

Lillepigen gik sukkerkold

Af Lillibeth Bjørklund, forfatter til Trafiklysmad, PD i sundhed og livsstil.

En af mine gymnastikveninder løber meget i sin fritid. Hun er i løbeklub og løber ofte længere ture. Hun er sygeplejerske og arbejder på skadestuen, som ikke er for sarte sjæle. En fredag morgen, var der morgenbrød, som bestod af hvidt bagermorgenbrød, smør, ost, syltetøj og kaffe - som på de fleste andre virksomheder. Det er genkendeligt, nemt og det smager jo godt, synes mange. Til frokost, deltog hun i et møde, hvor der blev serveret en frokostbolle, som bestod af en hvid brødbolle, sandwichcreme, et salatblad og noget tyndt pålæg - som er det der ofte bliver serveret i forbindelse med møder.

Hun havde taget løbetøjet med den dag, og da hun havde fri kl. 16 begyndte hun at løbe hjemad. Det gik fint i starten, men langsomt kunne hun mærke, at hun ikke havde den samme energi som når hun normalt løber. Da hun var få km fra, at være hjemme gik hun helt kold. Hun kunne ikke mere, hun frøs helt ind til knoglerne, hendes krop rystede, hun følte sig dårlig, utilpas og græd som et lille barn. Hun måtte gå til nærmeste hus, for at ringe efter hendes mand, som kom og hentede hende i bilen. Bare tanken om, at gå resten af vejen hjem var uoverkommelig for hende. En bevidst voksen kvinde, var gået sukkerkold og lillepigen kom frem i hende. Bagefter, hjemme i sofaen med tæpper, rugbrødsmapper og varmkakao, fik hun det godt og langsomt kom den beviste og fornuftige kvinde op til overfladen. Hun måtte grine lidt af sig selv, hvor var hun dog fjollet, normalt spiser hun jo havregryn, rugbrød og ekstra meget særligt når hun ved, at hun skal ud og løbe langt. Tænk, hvilken effekt det har, sagde hun til mig, jeg var jo vildt sulten efter jeg blot havde løbet kort tid.

Grøntlysmad er alfa omega

Det jeg vil med den historie er, at sætte fokus på, at vi skal have en grønlysmad basiskost for at få en god oplevelse med motion og høj aktivitet. I denne tid er der ekstra meget fokus på at børn skal motionere til skole, i skolen og efter skole - jo mere jo bedre. Motion er godt for vores sundhed, ingen tvivl om det, men det kan og må ikke stå alene. Så længe, vi ikke har sikkert god grønlysmadordninger i skolen og fået fjernet alt det rødtlysmad fra skoleboden, sporthallerne, svømmehallerne o.l. steder, hvor børn opholder sig, så kan alt for meget motion få den modsatte effekt på børnenes oplevelse at motion.

De kan opleve at blive fysik utilpasse og dårlige af det, fordi vi ikke har sikret os at de har fået den energi det kræver at motionere så meget. De vil måske blive så utilpasse, at det tager motivationen fra dem. Jeg mener, at vi svigter børnene her. Vi skal signalere og vise hvad der er godt for dem før vi stiller store krav til dem om fysisk aktivitet. Det kan vi gøre ved at fjerne rødtlysmad fra alle hylder i skoler og haller - og ved at inddrage forældrene. Vi har alle et medansvar, da det ikke er børnene er handler ind, bestemmer hvad der er tilgængeligt at spise eller opbygger deres egne spisevaner, det er os voksne der gør det.