

The page features twelve black silhouettes of children in various active poses, arranged in a circular pattern around the central text. The poses include jumping, running, stretching, and standing with arms raised.

Et liv i balance

**Råd fra sundhedsplejen
til skolebørn**

Bevægelse

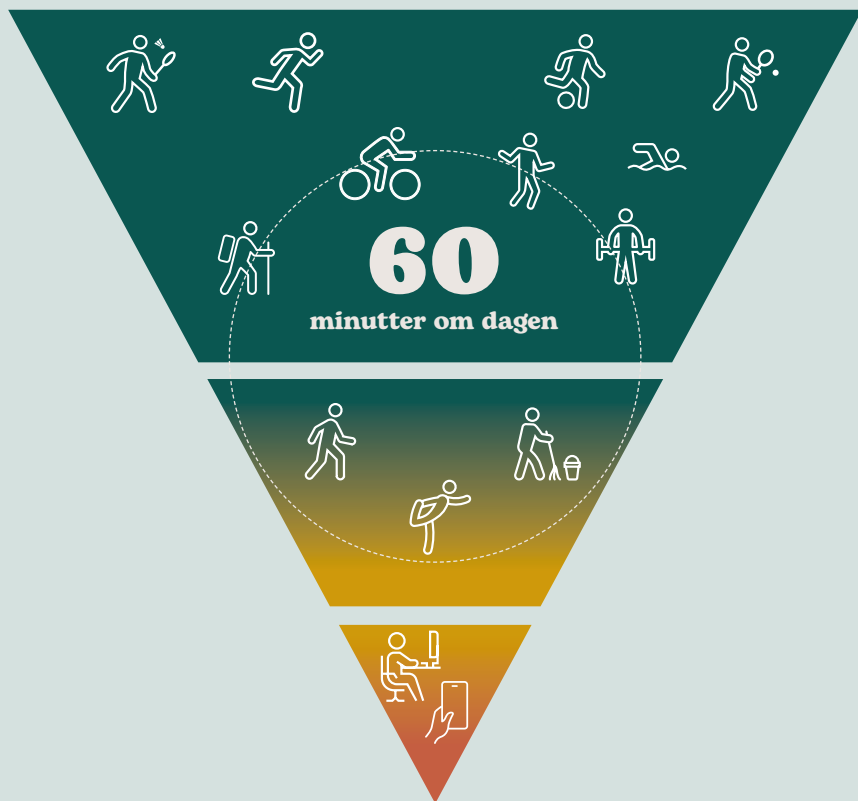
- Skab variation mellem den tid dit barn sidder ned og den tid dit barn bevæger sig.
- Skab bevægelsesglæde og hjælp dit barn med at finde fysiske aktiviteter dit barn kan lide.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge (5-17 år) er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen.

Bevægelse i hverdagen

- Udnyt muligheden for at bevæge jer, når I skal transportere jer fra et sted til et andet– f. eks gå, cykle, tage trappen i stedet for elevator.
- Motiver dit barn til at gå til en sport, hvor dit barn kommer til at svede/får pulsen op; gymnastik, svømning, boldspil, kampsport mv. – gerne flere gange om ugen.
- Det er godt at gå flere ture sammen eller cykle sammen flere gange om ugen.



Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn (5-17 år):
Fagperson | Sundhedsstyrelsen



Mad og måltider

- Støt dit barn i måltidsstruktur igennem dagen (morgenmad, frokost, eftermiddagsmad og aftensmad).
- Spis efter de officielle kostråd



De officielle kostråd 2025: **Anbefalinger til sund kost for børn og voksne - Fødevarestyrelsen**

- Vælg produkter med Nøglehul- og Fuldkornsmærke.
- Drik vand til maden.
- **Anbefaling af mælk:** Vælg skummet eller minimælk (0,1% - 0,5% fedt).

For 4-10-årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml) samt ½ skive ost (ca. 10 g) om dagen.

For 11-17-årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml, dog op til 350 ml ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen.



De officielle kostråd

- > Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- > Spis flere grøntsager og frugter
- > Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- > Spis mad med fuldkorn
- > Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- > Spis mindre af det søde, salte og fede
- > Sluk tørsten i vand



Godt måltidsvaner

- Spis sammen i familien, når det er muligt. Gør måltidet til en hyggestund for familien, hvor I er sammen. Sluk gerne TV og telefon under måltidet og skab plads til nærvær.
- Få gerne hjælp af dit barn til madlavningen, når det er muligt.
- Det er dig som forælder, der bestemmer, hvornår der skal spises, og hvad der serveres.
- Du er som forælder en rollemodel og kan støtte dit barn i at skabe begejstring for alle slags madvarer.



Se mere her i forhold til anbefalet mængde af mad afhængig af alder: **Hvad er en sund og varieret kost til børn? - Fødevarestyrelsen**

Søde sager og snacks

- Slik, kage, chips, juice, saft og sodavand skal begrænses til en lille mængde - højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen (svarende til barnets hånd).
- Vær opmærksom på, at hvis nogle fødevarer er forbudte, er de mere fristende, og interessen for dem øges.
- Ingen madvarer er forbudte, men det er fornuftigt at begrænse "fastfood".
- Sørg for, at det, der skal spises mindre af, ikke står frit fremme.



Inspiration til alternativer **Opskrifter**
og inspiration — **Fødevarestyrelsen**

Særligt om de søde drikke

- De søde drikke tæller også med i de 5 håndfulde om ugen. Dog er der for din sundheds skyld kun plads til én sød drik om ugen – det gælder både de sukkersødede og light-drikke, som er kunstigt sødede.

Højest 5 håndfulde



Slik

Lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser - og sukkerfrie varianter



Chokolade

Fylt chokolade, pladechokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladebarer, flødebolle



Snackbarer

Müslibar, mælkesnitte, vafler, proteinbar, nøddebar



Salte snacks

Chips, nachos, flæskesvær, popcorn



Kage

Skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, trøfler, tærte



Kiks

Chokoladekiks, søde kiks, saltkiks



Is og desserter

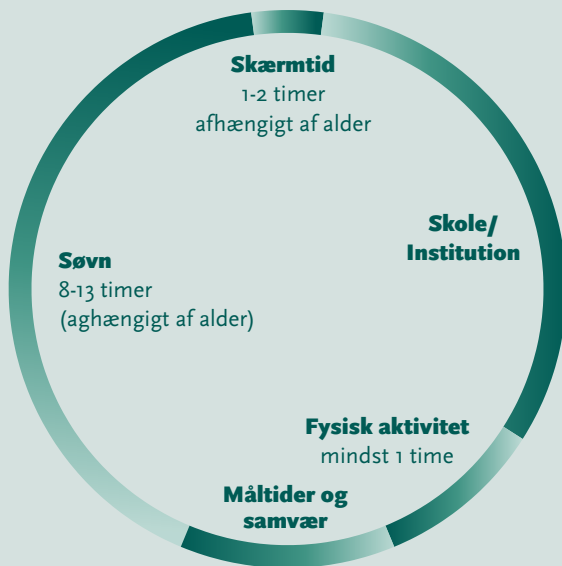
Flødeis, sodavandsis, mousse, fromage



Søde drikke

Sodavand, saftvand, iste, energidrikke, søde kaffedrikke - også light

Børn og unge 5-17 år



Skærm

- Begræns brug af skærm, når du er sammen med dit barn.
- Interesser dig for dit barns digitale liv.
- Lav gerne aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen.
- Det er en god ide at undgå skærm op til sovetid.
- Det er en god ide at lade telefonen blive ude af soveværelset.
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel.



Se mere: **Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen**



Søvn

Børn på 6-13 år anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvn længde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.



Se mere: **Anbefalinger for søvn | Borger | Sundhedsstyrelsen**



Aktivitet

Hvis du har brug for støtte til at få dit barn i gang med en aktivitet, kan du kontakte Foreningsmentor:



Start til en fritidsaktivitet | Foreningsmentor

Hvis du er enlig forsørger, har du formentlig mulighed for at modtage et fritidspas, der kan betale for fritidsaktiviteter for dit barn op til 1500 kr. samt dækker udgifter til stævner og lejre op til 1000 kr. Se også muligheder for Fritidspas+.



Fritidspas

Her er et udpluk af aktiviteter, I kan lave som familie

Springcenter Aarhus – Søndagsræs www.springcenter.dk

Svømmehaller i Aarhus www.vigirbyenpuls.dk

Aarhus Skøjtehal www.vigirbyenpuls.dk

FitforKids (skovvangsskolen) www.fitforkids.dk

Ildrætsforeninger: www.foreningsportalen.aarhuskommune.dk

Motionslegepladser: [www.aarhus.dk/borger/sundhed-ogsygdom/
sundhedstilbud/motion-og-traening](http://www.aarhus.dk/borger/sundhed-ogsygdom/sundhedstilbud/motion-og-traening)

Cykellegeplads – pier 3 **Besøg cykellegepladsen Cykeløen**

