

20 LETTE RÅD

Hvert 5. barn i Danmark er overvægtigt. Tag ansvar for dit barns vægt, og giv dit barn sunde vaner for livet.

Tag benene på nakken, og leg en **rask lille tagfat** på vej til børnehaven

Træf de **sunde valg** i supermarkedet – I spiser det, du køber

Tegn en hinke-rude på fliserne, og giv børn og voksne en **hjerterbankende hinke-hoppetur**

Kridt danse-sutskoene, og **dans** til mors diskofavoriter

Rend og hop, og **få pulsen op** – det giver glade og svedige børn

Tag børnene med på en **gåtur efter aftensmaden** i stedet for at se tv



Tv og computer er **spisefrie zoner**



Byt slik-skålen ud med en **frugtskål**



Sov sødt, og gå tidligt i seng – en **god nats søvn** er den bedste start på dagen

Start dagen med et solidt og **sundt morgenmåltid**

Spis aftensmad **sammen i familien**, og skab en rar stemning



Drik vand sammen med dit barn – du er deres bedste rollemodel



Giv belønninger, der **ikke kan spises** – fx en fangeleg eller en udflugt

Luft hunden sammen med børnene



Sæt aktivitet på menuen – **fægte-kamp med dagens avis** til forret og familiedans til dessert

Gør sure pligter til leg – snup fx en **ase-mase-leg** under rengøringen

Har I sunde vaner i familien? Tag vanetesten på enletterebarndom.dk

Find dit **indre legebarn**, og inviter børnene på lege fra "da far var dreng"



Tag trappen i musekridt eller kænguruhop

Slik og kage er **kun til fest**

Spis af **mindre tallerkener**

