

Dere er mine forbilder!



Kjære foreldrene mine

Ta gjerne kontakt med helsesøster for mer råd og veiledning.



- ✓ Jeg vil spise selv! Det er helt greit med litt gris.  
Øvelse gjør mester!
- ✓ Jeg vil spise sammen med dere rundt bordet  
- ikke foran tv.  
Ikke løp etter meg med maten!
- ✓ Vær så snill, ikke lag for store porsjoner til meg.  
Stol på at jeg selv kan regulere hvor mye mat jeg trenger  
- en dag spiser jeg lite, neste dag er jeg kjempesulten.
- ✓ Snakk med meg om hvordan det kjennes  
å være mett og sulten  
- da lærer jeg å kjenne igjen disse følelsene selv!
- ✓ Tilby meg forskjellige smaker flere ganger  
- da lærer jeg kanskje å like dem etter hvert.
- ✓ Søtsaker er godt, men skal kroppen bli stor og sterk må jeg spise sunn og variert mat.  
Godteri på lørdagen gleder jeg meg till!
- ✓ Jeg liker å ha mat til faste tider.  
Når magen er sulten og maten ikke er klar,  
kan god «vente-mat» være gulrøtter, eple og sukkererter.
- ✓ Vil du at jeg skal spise mer frukt og grønnsaker  
- så skjær opp og sett frem!
- ✓ Gi meg vann å drikke når jeg er tørst, selv om jeg helst vil ha saft, juice eller brus.  
Drikke med kunstig søtstoff anbefales ikke for barn under tre år.
- ✓ Det hjelper ikke med kjeks når det er oppmerksomhet jeg trenger.



Jeg hjelper gjerne til på kjøkkenet.