

De første sundhedspædagogiske bøger i børnehøjde

- *Sundhed handler om at være i stand til at mærke efter hvad der er godt ...*

Skal sundhed opnås, kræver det handlekompetence, og det er hvad jeg giver på mine workshops, siger Lillibeth Bjørklund der er forfatter til de første sundhedspædagogiske bøger i børnehøjde.

Der er skrevet mange børnebøger om det at gå til læge, tandlæge eller hvordan man får en lillebror, men ingen om sundhed. Jeg har derfor skrevet Babettebøgerne om glæden ved sundhed da den viden er basis for alle andre kompetencer, siger sundhedsformidler Lillibeth Bjørklund fra FamilieAkademiet.

Der er også skrevet mange bøger der fortæller de voksne hvad der er sundt, fortsætter hun. Mine bøger som handler om mad, taler direkte til børnene, og det er jo deres krop og dem, der skal lære den at kende. Det sker bedst med dialog og glæde og ikke med afsavn, tvang og forbud, konstaterer hun.

Jeg har et ønske om at vi tager børns naturlige instinkt alvorligt. Respekterer det enkelte barns udvikling og lyst til mad og bevægelse, og ikke mindst at vi tager ansvaret for vores børns sundhed og trivsel. Jeg kan ikke lide tendensen om at det er barnets ansvar at skulle tabe sig, siger hun.

Sundhed skal opleves

Sundhed er et omfattende begreb som vi hver især forstår forskelligt. Derfor skal sundhed også opleves, erfares, mærkes og ikke mindst forstås, og det starter allerede i fosterstadiet, forklarer Lillibeth.

Babettebøgerne er derfor en investering i børns trivsel og selvværd, fortsætter hun. Bøger om madglæde og Trafiklysmad viser børnene hvorfor det er godt for os at spise sundt. Børn vil gerne have en forklaring på og en mening med det de spiser, Det er ikke nok at sige, du skal spise det der fordi det er sundt. Sundt er et vidt begreb for børn. Bogen om Trafiklysmad er nem for børn at forstå, og de får konkret besked om dem selv og deres krop, siger sundhedsformidleren.

En sund og glad familie

Babettebøgerne har forskningen bag sig. Lange rapporter og bøger om børns sundhed ligger til grund for de sundhedspædagogiske bøger, men for Babette og hendes familie er det både let og sjovt at få sunde vaner.

Sundhed handler om glæde fra flere synsvinkler. Babettebogserien som er udgivet af FamilieAkademiet, handler om madglæde, bevægelsesglæde, livsglæde, sanseglæde, sangglæde, miljøglæde og mange af de andre glæder som vi har her i livet, smiler Lillibeth. Sundhed er ikke blot kost og motion. Sundhed afhænger i allerhøjste grad af vores vaner og glæden for livet, fremhæver hun.

Sundhedsformidler

Lillibeth Bjørklund kalder sig selv for "Sundhedsformidler i børnehøjde" med speciale i kost, krop og bevægelse. Alt sammen med fokus på vaner og glæde. Metoderne spænder fra dialogbaseret pædagogiske bøger, foredrag og workshops som leg & læring, mad & bevægelse til kursusvirksomheden FamilieAkademiet i Sorø

Min passion er at gøre en forskel for vores næste generations sundhed. Og da vaner grundlægges i barndommen, er det netop der vi skal have vores fokus og fulde opmærksomhed, siger hun.

Jeg er blevet utålmodig, F.eks. går udviklingen for langsom når det gælder om at gøre ernæringsrige kvalitetsfødevarer tilgængelige for børn i skoler og i det offentlige rum. Min mission er at løfte den nationale bevidsthed om glæden ved sundhed og gode kvalitetsfødevarer som tilfredsstillende vores sanser, erklærer Lillibeth Bjørklund og henviser til www.FamilieAkademiet.dk hvortil hun har skrevet flere artikler.

Presse materiale til Sund livsstil messe og BogForum messen.