



Smarta sockertips! Att lära ditt barn goda vanor tidigt

- Belöna barnet med din uppmärksamhet istället för socker och söta livsmedel.
- Se upp för färdiga flingor och söttad yoghurt = två stora sockerbovar i butiken. Gör egen musli istället. Ge barnet en osockrad yoghurt som du smaksätter med färska bär. Tips: En knivsudd äkta vaniljpulver ger yoghurten mjukare smak.
- Trappa ned och fasa ut läsk. Ge barnet vatten/mjölk till vardags ett glas mjölk/dag. Till fest kan man späda fruktjuice med bubbelvatten, fruktjuice är rik på socker men innehåller vitaminer med bubbelvatten.
- Om ditt barn är van vid söta smaker minska sockret gradvis. Se det som en träning en avvänjning. Exempel: Från söt O´boy kan du successivt göra varm choklad med allt mindre socker tills du landar på ½ dl kakao + 1/4 socker + 1 liter mjölk.
- Vid fest då du serverar sött: Grunda med till exempel nyttiga snittar som köttbullar, körsbärstomater, små ostkuber, oliver, gurkbitar, paprika, korn och räkor på tandpetare. Om barnen får i sig lite mat äter de inte lika mycket av det söta, dessutom kommer sockret att gå ut lite långsammare i blodet.
- Ställ aldrig fram stora skålar med godis och snacks. Vissa barn kan hantera detta, men inte andra som äter för mycket. Barn ska aldrig ha obegränsad tillgång till sötsaker.
- Var tjat-smart, börjar du ge barnet glass på väg till eller från en regelbunden aktivitet eller på en plats dit ni går ofta, kommer de att tjata efter glass varje gång. Låt barnet få sött vid sällsynta, noga genomtänkta tillfällen - som en guldkant.
- Ska barnet ha med sig dryck till utflykten och du vill köpa en TetraPak med sugrör - gå till bebishyllan i butiken - där finns juice utan socker.
- Boktips: Anna Fernholms bok DET SÖTASTE VI HAR om socker och växande kroppar.