



Sunne valg

Hva er noen kjente sitater om helse i kulturen din? Du har kanskje hørt: «Helse blir ikke verdsatt før sykdommen kommer» eller «Du er det du spiser, så ikke velg det som er raskt, billig, enkelt eller uekte» eller «Sunn mat er et tegn på selvrespekt.»

Runden

- + Hvor viktig er sunn livsstil for deg og familien din?

Utforsk

Be, og spør den hellige Ånd om å lede samtalen.

1. Korinterbrev 6,19–20; 10,31; Johannes 6,35 og Ordspråkene 3,7–8.

- + Hva sier Bibelen generelt om kroppene våre og helsen vår?
- + Hvordan kan god eller dårlig helse prege arbeidet med å karakterbygging

Les og snakk sammen

Forskningen viser tydelig hvilken innvirkning våre sunne valg har på barna våre (for eksempel gjennom amming). Du har kanskje hørt om de åtte helsenøkene for en sunn livsstil: (1) Ernæring, (2) mosjon, (3) vann, (4) solskinn, (5) måtehold, (6) frisk luft, (7) hvile og (8) tillit til Gud. Mens du leser de følgende sammendragene, kan du tenke over: Hva ønsker jeg å fortsette med, begynne med eller slutte med (både for meg selv og sammen med familien og babyen)?

ERNÆRING. Et plantebasert kosthold var det opprinnelige kostholdet Gud hadde tenkt for oss (se 1. Mosebok 1:29), sammen med matvarer vi ikke bør spise (se 3. Mosebok 11). Studier viser at folk som har gått over til et sunt vegetarisk kosthold har mye lavere risiko for å utvikle eller dø av mange sykdommer.⁶ Et balansert, plantebasert kosthold kan også hjelpe deg med å holde en sunn vekt, forebygge depresjon og angst og forbedre evnen din til å tenke klart.⁷ «Det er viktig å lære barna riktige matvaner. De må lære at de spiser for å leve, ikke lever for å spise.

Det begynner med spedbarnet i mors armer. Barnet skal få mat med jevne mellomrom, og sjeldnere etter hvert som det blir eldre» (Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, s. 229, 230).

- + Hvor vanskelig er det å spise plantebasert med maten som finnes i kulturen din?
- + Hvilke endringer kan du gjøre for å spise mer ubehandlet plantemat?

MOSJON, VANN, SOLSKINN OG FRISK LUFT. Bevegelse er viktig for vår mentale, fysiske og åndelige helse. Bare 30 minutter om dagen kan gi deg mer energi og forebygge sykdommer. Gud skapte kroppene våre for bevegelse! Gud har laget kroppene våre av omtrent 65 prosent vann. For babyene er er den enda høyere – omtrent 75 %. Eldre barn og voksne bør drikke seks til åtte kopper vann hver dag.

Da Adam og Eva forlot Edens hage, la Gud en plan som skulle holde dem aktive i solskinnet og den friske luften (se 1. Mosebok 3,17–19). Selv om vi kanskje ikke alle er bønder, trenger vi likevel vitamin D og frisk luft hver dag. Åpne et vindu for å unngå innestengt og forurenset luft, og få om mulig vitamin D ved å være ute i solskinnet. Søvn, huden og cellenes helse vil bli bedre

MÅTEHOLD, HVILE, TILLIT TIL GUD. Gud vil gi oss hvile – syv til åtte timer god søvn hver natt. Finn måter å sove på når babyen din sover, eller når ektefellen eller en venn passer på babyen din. Sabbaten er også en tid for å hvile åndelig og lade opp. Gud vil at vi skal leve med måtehold og selvkontroll og holde oss unna det som er skadelig, som alkohol, tobakk, narkotika, kaffe og for mye skjermtid. Det betyr også å finne balanse i ting som jobb, venner og skole. Når vi stoler på Gud, gir vi Ham bekymringene våre.

- + På en skala fra 1 til 5 (der 1 er svært lavt og 5 er utmerket), hvor sunn tror du at du er akkurat nå? Hvordan distraherer media eller en enhet deg fra sunne vaner?
- + Hvordan kan du bygge gode vaner mens barnet ditt er lite, så dere får en god fremtid? Hva kan du gjøre i praksis for å få dette til?

Utfordring og bønn

For å dykke dypere i fordelene ved sunn livsstil denne uken, kan du lese kapittel 16 og 57 i *Child Guidance*. Skriv ned Ordspråkene 3,5–7 og Jesaja 55,8–9, og tenk i bønn over budskapet fra Gud til deg.

6 M. Fukuda & D. Fukuda, *Habits That Heal: Habits From America's Longest Living People* (Prescott, Ariz.: Souls Publishing, 2015), pp. 59, 60.
7 N. Nedley, *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance* (Ardmore, Okla: Nedley Publishing, 2014), pp. 145–190.

