

LIVSSTILPLAN



KOST

- ◆ **MORGENMAD:** Havregryn, havregrød, rugfras, minifras, havrefars evt. med 1 tsk. sukker eller 1 spsk. rosiner. Eller ristet rugbrød med pålæg (max. 10% fedt) eller 1 tsk. syltetøj.
- ◆ **FROKOST:** Rugbrød (min. 8% kostfibre) med pålæg (max.10% fedt) Medbring altid grøntsager, gerne gnave grønt.
- ◆ **EFTERMIDDAG:** Det samme som under morgenmad eller frokost
- ◆ **AFTENSMAD:** Portionsanretning i køkkenet. Maden serveres ud fra T-tallerkenmodellen. Vente 20 min før der serveres evt. 2. portion.
- ◆ **Hovedsult eller mavesult?**
- ◆ **FRUGT:** Max 2 stk./dag
- ◆ **Ingen fristelser i skuffer og skabe**
- ◆ **DRIKKE:** Minimælk eller skummetmælk (max. 500ml) og rigeligt vand.
- ◆ **SØDE DRIKKE / SLIK :** Begrænset mængde
- ◆ **FASTFOOD:** Højst 1 gang om måneden

MOTION

- ◆ **FYSISK AKTIVITET:** Mindst 1 time fysisk aktivitet hver dag
- ◆ **HOLDSPORT:** Mindst 2 gange om ugen
- ◆ **TV/PC:** Højst 2 timer om dagen (udover lektier)

SØVN

- ◆ **Minimum 9 timers søvn— børn under 12 år 11-12 timer.**

HUSK

- ◆ **Kig efter det grønne nøglehul og fuldkornsmærket, når du køber ind – så bliver det lettere at vælge de sundeste produkter.**
- ◆ **Mælkeprodukter naturel med max 0,5 fedt/ 100 g.**
- ◆ **Morgenmadsprodukter : max 10 g sukker/ 100 g**

