Kræsenhed

Barnet skal spise en varieret kost, så det får dækket det daglige behov for vitaminer og mineraler. Hvis barnet er kræsent, er det vigtigt, at barnet bliver udfordret ved at smage på nye fødevarer og spise varieret.

Forældrene bestemmer, hvad der skal på bordet. Barnet bestemmer, hvad det spiser.

Gode råd til kræse børn

- Lad barnet være med til at købe ind, lave mad og madpakker – det giver barnet ejerskab for måltidet.
- Introducér en type mad mindst 10-15 gange over tid før, barnet konkluderer, at det ikke kan lide maden. Nye smage og konsistenser kræver tilvænning og smagsoplevelsen ændre sig gennem livet.
- Anerkend barnet for at have lyst til at smage og acceptér, hvis barnet siger nej tak.
- Spis sammen, vær rollemodel for dit barn, skab en hyggelig stemning og fjern fokus fra barnets kræsenhed.



Søvn

Søvn har stor betydning for børns og unges sundhed, trivsel og udvikling. Manglende søvn eller dårlig søvn kan hæmme børns koncentration, evne til at lære, deres vækst og immunforsvar. For lidt søvn øger også risikoen for udvikling af overvægt.

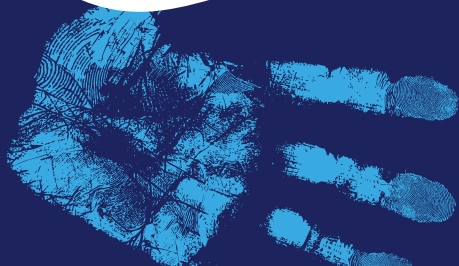
Sørg for at dit barn får dækket sit søvnbehov og holder en stabil døgnrytme både i hverdagen og i weekenden. Et godt og fast godnat-ritual skaber genkendelighed og signalerer til kroppen, at det er sovetid.

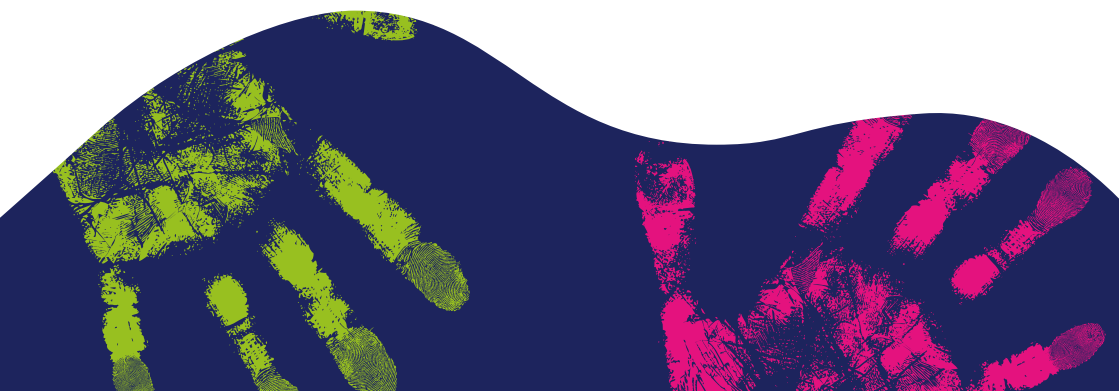
3-5 år 10-12 timer pr. døgn

5-12 år 9-11 timer pr. døgn

13-18 år 8-10 timer pr. døgn

Skærmlys fra mobiler, tablets og lign. ved sengetid påvirker børns søvn negativt. Det anbefales, at børn og unge ikke kigger på skærm 30-60 minutter før sengetid. Derudover bør mobiler være på lydløs hele natten.







I er meget velkommen til at kontakte sundhedsplejen for nærmere vejledning.

Børn og Familie

Peter Bangs Vej 15

96 84 85 55

boernefam@struer.dk

Eller besøg vores hjemmeside **www.struer.dk**



STRUER
KOMMUNE