



Pressemeddelelse

Sundhed handler om glæde – ikke om afgifter og afsavn

Hold op med dit, og gør endelig ikke dat. Afgifter, forbud, aldersgrænser og advarselskampagner. Det er de midler, Forebyggelseskommissionen vil tage i brug for at få danskerne til at blive sundere.

Lillibeth Bjørklund fra FamilieAkademiet går en helt anden vej. Hun griber fat i børnene og lærer dem, at både mad og motion skal handle om glæde. Lillibeth Bjørklund er enig i at forbudstanken kan være nødvendigt på visse områder med den overfold af nydelsesmidler vi har tilgængeligt i det offentlige rum, men grundlæggende handler det om at "Sundhed er at kunne mærke indeni, hvad der er godt for en. Og det hjælper alle de ydre regler og grænser ikke med til. Tværtimod!" fastslår hun. "Hvis vi mener det alvorligt, når vi taler om forebyggelse, må vi starte med børnene. Det er hos dem, de gode vaner grundlægges.

Og det er f.eks. en god vane at smage på maden. Så Lillibeth holder kurser i skoler, institutioner og på biblioteker, hvor hun smager på maden sammen med børnene. Lader dem opleve forskellen på sure citroner, bitter chokolade, søde gulerødder og salte kaviar. De taler om sult og mæthed og om at spise, selv om man ikke længere er sulten. Og så leger de, så børnene får bevæget sig – på den sjove måde.

"Jeg kan næsten ikke holde ud at høre om børn, der skal på slankekur, eller som har spiseproblemer," erklærer Lillibeth Bjørklund. Det må ikke blive børnenes ansvar. "Vi voksne er nødt til at gå foran og lære børn, at det faktisk skal være sjovt at leve. Det er jo det, der er meningen med, at vi er her!"

FamilieAkademiet holder kurser om mad og bevægelse for både børn og forældre. Desuden står FamilieAkademiet bag Babette-bøgerne, der lærer børn at spise efter trafiklysprincippet: Der er den grønne mad, vi bare kan spise løs af, den gule mad, som vi skal holde igen med, og den røde mad, som vi ikke skal spise ret meget af. "Trafiklysmad" giver børn en mening med at spise sundt og er noget enklere end de udviklede mærkningssystemer.

Lillibeth Bjørklund fra FamilieAkademiet kan træffes på telefon 2714 28 00. Se også www.familieakademiet.dk