



**Karolinska
Institutet**



Julhälsning från Mer och Mindre

Här kommer en julhälsning ifrån oss med några tips på aktiviteter för familjen under julen då väntan på paket kan bli lång.

Många barn tycker att det är roligt med en julkalender. Varför inte skapa en jullovskalender där varje lucka döljer en aktivitet eller utmaning för familjen? Anpassa efter vad ditt barn tycker är roligt att göra, här är några förslag:

- Samla 10 000 steg på en dag (de flesta mobiltelefoner kan räkna steg)
- Prova ballongtennis, blås upp ballonger i olika färger och puffa till varandra, för äldre barn kan ni räkna ihop hur många gånger och hur länge ni kan puffa dem.
- Testa balansen! Räkna sekunder och se om du kan slå rekord under jullovet.
 - Prova att stå på ett ben.
 - Stå på en mjuk kudde, klarar du det med armarna rakt upp eller på ett ben?
 - Kan du spela ballongtennis på ett ben? Eller fånga en mjuk boll?
 - Var det lätt? Testa då allt igen men med ögonen stängda!
- Gör en utflykt! Kanske till en 4 H gård, badhuset eller till ishallen.
- Gå ut i parken eller skogen och spela in en rolig julhälsning med mobiltelefonen. Filmen blir garanterat uppskattad av släkt och vänner ni inte träffat på länge.
- Har vi tur blir det snö. Gör en snölykta eller bygg en stor snögubbe tillsammans!
- När det skymmer kan ni göra en ficklampspromenad. Upptäck hur annorlunda allt ser ut i skenet från ficklampan, särskilt i skogen. Häng upp några reflexer på trädgrenarna och låt barnet hitta dem.



**Karolinska
Institutet**



Ofta har vi lite mer tid att göra saker tillsammans runt jul. Många barn tycker det är roligt att hjälpa till i köket, kanske vill ni baka och göra julgodis tillsammans. Här är några tips som hjälper till så att det blir lagom mycket av det goda:

- Baka det ni tycker är allra godast och inte det ni brukar göra för att det är tradition. Strunta i lussekatterna om du egentligen tycker att de är ganska torra och hoppa över knäcken om den får det att ila i tänderna.
- Halvera satsen deg eller smet. Ofta är recept beräknade till 30 bullar eller 50 kolor – kanske räcker det med hälften?
- Baka i mindre storlek. Små bakverk smakar lika gott. Pepparkakor blir dessutom ofta godare i mindre format
- Torkad frukt och nötter innehåller mycket näring men också mycket energi. Tänk därför på dadlar, fikon och nötter etc. som andra sötsaker och snacks – de kan ätas ibland men inte alltid.
- Gör det lättare för er själva och för barnen att hålla intaget av sötsaker på en lagom nivå genom att inte ha sötsaker som chokladaskar och kakor framställda. Servera på egen tallrik när det är dags att fika och ät gärna tillsammans.
- Bestäm i förväg när ni ska äta sötsaker. Är det på utflykten, hos mormor eller framför Kalle Anka på julafton? Förbered barnet på det och håll er till det ni bestämt. Förhoppningsvis leder det till färre frågor från barnet om de kan få ta en godsak däremellan.
- Bästa drycken för kroppen är vatten. Låt barnet dekorera sitt glas med juliga klistermärken och smaksätt med hallon, lingon, citron eller granatäppelkärnor så blir vattnet lite festligare.

**God Jul och gott nytt år
önskar**

Karin, Anna, Markus och Paulina