

Kik på børnene - råd fra diætisten



Tynde børn må godt få en kakaomælk, men drenge, der tonser rundt, kan ikke klare sig med en halv kiwi til mellemmåltid

Af Kim Haagen Andersen

Hun har hjulpet 10 overvægtige børn til et vægttab på 36 kilo under et længere kursusforløb i Kalundborg Kommune, men aut. klinisk diætist Helle Christensen tager også gerne en aften i forældres og pædagogers skød for at snakke sund mad i institutionerne – som nu forleden i Børnehuset Møllebakken i Skælskør, hvor hun gav et i øvrigt meget nuanceret bud på børns trivsel, når det gælder maden. Nuanceret, fordi du hverken behøver at være fanatiker eller hellig for at klare skærene mellem Anne Larsen og Kirsten Hüttemeyer.

- Jeg har nok en lidt skæv vinkel til maden, for jeg ser på vores liv og hvad der er vigtigt for os. Derfor fik mit yngste barn også lov til som noget af det første 'at splitte' en salat ad, så hun kunne se hvad der var i den og hvordan den smagte. Børn begynder tidligt at få deres egne ideer og erfaringsrammer. Alting er vældigt spændende. Det handler om at stimulere vore sanser fra begyndelsen, siger Helle Christensen, der har sit eget rådgivningsfirma Helle C. i Kalundborg.

Projektet med børnene kom i stand fordi en forælder henvendte sig. Kommunen valgte at yde et tilskud på 66.000 kr., således at LOF Aftenskole i Kalundborg og Årby Idrætsforening sammen med Helle Christensen kunne gå i gang med at ændre tunge skridt og dårlige madvaner til livskvalitet og livsmod; og hvad det angår, så er der blevet gjort store fremskridt.

- Når det er så svært for mange at ændre kostvaner, så hænger det sammen med vores opdragelse, vores kultur og vore vaner. Det sætter sit præg på den måde vi spise og hvad vi spiser. Bare som et eksempel, så har nydanskerne nøjagtig de samme problemer med fejl- og underernæring som vi selv har, men det er selvfølgelig udfra et andet udgangspunkt, der bunder i deres opdragelse, kultur og vaner. Jeg har også oplevet, når folk har haft en snak med mig, at de bagefter synes at det tager meget lang tid at handle, for de skal jo løbe deklARATIONERNE igennem på alt hvad de køber, siger Helle Christensen.

Body Mass Index

kan være en god indikation for eventuel overvægt, men BMI skalaen skal tilpasses at vi måler på børn. En pige på seks år kan således have et indeks på 17,55, hvad der kan se udmærket ud, men det svarer faktisk til et indeks for en voksen på 25 og det er ikke godt, så du skal være varsom med sammenligninger. Det samme gælder anbefalingen om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen – dels er det indbyrdes forhold mellem frugt og grønt ikke ligegyldigt (der er sukker i frugt) og dels er det for børns vedkommende 400 gram.

- Det er meget vigtigt, at du ikke falder i den grøft hvor alt er sort og hvidt. Sukker og fedt er jo ikke gift. Vi skal bare passe på, hvor meget vi spiser af det. Der er altså ingen grund til at gå i panik over en klat smør i risengrøden. Og hvis et barn ikke vil have mælk, så kan det være en løsning at lade det få det nødvendige kalktilskud via en kakaomælk. Du er nødt til at gå på kompromis en gang i mellem.

Anne Larsen (fedtfattig madguru kendt fra TV, men du har hørt om hende, ikke?) har ifølge Helle Christensen været god til at markedsføre budskabet om at spise fedtfattigt, så alle har kunnet forstå det.

- Men det holder ikke vand at gå rundt og regne fedtprocenter ud hele tiden. Derfor mener jeg at det er bedre at bruge Hjerteforeningens indkøbsguide, hvor du kan få en meget enkel

oversigt over, hvad du skal gå efter. Hvis du sikrer dig at det du har i køleskabet lever op til anbefalingerne, så har du logistikken i orden for at sikre en god kost.

Det kan være en god idé ikke at varmebehandle grønsagerne til børnene, selvom det er godt for os voksne. Det er nemlig meget svært at få dem til at spise grønsagerne, når de er lune. - Og hvis det er svært at få grønsager i dem, så kan du prøve med små tallerkener ved siden af med al muligt grønt og godt. Nogle gange kan du også snige noget grønt i dem, hvis det er maset ned i maden efter en tur i blenderen, men pas på: hvis de opdager bare et eneste større stykke af det de ikke kan lide, så er det slut. Især de lyse grønsager kan skjules fint i maden og så er det vigtigt, at du fordeler måltiderne over hele dagen og ikke kun på enkelte måltider. Børn skal bruge en masse energi hele dagen. Desuden er det et vigtigt budskab, at en lidt fed ret sagtens kan komme med i det gode selskab, hvis den serveres i en mindre portion og suppleres for eksempel med flere grønsager.

I mange institutioner og i mange forældres bevidsthed er Lillebror, Danone og Kinder Mælkesnitte at betragte som slik, men det er ikke gift, understreger Helle Christensen. - Den slags er selvfølgelig ikke det bedste for et lille tykt barn, men for den tynde der ikke vil spise ret meget kan det være udmærket. Men det er slik og hører ikke hjemme i en madpakke. Mange institutioner har små mellemmåltider bestående af lidt frugt og måske en kiks, men det er ikke nok. De skal have nogle kulhydrater. Vi burde måske sætte andet og mere på menuen, så mellemmåltidet bliver lidt større. Jeg vil kraftigt anbefale groft brød. Drengene tonser rundt hele dagen og kan da ikke nøjes med en halv kiwi. En skiverugbrød rummer masser af energi. Mere avanceret behøver det ikke at være, siger Helle Christensen.

Hun 'adværer' også mod en lille portion yoghurt, som uddeles mange steder. Det er lige så slemt, fordi det får blodsukkeret til at fare i vejret og falde lige så hurtigt igen. Der skal suppleres med kulhydrater.

- Det er ikke alle institutioner, der har en kostpolitik eller en mening om, hvad der er sundt eller ikke sundt. Det har forældrene heller ikke altid, men det er vigtigt at man snakker sammen om det og at man ikke gør sig nogle større illusioner og tanker om hvad barnet skal have. Det behøver altså ikke at være et stort og avanceret projekt at spise sundt, men har du et lille buttet barn i forskolealderen, så skal du være obs på det. Når det gælder voksne, så kan man også aflæse faresignaler i deres kropsbygning, om deres krop er æble- eller pærefacon, men det er svært at se på barn om det er ved at udvikle den mere udsatte æblefacon, som kan føre til hjerte- og karsygdomme. Jeg synes vi skal bruge vores sunde fornuft og kikke på vores børn. Måske skal de have ekstra fedtstof, når det kommer til stykket. Der kan sagtens være et problem begge veje, siger Helle Christensen.

Hjerteforeningen anbefaler

- Mindst 600 g frugt og grønt om dagen, hvad der svarer til 6 stykker frugt og grønt. (børn kun 400 g)
- Mere fisk - 300 g om ugen. Det svarer til to aftensmåltider om ugen eller et halvt stykke rugbrød med fiskepålæg om dagen
- Mindre fedt - højst 30% af kostens energi må komme fra fedt
- Køb for lige mange kroner fra plante- og dyreriget
- Køb fedtfattig mælk og ost (det batter)
- Frugt og grøntafdelingen samt fiskeafdelingen: jo mere du køber her, des bedre
- Brug ovnen til at stege pommes frites, frikadeller mv.
- Hæld stegfedtet ud, ikke i sovsen
- Steg helst i rapsolie hvis du skal bruge fedtstof

Børnehuset Møllebakken havde forældreaften med temaet Børn, Kost og Motion. Foruden Helle Christensen deltog fysioterapeut Karen Sørensen. Skælskør Kommune har valgt i år at sætte fokus på forældreansvaret i forholdet til børnenes trivsel og hvordan daginstitutioner og SFO'er

kan støtte forældrene. Arrangementet var et bidrag hertil.

Kik på børnene - råd fra diætisten

Et godt råd fra diætisten:



Kik på børnene

Tynde børn må godt få en kakaomælk, men drenge, der tonser rundt, kan ikke klare sig med en halv kiwi til mellemmåltid

Af Kim Haagen Andersen

Hun har hjulpet 10 overvægtige børn til et vægttab på 36 kilo under et længere kursusforløb i Kalundborg Kommune, men aut. klinisk diætist Helle Christensen tager også gerne en aften i forældres og pædagogers skød for at snakke sund mad i institutionerne – som nu forleden i Børnehuset Møllebakken i Skælskør, hvor hun gav et i øvrigt meget nuanceret bud på børns trivsel, når det gælder maden. Nuanceret, fordi du hverken behøver at være fanatiker eller hellig for at klare skærene mellem Anne Larsen og Kirsten Hüttemeyer.

- Jeg har nok en lidt skæv vinkel til maden, for jeg ser på vores liv og hvad der er vigtigt for os. Derfor fik mit yngste barn også lov til som noget af det første 'at splitte' en salat ad, så hun kunne se hvad der var i den og hvordan den smagte. Børn begynder tidligt at få deres egne ideer og erfaringsrammer. Alting er vældigt spændende. Det handler om at stimulere vore sanser fra begyndelsen, siger Helle Christensen, der har sit eget rådgivningsfirma Helle C. i Kalundborg.

Projektet med børnene kom i stand fordi en forælder henvendte sig. Kommunen valgte at yde et tilskud på 66.000 kr., således at LOF Aftenskole i Kalundborg og Årby Idrætsforening sammen med Helle Christensen kunne gå i gang med at ændre tunge skridt og dårlige madvaner til livskvalitet og livsmod; og hvad det angår, så er der blevet gjort store fremskridt.

- Når det er så svært for mange at ændre kostvaner, så hænger det sammen med vores opdragelse, vores kultur og vore vaner. Det sætter sit præg på den måde vi spise og hvad vi spiser. Bare som et eksempel, så har nydanskerne nøjagtig de samme problemer med fejl- og underernæring som vi selv har, men det er selvfølgelig ud fra et andet udgangspunkt, der bunder i deres opdragelse, kultur og vaner. Jeg har også oplevet, når folk har haft en snak med mig, at de bagefter synes at det tager meget lang tid at handle, for de skal jo løbe deklARATIONERNE igennem på alt hvad de køber, siger Helle Christensen.

Body Mass Index

kan være en god indikation for eventuel overvægt, men BMI skalaen skal tilpasses at vi måler på børn. En pige på seks år kan således have et indeks på 17,55, hvad der kan se udmærket ud, men det svarer faktisk til et indeks for en voksen på 25 og det er ikke godt, så du skal være varsom med sammenligninger. Det samme gælder anbefalingen om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen – dels er det indbyrdes forhold mellem frugt og grønt ikke ligegyldigt (der er sukker i frugt) og dels er det for børns vedkommende 400 gram.

- Det er meget vigtigt, at du ikke falder i den grøft hvor alt er sort og hvidt. Sukker og fedt er jo ikke gift. Vi skal bare passe på, hvor meget vi spiser af det. Der er altså ingen grund til at gå i panik over en klat smør i risengrøden. Og hvis et barn ikke vil have mælk, så kan det være en løsning at lade det få det nødvendige kalktilskud via en kakaomælk. Du er nødt til at gå på kompromis en gang i mellem.

Anne Larsen (fedtfattig madguru kendt fra TV, men du har hørt om hende, ikke?) har ifølge Helle Christensen været god til at markedsføre budskabet om at spise fedtfattigt, så alle har kunnet forstå det.

- Men det holder ikke vand at gå rundt og regne fedtprocenter ud hele tiden. Derfor mener jeg at det er bedre at bruge Hjerteforeningens indkøbsguide, hvor du kan få en meget enkel

oversigt over, hvad du skal gå efter. Hvis du sikrer dig at det du har i køleskabet lever op til anbefalingerne, så har du logistikken i orden for at sikre en god kost.

Det kan være en god idé ikke at varmebehandle grønsagerne til børnene, selvom det er godt for os voksne. Det er nemlig meget svært at få dem til at spise grønsagerne, når de er lune. - Og hvis det er svært at få grønsager i dem, så kan du prøve med små tallerkener ved siden af med al muligt grønt og godt. Nogle gange kan du også snige noget grønt i dem, hvis det er maset ned i maden efter en tur i blenderen, men pas på: hvis de opdager bare et eneste større stykke af det de ikke kan lide, så er det slut. Især de lyse grønsager kan skjules fint i maden og så er det vigtigt, at du fordeler måltiderne over hele dagen og ikke kun på enkelte måltider. Børn skal bruge en masse energi hele dagen. Desuden er det et vigtigt budskab, at en lidt fed ret sagtens kan komme med i det gode selskab, hvis den serveres i en mindre portion og suppleres for eksempel med flere grønsager.

I mange institutioner og i mange forældres bevidsthed er Lillebror, Danone og Kinder Mælkesnitte at betragte som slik, men det er ikke gift, understreger Helle Christensen. - Den slags er selvfølgelig ikke det bedste for et lille tykt barn, men for den tynde der ikke vil spise ret meget kan det være udmærket. Men det er slik og hører ikke hjemme i en madpakke. Mange institutioner har små mellemmåltider bestående af lidt frugt og måske en kiks, men det er ikke nok. De skal have nogle kulhydrater. Vi burde måske sætte andet og mere på menuen, så mellemmåltidet bliver lidt større. Jeg vil kraftigt anbefale groft brød. Drengene tonser rundt hele dagen og kan da ikke nøjes med en halv kiwi. En skiverugbrød rummer masser af energi. Mere avanceret behøver det ikke at være, siger Helle Christensen.

Hun 'adværer' også mod en lille portion yoghurt, som uddeles mange steder. Det er lige så slemt, fordi det får blodsukkeret til at fare i vejret og falde lige så hurtigt igen. Der skal suppleres med kulhydrater.

- Det er ikke alle institutioner, der har en kostpolitik eller en mening om, hvad der er sundt eller ikke sundt. Det har forældrene heller ikke altid, men det er vigtigt at man snakker sammen om det og at man ikke gør sig nogle større illusioner og tanker om hvad barnet skal have. Det behøver altså ikke at være et stort og avanceret projekt at spise sundt, men har du et lille buttet barn i forskolealderen, så skal du være obs på det. Når det gælder voksne, så kan man også aflæse faresignaler i deres kropsbygning, om deres krop er æble- eller pærefacon, men det er svært at se på barn om det er ved at udvikle den mere udsatte æblefacon, som kan føre til hjerte- og karsygdomme. Jeg synes vi skal bruge vores sunde fornuft og kikke på vores børn. Måske skal de have ekstra fedtstof, når det kommer til stykket. Der kan sagtens være et problem begge veje, siger Helle Christensen.

Hjerteforeningen anbefaler

- Mindst 600 g frugt og grønt om dagen, hvad der svarer til 6 stykker frugt og grønt. (børn kun 400 g)
- Mere fisk - 300 g om ugen. Det svarer til to aftensmåltider om ugen eller et halvt stykke rugbrød med fiskepålæg om dagen
- Mindre fedt - højst 30% af kostens energi må komme fra fedt
- Køb for lige mange kroner fra plante- og dyreriget
- Køb fedtfattig mælk og ost (det batter)
- Frugt og grøntafdelingen samt fiskeafdelingen: jo mere du køber her, des bedre
- Brug ovnen til at stege pommesteg, frites, frikadeller mv.
- Hæld stegefedtet ud, ikke i sovsen
- Steg helst i rapsolie hvis du skal bruge fedtstof

Børnehuset Møllebakken havde forældreaften med temaet Børn, Kost og Motion. Foruden Helle Christensen deltog fysioterapeut Karen Sørensen. Skælskør Kommune har valgt i år at sætte

fokus på forældreansvaret i forholdet til børnenes trivsel og hvordan daginstitutioner og SFO'er kan støtte forældrene. Arrangementet var et bidrag hertil.

Artiklen har været bragt i "InstitutionsLederen" nr.6. 2002. Gengivet med tilladelse.