



TIL FORELDRA  
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI  
www.6h.is

## HREINLÆTI OG HOLLUSTA

### 6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi.

### TANNHEILSA

Mikilvægt er að foreldrar fari með börn sín í reglubundið eftirlit til tannlæknis. Almannatryggingar taka þátt í kostnaði vegna tannlækninga barna að 18 ára aldri.

### TANNBURSTINN

Veljum alltaf mjúkan tannbursta.

Ef burstahárin eru farin að vísa út á við er kominn tími fyrir nýjan tannbursta.

### FALLEGT BROS MEÐ HEILUM TÖNNUM

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á hreinlæti og hollustu. Tannheilsa, handþvottur og hollur matur hafa verið til umræðu og fylgja hér nokkur atriði fyrir ykkur foreldrana til umhugsunar. Tennur þarf að burstast með flúortannkremi að minnsta kosti tvisvar á dag og nota tannþráð til að hreinsa á milli tannanna. Flúor auðveldar okkur að halda tönnunum heilbrigðum. Foreldrar þurfa að aðstoða börnin sín við tannhirðu til 10 ára aldurs.

**Vissir þú að það á ekki að skola tennur eftir tannburstun, það nægir að skyrpa? Þannig virkar flúorinn lengur og tennurnar verða sterkari.**

**Vissir þú að hæfilegt magn flúortannkremis á tannburstann samsvarar stærð naglar á litla fingri barns?**



### Eru sex ára jaxlarnir komnir?

Sex ára jaxlarnir eru stærstu fullorðinstennurnar. Hugsum vel um þá, því þeir eru viðkvæmir fyrir tannskemmdum á leið sinni fram í munninn. Sex ára jaxlar njóta góðs af reglulegri flúorskolon.

### HUGLEIÐINGAR UM SÆLGÆTISNEYSLU

Framboð á sælgæti hefur aukist um þriðjung undanfarin tíu ár og ýmis ofurtíloboð eru í gangi sem hvetja til stöðugt aukinnar neyslu.

Mörg börn borða of mikið sælgæti. Mikið sælgætisát spillir matarlyst og því eru foreldrar hvattir til að huga vel að því hversu mikið sælgæti börnin borða og takmarka sælgætisneyslu við sérstök tilefni.

*Það er betra fyrir tennur og líkama að fá einstöku sinnum sælgæti í lok máltíðar en að borða mikið magn í einu.*

Súkkulaðibiti, kókusneið eða ís með ávöxtum eru skemmtilegir eftirrættir um helgar og heppilegri fyrir tennurnar en hart eða klístrað sælgæti. Ostbiti eftir matinn er góð tannvernd og það sama á við um sykurlaust tyggjó.

**Haltu áfram að læra  
svo lengi sem þú lifir**

Víðsýni eykur umburðarlyndi, dregur úr fordómum og stuðlar að námi og þroska út lífið. Börn búa oft yfir dýrmætum fróðleik og geta hjálpað til við að koma auga á það sem mestu máli skiptir í lífinu.

- Styðjum börnin við heimalærdóminn
- Spyrjum þau reglulega „hvað lærðir þú í dag?“

## LÝSI

Þegar börnin eru hætt að fá lýsi í leikskólanum þarf að muna eftir því heima.

Teskeið af þorskalýsi ætti að vera sjálfsagður hluti af morgunmatnum.

Auk þess að vera góður D-vítamínjafi eru í því hollar omega-3 fitusýrur sem eru mikilvægar fyrir vöxt og þroska barna.

## HOLLUR MILLIBITI

- Grænmeti, t.d. gúrkur, gulrætur, blómkál, radísur og rófur.
- Ávextir og ber, t.d. mandarínur, vínber, epli, melónur og ananas.
- Fræg og hnetur, t.d. sólblómafræ, graskersfræ, furuhnetur og möndlur.
- Gróft brauð.
- Harðfiskur.
- Hreinar mjólkurvörur og ostur.
- Vatn er besti svaladrykkurinn.

## AF HVERJU GRÆNMETI OG ÁVEXTI?

Í þessum fæðutegundum er mikið af vítamínum, steinefnum, trefjum og öðrum hollustuefnum.

Neysla þeirra minnkar líkur á mörgum langvinnum sjúkdómum síðar á ævinni, t.d. hjartasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki af gerð 2. Einnig minnka líkur á offitu.

## MORGUNMATURINN OG NESTIÐ

Morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins. Með honum leggjum við grunninn að góðum degi og börnum, sem borða staðgóðan morgunmat, gengur betur að halda athyglinni og njóta skóladagsins.

### Góður morgunmatur getur til dæmis verið:

Hafragrautur eða ósykrað morgunkorn með mjólk, mjólkurmatur, s.s. jógúrt eða súrmjólk með ávaxtabitum, gróf brauðsneið með áleggji ásamt mjólkurglassi eða glasi af hreinum ávaxtasafa og teskeið af þorskalýsi.

Ef börn borða nóg á morgnana er hæfilegt fyrir flest þeirra að fá ávexti og drykk (vatn/mjólk) í morgunhressingu í skólanum til að þau hafi nægt pláss fyrir hádegismatinn. Sum börn eru lystarlaus á morgnana og þá getur þurft meira morgunnesti, best er að reyna að venja börnin smám saman á að borða meiri morgunmat á kostnað nestisins. Ef nesti er tekið með að heiman er gott að hafa börnin með í ráðum þegar ávextirnir eru valdir í nestisboxið.

## BORÐUM MEIRA AF GRÆNMETI OG ÁVÖXTUM - 5 Á DAG

Börnin okkar borða mun minna af ávöxtum og grænmeti en æskilegt væri miðað við hollustu þeirra.

Með því að hafa grænmeti og ávexti sem sjálfsagðan hluta af öllum máltíðum er auðvelt að ná markmiðinu 5 á dag eða 5 skömmtum af grænmeti og ávöxtum á dag.



**Munið að eiga nóg af ávöxtum og grænmeti til á heimilinu. Skerið t.d. í hæfilega bita og hafið aðgengilega fyrir börnin, þá er líklegt að þau fái sér bita ef þau verða svöng milli mála.**

### Nokkrar hugmyndir til að ná 5 á dag:

Ávaxtabitar út í súrmjólkina eða glas af ávaxtasafa með morgunmatnum

Grænmeti eða ávöxtur í nestistíma

Grænmeti með hádegismat

Ávöxtur síðdegis

Grænmeti með kvöldmatnum

## VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

### Hverjir eru uppáhalds ávextir fjölskyldunnar?

Í mörgum ævintýrum koma ávextir og grænmeti við sögu, s.s. í Jóa og baunagrasinu og hjá Stjána Bláa. Þekkið þið fleiri dæmi?