



Populær og sunn helselag-vitjing i barnehagen i uskedalen: Leiar Selma Eik, nestleiar Berit Myklebust og skrivar Inger Moberg kom med frukt til ungene og her er dei omkransa av avdeling Bamsebu. De 14 ungene i avdelinga er frå tre til seks år. No er det rundt 100 barn i barnehagen i Uskedalen. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Det er viktig at barna alt i barnehagen får gode og sunne matvanar som varar livet ut og som førebyggjer hjarte- og karsjukdomar. Det er ikkje minst Nasjonalforeninga for folkehelsen oppteken av. Organisasjonen står bak ein landsomfattande kampanje, som Uskedal Helselag følgjer opp. Torsdag var leiinga i laget i barnehagen med eple, bananar, druer, juice og kjeks. Ei trillebår var fylt og den fekk ungene attpå!

Dei ansatte i barnehagen tykte det var eit fint tiltak, men forsikra at dei allereie legg stor vekt på kosthaldet og ligg på ei sunn linje. Dei snakkar mykje til ungene om kor viktig det er med sunn mat og oppfordrar foreldra til ikkje å sende usunn mat og drikke med dei små. Og når det er bursdagar, blir det servert frukt og ikkje kakar i barnehagen i Uskedalen!

- Dette er ikkje problematisk, for ungene elsker frukt, seier dei ansatte.

Nasjonalforeninga viser også til alle feiringane og hyggestundene i barnehagane i ei informasjonsbrosjyre dei har sendt ut:

Med mange barn som skal feirast blir det fort "laurdag kvar dag". Nasjonalforeninga ynskjer å inspirera dei som arbeider med barn til å velja gode alternativer for hyggestundene.

- Sunn kosemat gjer barna opplagte og treng ikkje å vera kjedeleg, heiter det i brosjyra.

Den minnar om og om at både foreldrar og ansatte i barnehagane er rollemodellar for barna når det gjeld sunne matvanar og fysisk aktivitet. Gjennom dei vaksne kan barn lære å få eit sunt og godt tilhøve til mat og til å bruke kroppen sin.

Det er tankevekkande at gjennomsnittsvakta hjå norske barn aukar og at 75.000 barn i landet vårt er overvektige.

Ni av 10 barn et for mykje sukker og 70 prosent av sukkerinntaket til barna kjem frå saft, brus, godterier, kjeks og kakar!

80 prosent av overvektige barn vil bli overvektige vaksne.

Av Ola Matti Mathisen