

Dokumenttyp Rutin	Ansvarig verksamhet Utvecklingsenheten för mödra- och barnhälsovård	Version 1	Antal sidor 16
Dokumentägare Cristina Gillå Verksamhetsutvecklare	Fastställare Monica Hammar Verksamhetschef	Giltig fr.o.m. 2020-01-17	Giltig t.o.m. 2020-11-23

Hälsosamtalet på BVC – stödunderlag till BVC-personalen

Gäller för: VO öppenvård norra, VO öppenvård sydvästra, VO öppenvård södra, VO öppenvård västra, VO öppenvård östra

Hälsosamtalet - en hälsofrämjande vägledning

Inledning

Hälsosamtalet på BVC i Värmland är inriktad på familjens matvanor och fysisk aktivitet med barnet i fokus. Ämnen skärmtid och sömn ingår som en del kopplad till bland annat mat- och motionsvanor. Utrymme för frågor som rör alkohol och tobak finns om din bedömning är att det behövs prata om det. Hänvisa vid behov föräldern/föräldrarna till rätt instans för lämplig hjälp.

I hälsosamtalet som bygger på Motiverande samtalsteknik ska vi tillvarata föräldrarnas kompetens som expert på sitt barn och stärka den. Därför är det viktigt att anpassa våra råd till föräldern/familjens förutsättningar. Centralt är att även förstärka, bekräfta och lyfta det som fungerar bra i föräldern/familjens mat- och rörelsevanor för att kunna bygga vidare på det. Detta ökar förändringsbenägenheten och motivationen.

Om föräldern/familjen behöver göra förändringar i sina levnadsvanor och trots samtal med MI metoden, inte framkommer några förändringsförslag ifrån föräldern/familjen är det ändå vårt uppdrag att informera om t.ex. vad ohälsosamma matvanor eller vad brist på rörelse kan innebära för barnets hälsa. Detsamma gäller när övervikt föreligger. Vid övervikt är tillvägagångssättet enligt "Rutin vid övervikt på BVC.

Hälsosamtal vid 10 månader

Hälsosamtalet vid 10 månader är dels ett utforskande samtal om föräldern/familjens mat- och rörelsevanor och dels en upplysnings samtal där föräldern/familjens mat- och rörelsevanor påverkan på barnets framtida hälsa ska lyftas. Det tydliga budskapet som ska framkomma i hälsosamtalet för föräldern/familjen är vikten av att grunda hälsosamma mat- och rörelsevanor från tidig ålder i ett hälsofrämjande perspektiv.

Uppföljning av tidigare insatser på BMM

I mödrahälsovårdens meddelandeblad som skickas när barnet är fött till barnhälsovården ska det enligt "Rutin vid övervikt på BMM" framkomma om modern eller båda föräldrar har på grund av övervikt eller fetma fått insatser på mödrahälsovården eller genom Friskvården i Värmland.

Vid hälsosamtalet kan du berätta för föräldern/familjen att enligt meddelandebladet framkommer det att hen/de har fått särskilda insatser på BMM. Visa ditt intresse genom att fråga hen/de om hur det fungerar med matvanor och fysisk aktivitet nu när barnet har hunnit bli 10 månader. Informera gärna att det finns möjligheter till att gå på Friskvården i Värmland om så hen/de skulle vilja få mer anpassad stöd till fortsatta goda levnadsvanor

Hälsosamtal vid 3-års teambesök

Teambesöket vid 3 år är ett hälsosamtal som erbjuds alla föräldrar. Teambesöket är även ett uppföljningsbesök vid utfall i språkscreeningen eller om det avviker i viktutvecklingen vid 2,5 års besök.

Till detta teambesök finns ett hälsoformulär som innefattar frågor om familjens levnadsvanor. Hälsoformuläret har föräldrarna fått i god tid innan besöket och bör ta det med sig vid besöket.

Utgå från deras svar och samtala kring det med föräldrarna. Tanken är att föräldrarna ska reflektera över deras levnadsvanor och hur det påverkar barnet. Föräldrar med goda levnadsvanor får en bekräftelse på det i teambesöket. Föräldrar med barn med övervikt ska efter teambesöket/hälsosamtalet få ett extra besök för fördjupande samtal om mat och fysisk aktivitet (enligt Rutin vid övervikt på BVC”).

Stödmaterial för 3 års teambesök

1. Samtalsunderlag
2. Faktaunderlag

Stödmaterial vid extra besök övervikt

1. Viktpärmen (finns på varje BVC)

Vid fortsatt övervikt efter 6–12 månader uppföljning och stöd på BVC följs ”Rutin vid övervikt på BVC”

Hälsosamtal vid 4 år

Hälsosamtalet vid 4 år är en nulägesundersökning. Hur är det med föräldern/familjens matvanor? Hur har det gått med föräldern/familjens mat-och rörelsevanor.

Utifrån informationen som framkommer under hälsosamtalet anpassas lämplig faktamängd som kan tas upp för att stödja familjen till en hälsosam livsstil.

Struktur vid hälsosamtalet

- Inled samtalet genom att berätta hur lång tid det finns avsatt för hälsosamtalet.
- Ta fram agendamenyn och fyll på bubblorna utifrån förälder/föräldrarna egen önskade samtalsämnen och dina områden gällande levnadsvanor.
- Hälsosamtalet är den del i sjuksköterskebesöket där andra undersökningar ingår. Cirka 15 - 20 minuter bör avsättas för hälsosamtalet men längden på hälsosamtalet anpassas efter ert omdöme av behov
- Samtalet ska ha en tydlig struktur baserad på MI och följa Motiverande samtalets typiska förlopp
 - Inled samtalet och bestäm samtalsämnet utifrån föräldrarnas behov och intresse men glöm inte att fokus på hälsosamtalet är att prata om matvanor och rörelse, sömn och skärmtid. Styr och led därför alltid tillbaka samtalet till fokusområdena om samtalet börjar flyta ut. Utgå från svar från frågeformulären som skickas till föräldrarna.
 - Utforska föräldrarnas beredskap för förändring och lägg dig på rätt nivå
 - Ge informationen i dialog
 - Avsluta samtalet och försök att stimulera ett åtagande
- Använt stödmaterial och visa bildmaterial vid behov när föräldrarna har uttalat att de vill se materialet
- Dela ut broschyrer när föräldrarna uttrycker intresse (förändringsbenägna).
- Följ upp vid behov

Stödmaterial

1. Faktaunderlag om mat och rörelse
2. Stödunderlag för diskussionsområde: matvanor
3. Stödunderlag för diskussionsområde: fysisk aktivitet
4. Stödunderlag för kulturella och socioekonomiska aspekter
5. Stödunderlag för 3 års-teambesök- BVC personal
6. Matbildspärmen
7. Viktpärmen

Faktaunderlag för hälsosamtal om mat- och rörelsevanor på BVC

Matvanor

Ohälsosamma matvanor är den starkaste faktorn för förlorade friska levnadsår i Sverige. Detta oavsett BMI. Därav betydelse att samtal kring matvanorna med föräldrar oavsett barnets vikt.

I dagens samhälle dyker det upp nya dieter med jämna mellanrum. Att samtala kring vikten av att äta allsidig och varierad mat är viktigt. Genom att äta varierar kan vi tillgodose kroppen med det vi behöver för att må bra och förebygga sjukdomar. Barn behöver mat som innehåller mycket näring och energi, dock individuellt anpassad. En del barn äter de flesta måltider hemma, andra barn äter kanske fler måltider inom barnomsorgen. Vanorna i hemmet är de som barnen präglas mest av och därför är det viktigt att grundlägga sunda matvanor från tidig ålder.

Måltidsordning och variation på maten

Måltidsordning är bra för hälsan, aptitregleringen och tänderna. Helheten är viktig. Att äta ensidigt d.v.s. samma sorts mat ofta är inte det bästa för kroppen. I matcirkeln delar man in maten i sju livsmedelsgrupper. Genom att välja något eller lite av varje matgrupp dagligen kan det växande barnet få i sig vitaminer och mineraler som det behöver för att växa sig starkt och friskt. Variation i maten är bra ur näringssynpunkt men är även ett bra sätt att lära barn att äta olika livsmedel.

Frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål (barn 1–2 år har större behov av mellanmål) är en bra måltidsordning för många som minskar risken för småätande. Att äta frukost (även lite) är en bra vana för stora och små.

Måltidsdryck och törstsläckare

Med tanke på hur utvecklingen av ohälsosamma matvanor bland unga ser ut idag och att läskedrycker är en stark bidragande faktor till övervikt så är det hälsofrämjande budskapet till föräldrarna tydligt; **att inte vänja barnet vid söta drycker.**

Vatten är den bästa törstsläckaren och bör drickas till måltiderna. Mjök ska i stället sparas till frukost o mellanmål. Risken att ett barn ska få ”närbrist” om det inte dricker mjök till maten är närmast obefintlig i Sverige. Framför allt om barnet för övrigt äter och dricker bra.

Alla övriga drycker (utom lightsaft/läsk) ger mycket energi pga. den höga sockerhalten och ökar därför risken för övervikt, karies och skapar ohälsosamma matvanor.

Lightdrycker är onödiga att servera till småbarn. De innehåller sötningsmedel och smakar ändå sött vilket gör att barn vänjer sig vid den söta smaken. Dessutom kan all lightläsk pga. av dess PH-värde ge erosionsskador på tänderna.

Juice är nyttigare ur näringssynpunkt pga. av dess vitamin och fiberinnehåll. Tyvärr ger det naturliga fruktsockret lika mycket energi (kalorier) som tillsatt socker. Av den anledningen bör även juicedrickande begränsas. Liksom läsk har juice lågt PH-värde som kan skada tandemaljen.

Mellanmål

Ett bra mellanmål består av mjök/fil/yoghurt, bröd/flingor/gröt, frukt och gärna någon grönsak. Oftast uppskattar barn att få grönsaker i hela bitar. Det är tillräckligt bra om barnet bara har några favoritgrönsaker och frukter. Det viktiga är att de vågar prova. En bit grönsak eller en frukt strax före maten kan dämpa kraftiga hungerkänslor hos de barn som lätt äter för fort och för stora portioner.

Gör föräldrarna uppmärksamma på att:

- Välling är som ett mindre mellanmål och behöver räknas med bland måltiderna. Tipsa om att servera välling i mugg i stället för nappflaska. Det blir inte lika ”lätt och mysigt” som en

napppflaska som barnet kan ta med speciellt vid sänggående. Det blir lättare att dosera och servera i mindre mängd än i en nappflaska.

- Det flesta färdiga mellanmål som kan köpas innehåller mycket socker och fett.

Mjök

D-vitamin är mycket viktigt för skelettet. Sverige är ett land med en lång och mörk vinter och solen syns inte så ofta vintertid.

På grund av brist på sol är benskörhet vanligare i Sverige och Norden än i andra världsdelar. Av den anledningen tillsätts D-vitamin bland annat i alla naturella mejeriprodukter (mjök, yoghurt, fil) men även i margariner.

När barnet är 1–2 år kan det ges mellanmjök eller lättmjök. Efter 2 års ålder är det bra att övergå till lättmjök som tillför även mindre mättat fett.

Barn under sex år behöver ca 4–5 dl mjök/fil/yoghurt per dag. Att servera mer mjök/fil/yoghurt än det kan göra att barnet blir mätt av mjök och inte äter andra livsmedel som kan bidra med viktiga vitaminer och mineraler. Överdrivet mjökdrickande och i synnerhet fet mjök kan även leda till övervikt.

Godis, sötsaker, snacks

Det är idag väldigt lätt att få i sig för mycket socker. Socker ger bara energi och ingen näring. Betona därför vikten att vänta så länge det går med att introducera sötsaker för barnet. Det finns inga som helst näringsmässiga behov för barnet att äta sötsaker. Men det är ok med fredagsmys eller lördagsgodis om man som förälder har bestämt sig för att införa en dag i veckan där familjen kan äta lite mer ”onyttigt”. Föräldrarna kan välja det de tycker mest om men det är bra att tänka på att försöka hålla sig till lagom mängder.

100 g godis ger nästan lika mycket energi (kalorier) som en hel måltid. En vanlig tablettask väger 25 g och sockerinnehållet motsvaras av cirka åtta sockerbitar (en sockerbit är 3,6 g socker). Uppmuntra föräldern att titta på innehållsdeklarationer och jämföra. En del socker är ofrånkomligt och barn som är 3–6 år ska maximalt få i sig en sockermängd per dag som motsvaras av 10–13 sockerbitar. De flesta får i sig dubbelt så mycket.

Fett

Fett är ett livsnödvändigt näringsämne för människan. Barn 0 - 2 år behöver en något större andel fett i maten än vuxna.

Om barnet är friskt och växer normalt behövs inget extra fett efter två års ålder. Fetthalten är för det mesta tillräckligt hög i takt med att barnet äter som familjen i övrigt.

Lättmjök, lättmargarin eller andra produkter med nyckelhålmärkning är bra val även för barn. Livsmedelsverket rekommenderar lättprodukter från två års ålder. Rapsolja, mjuka och flytande rapsoljebaserade fetter ger de fettsyror (omega-3) som barn behöver. Det är med fett precis som socker att det är lätt att få i sig för mycket.

Fysisk aktivitet

Vikten av fysisk aktivitet men framför allt betydelsen av att minska stillasittandet har blivit ett alltmer kraftigare budskap på senaste tiden.

I takt med den högteknologiska samhällsutvecklingen har vår fysiska aktivitet minskad radikalt. Det som förut var en naturlig del av livet måste idag planeras och schemaläggas.

Med forskningen som stöd vet vi idag hur avgörande för vår hälsa är hur fysisk aktiva vi är. Fysisk aktivitet är ett mycket betydelsefullt hälsofrämjande faktor.

Att röra på sig är bra för det fysiska och psykiska välmåendet. Lika viktigt är att inte sitta för länge.

Vad är fysisk aktivitet?

Enligt definition från SBU rapport 181, 1996:

”Begreppet fysisk aktivitet innefattar kroppsrörelse under såväl arbetstid som fritid och alla olika former av kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv” (SBU rapport 181, 2006).

Hälsofrämjande fysisk aktivitet

Enligt Folkhälsomyndigheten är hälsofrämjande fysisk aktivitet ”vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten utan att åsamka skada eller utgöra en risk”.

För vuxna motsvarar hälsofrämjande aktivitet en kaloriåtgång på 150 kalorier (en kanelbulle) vilket är jämförbar med att vara aktiv 30 minuter per dag på måttlig nivå (bli något andfådd och svettig).

Barn och ungdomar

Barn och ungas rekommendation om fysisk aktivitet är 60 minuter fysisk aktivitet varje dag. Aktiviteten bör inkludera både måttlig och mer intensiv aktivitet (Nordiska Rådet).

- Aktiviteten kan delas upp i flera pass under dagen.
- Aktiviteterna bör vara så allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet, kortare reaktionstid samt koordination.

Förskolebarn

Barn i förskoleåldern har ett naturligt behov av att röra på sig och de njuter av det! Det handlar därför att föräldrar ska uppmuntra till rörelse.

Enligt studier tar barn till sig ett aktivt liv när de får aktivera sig tillsammans med föräldrarna.

Nyare svensk forskning har visat att en utvecklad motorik understödjer koncentration och inläring i allmänhet, också när det gäller färdigheter, som att läsa och räkna.

Övervikt

Oavsett vikten är fysisk aktivitet en stark friskfaktor. Att vara normalviktig eller smal innebär inte att fysisk aktivitet inte är nödvändigt. Alla oavsett storlek och åldern behöver röra på sig!

Barn som är fysiska aktiva får bättre balans mellan energiintag och energiförbrukning och kan lättare hålla en sund och normalt vikt.

Studier gjorts på barn genom att använda stegräknare visar att riktlinjen om 60 minuter fysisk aktivitet för att främja hälsa och förebygga övervikt motsvarar för pojkar 13 000–16 000 steg per dag och för flickor 10–12 000 tusen steg.

Skärmtid och minskning av stillasittande

Samtalet kring dessa områden handlar mycket om att få föräldrar att reflektera över barnets och även ens egen sömn, rörelse -och skärmvanor samt hur alla dessa faktorer samspelar med varandra och påverkar hälsan.

Sover barnet dåligt? Föräldrarna behöver kanske reflektera över hur rörelsevanor eller skärmtid hos barnet ser ut.

Är barnet överviktigt? Forskningen visar tydligt samband mellan ökat stillasittande och viktuppgång bland vuxna och barn.

Ett barn under sex år behöver sova ca 10 - 12 timmar per natt. Att skapa regelbundna sovrutiner är därför viktigt. Vad har föräldrarna för kvällsrutiner?

Effekterna på hälsan samt kopplingen mellan skärmtid, stillasittande och sömn bör därför betonas.

TV eller annan skärm bör stängas av i god tid före sänggåendet. för att hjärnan ska kunna koppla av från alla syn-och ljudintryck. Detta är speciellt viktigt med moderna LED (Ljus Emitterande Diod) skärmar (t.ex. mobiltelefon, TV, läsplattor) som ger dubbelt så mycket ljus i de blåa våglängderna. Det blå ljuset har i studier visat sig kunna dämpa produktion av melatonin, ett sömnhormon som normalt ska öka på kvällen. Med andra ord LED skärmar gör en piggare och mer alert.

Att vara fysiskt aktiv har stor betydelse för sömnens kvalitet. Ett barn som är ute och leker sover bättre än ett barn som tillbringar mycket tid inomhus eller rör sig lite.

Tips till föräldrarna (Ur www.folkhalsan.fi)

- ❖ **Skapa rutiner kring sänggåendet** och försök hålla fast vid att barnet ska lägga sig ungefär samma tid alla kvällar.
- ❖ **Skapa regler för barnens skärmtid och utevistelse.** Gärna tillsammans med barnen själva. Barnen kan t.ex. "tjäna in" en halv timme framför datorn genom att först vara ute en timme.
- ❖ **Undvik att äta framför en skärm.** Man äter omedvetet mer än vad man behöver om man äter framför tv:n eller datorn, vilket kan leda till övervikt som i sin tur påverkar sömnen negativt.
- ❖ Betydelsen av **positivt laddad beröring** som t.ex. kramar, massage och strykningar påverkar sömnen, skapar trygghet, välbefinnande och lugnar ner. Barn som får mycket beröring är ofta självständiga och trygga i sig själva.
- ❖ **Försök skapa lugna stunder** utan tidtabeller. Dessa behövs för att kunna lyssna på barnen, intressanta samtal kan skapas ur en gemensam lek och barnen känner sig hörda och sedda.

Använd gärna bilderna från Mediarådet i samtal om skärm- och skärmtid.

Läs mer om [Barn och media på Rikshandboken](#)

Stödunderlag för diskussionsområde: matvanor

Föräldern/föräldrarna berättar om hur en dag ser ut.

Tanken med att föräldern/föräldrarna får berätta om hur en dag ser ut är att få de att reflektera om hur familjens matvanor ser ut och hur detta kan påverka ens barn hälsa positivt eller negativt. Behövs det förändringar och vart finns det för möjligheter till förändringar?

Med hjälp av MI kan du uppskatta förälder/föräldrarna motivationsgrad och förändringsbenägenhet. Lagg samtalen utifrån det och använd agendamenyn. Sträva efter att inleda en bra kontakt och samarbete med föräldern/föräldrarna från första början. Ge information i dialog, var lyhörd, ställ öppna frågor och be om lov att få berätta.

Exempel på områden ni tillsammans kan ni diskutera om:

Hur ser en vardag ut? Hur ser det ut på utflykter eller på förskolan?

Be föräldern/ föräldrarna berätta. Fokusera på det som kanske just då är viktigast för föräldern/ föräldrarna det kan vara, livsmedelsval, portionsstorleken eller något annat.

Portionsstorleken och tallriksmodellen: Föräldern/ familjen äter kanske nyttigt men om portionerna är för stora kan det lätt bli mycket energi/kalorier. Portionsstorleken är viktigt i frågan om övervikt. Det är aktivitetsnivån som avgör portionsstorleken. Ett barn som rör sig och är aktivt kan lättare hålla balansen mellan intag och utgifter. Fråga om hon/han/de känner till tallriksmodellen.

Fråga hen om de vill se exempel på hur tallriksmodellen ser ut. Visa tallriksmodellen för och jämför tallriksmodellen barn och vuxen, diskutera kring det.

Livsmedelval: Be föräldern/föräldrarna berätta om vad för sorts livsmedel de använder och hur ofta. Fokusera på:

Drycker: Vilken sort och hur mycket om dagen?

- Saft, juice, läsk, hur mycket och hur ofta? Måltidsdryck? Vatten är den bästa törstsläckaren!
- Vad för sorts mjölk ger de sitt barn? Är den nyckelhålmärkt? Är den inte nyckelhålmärkt finns det risker att barnet får i sig mycket mättat fett och extra kalorier.
- Frukttygohurt/smaksatt fil? Ofta mycket socker trots lite fett. Saknar D-vitaminberikning.

Berätta om att det är bra att använda sig av nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålet står för mindre salt, mindre socker, mer fibrer och mindre och bättre fett.

Kött- och charkuteriprodukter: Hur mycket och hur ofta? Är de nyckelhålmärkta?

Mortadella, prickig korv, falukorv är exempel på fettrika charkuteriprodukter. Skinka, kalkon är magra sorter.

Matfett: Vilken sorts matfett använder familjen/föräldern/föräldrarna? Smör, margarin eller oljor. Margariner och oljor innehåller omega-3 fettsyror som är nyttigare och viktiga för barns hjärnutveckling samt att de kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Poängtera att trots att oljor och margariner är nyttigare än smör är det ändå mycket energi (kalorier) i de och därför är det viktigt att tänka även på mängden.

Bröd: Vilket bröd, hur mycket hur ofta? De flesta bröd sorter innehåller mycket socker eller sirap som tillför onödigt mycket energi. Vitt bröd förvinner lätt från magsäcken(matsmältning) vilket leder till snabbare blodsockerstegring och hungerkänslor. Ju grövre brödet är (med kärnor/frön d.v.s. mycket fibrer och lite socker) desto bättre.

Variation: Att äta så allsidig och varierad som möjligt är bra för hälsan och vikten. Är det några livsmedel som föräldern/familjen och barnet äter väldigt ofta/ äter inte ofta, är de näringsrika eller inte?

- Hur ser det ut med frukter och grönsaker?

Berätta om matcirkeln och vikten av att äta varierad för att få i sig vitaminer och mineraler kroppen behöver. Berätta även att det är bra med 2–3 frukter per dag och mycket grönsaker.

Matlagning, matlagningsmetoder: Friterad mat? Hur ofta? Friterar mat suger åt sig väldigt mycket fett och ger mycket energi. Att ugnssteka är nyttigare.

- Halvfabrikat? Innehåller ofta mycket salt, fett och är mycket kaloririka och näringsfattiga. Såsom, Pan pizza, Gorbys piroger, frysta pommes frites, fiskpinnar, frysta köttbullar, färdiga såser m.m.

Berätta om att det är bra att försöka begränsa denna typ av mat så mycket som möjligt.

Måltidsordningen: Hur ser föräldern/familjens dagar ut? Äter de regelbundet eller hoppas det över måltider?

Berätta att kroppen mår bättre om att äta regelbundet, det ger bättre blodssockerkurva som i sig gynnar orken, koncentrationen och mättnaden.

Skillnad på helgerna? Eller är det helg för ofta?

Berätta att det är bra att begränsa det "extra goda" till en dag i veckan. Bara för att det är helg behöver inte innebära att det är fritt fram med godis, snacks, läsk eller annan mat som är sött och fet.

Tipsa om att inte köpa hem och ha liggande i skåpen mat som frestar. Det bästa är att köpa det som ska ätas dagen man har valt som dag för att äta lite onyttigare.

Stödunderlag för diskussionsområde: fysisk aktivitet

Föräldern/familjen har en av huvudrollerna i arbetet om att grundlägga bra rörelsevanor från tidig barndom.

Föräldern/familjen ska stödja den naturliga rörelsebehov hos barnet och stärka det för ett hållbart rörligt liv.

Med hjälp av MI kan du uppskatta förälder/föräldrarna motivationsgrad och förändringsbenägenhet. Lagg samtalen utifrån det och använd agendamenyn. Sträva efter att inleda en bra kontakt och samarbete med föräldern/föräldrarna från första början. Var lyhörd, ställ öppna frågor och be om lov att få berätta.

Fysisk aktivitet har en central roll för hälsa och välmående. Stillasittande och bristen på rörelse är en av de starkaste faktorerna för uppkomsten av övervikt bland barn och vuxna. Att diskutera och lyfta denna fråga på ett hälsosamtal är av stor betydelse för Barnhälsovårdens hälsofrämjande arbete.

Tillsammans kan ni diskutera om exempelvis följande:

Hur ser vardagen ut gällande rörelse? Skjutsas barnet till förskolan? Finns det möjligheter att gå (om inte alla dagar så ofta som möjligt)?

Hur ser helgerna ut? Kan fritidsaktiviteter läggas tillsammans med barnet läggas ut visa helger?

Be föräldern/ föräldrarna berätta

Samtala om vardagsmotion och att barn behöver få gå på egna ben så mycket som möjligt och slippa bli skjutsade till dagis/förskola eller andra aktiviteter. Uppmuntra föräldern att cykla eller gå tillsammans med sitt barn. Forskningen visar att det bästa sättet att uppmuntra och motivera barn till fysisk aktivitet är när föräldrarna gör fysiska aktiviteter tillsammans med sina barn.

Ta upp betydelsen av att begränsa de stillasittande aktiviteterna.

Tipsa/ge gärna råd om:

- Att försöka göra till en god vana att promenera så ofta föräldern/föräldrarna kan med sitt/sina barn
- Att parkera längre bort på parkeringen när de ska handla, luncha eller ha andra aktiviteter
- Att låta sitt barn prova olika fysiska aktiviteter tills det hittar rätt
- Att hitta på så mycket rörelse de kan tillsammans

Exempel på aktiviteter/rörelse/lekar som främjar den motoriska utvecklingen hos barn

Barn 1–3 år

Utomhus aktiviteter

- Gå/balansera på sandlådekanter
- Gå på och över stockar och stenar och i ojämn terräng (skog/strand osv)
- Gå upp och ned på låga kanter
- Gå i trappor
- Springcykel
- Bollek, sparka kasta
- Hoppa på plan mark
- Hoppa ned från låg höjd
- Gunga

Inomhus aktiviteter

- Balansgång
- Stå på ett ben
- Åla, krypa och klättra under och över hinder
- Rörelselekar
- Rörelsesånger tex prästens lilla kråka
- Gå björngång
- Gå skottkärra
- Hoppa i säng, busa och brottas
- Hoppa över snöre på golvet
- Rulla boll
- Kasta och fånga ballong
- Leka flygplan
- Av och påklädning

Barn 3–6 år

Utomhusaktiviteter

- Gå balansgång på stockar och stenar, murar
- Trappgång
- Baklänges
- Hoppa på olika vis, jämfota, framåt bakåt, ett ben, upp och ned från olika saker, studsatta osv
- Cykla, skridskor/inlines, skidor
- Klättra, hänga
- Bollek, studsa, kasta. Använd bollar i olika material och tyngd. Innebandy, fotboll, mjuktennis.
- Hoppa hopprep
- Rörelselekar, ex kom alla mina små kycklingar

Inomhus aktiviteter

- Balansera på ett ben
- Röra sig till musik
- Dragkamp
- Gå skottkärra
- Hinderbana
- Brottas och busa
- Gå krabbgång, björngång, hoppa som en hare

TIPS- Förenkla och stegra rörelseaktiviteten

Bollek

Använda ballong, mjukboll.

Balansgång

hålla händerna/handen, stav/rockring, hålla i ett rep, hålla i klädesplagget, bära något själv.

Hoppa

Galoppsteg, hoppa från låg höjd med/utan stöd, hoppa över snöre.
Studsatta.

Källa: Barn-och ungdomshabilitering i Värmland

Stödunderlag för diskussionsområde: Kulturella och socioekonomiska aspekter

Kulturella aspekter

Personer från andra kulturer kan ha bristande kunskaper i svenska språket men också vara dåligt insatta i svenska samhället och därmed i de svenska kostråden.

Det behövs extra tydlighet i områden som livsmedel, matlagningsmetoder, svenska kostråd samt varför dessa kostråd. Bilder är ett bra hjälpmedel.

Viktiga aspekter att ta hänsyn till vid samtalet

Matkultur: vad är det för livsmedel som används i landet/kulturen familjen kommer ifrån?

Religion: Finns det religiösa seder som kan påverka matvanorna?

Hur länge har familjen bott i Sverige?

- Anpassningsgrad/integrationsnivå
- Psykiskt tillstånd. Depression, nostalgi?
- Språkhantering. Tolkbehov.
- Kännedom av svenska kostråd, matvanor och livsmedel?

Tänk på att:

- Lägga hälsosamtalet på rätt nivå utifrån föräldern/familjens förutsättningar/bakgrund.
- Ta reda på hur måltiderna ser ut. Att äta t.ex. basmatiris eller ett annat livsmedel dagligen, ha andra frukostvanor än svenskar kan kompenseras med tillbehör eller med hur resten av dagen är komponerad och helheten i måltiderna är viktigast än enskilda livsmedel.
- Det som fungerar bra i föräldrarnas/familjens matvanor lyfts upp! Detta stärker föräldrakompetensen och förändringsbenägenheten.
- Bygg vidare samtalet på det positiva och stärk bandet med familjen genom att visa intresse om deras livsmedel och matvanor.
- Fråga om de vill höra om kostbudskapet, nyckelhålet, tallriksmodellen m.m.
- Ta inte all information på en gång. Prioritera efter föräldern/familjens behov och önskan av information. Använd bilder för att förstärka informationen.
- Dela ut foldrar efter behov och intresse.

Avsluta gärna med att be föräldern/föräldrarna att kort återberätta det du har förklarat för att försäkra dig att de har förstått det du anser är det viktigaste vid hälsobesöket.

Socioekonomiska aspekter

Ekonomiska valmöjligheter: Kan föräldern/familjen äta bra mat utan att det kostar för mycket?

Matkultur i familjen: uppväxt, traditioner, stad, landsbygden?

Livsmedelskunskap: Hur mycket kunskaper finns om hur specifika ämnen i livsmedel kan påverka hälsan?

Planering och strukturering av måltiderna: Görs det inhandlingslista, matsedel (planera maten)?

Socialt nätverk: finns det behov att utöka föräldern/ familjens kontaktnät?

Tänk på:

- Lägga hälsosamtalet på rätt nivå utifrån föräldern/familjens förutsättningar/bakgrund
- Det som fungerar bra i föräldern/familjens matvanor lyfts upp! Detta stärker föräldrakompetensen och förändringsbenägenheten. Hitta det positiva i, förstärk och bekräfta, bygg vidare på det!
- Finns det knappa ekonomiska råd är det viktigt att ge valmöjligheter, tips som förbättrar matvanorna utifrån föräldern/familjens grundförutsättningar.
- Ta inte all information på en gång. Prioritera efter föräldern/familjens behov och önskan av information.
- Dela ut foldrar efter behov och intresse.

Du kan läsa mer och hitta ytterligare [stöd i hälsosamtalet på BVC på Rikshandboken](#)

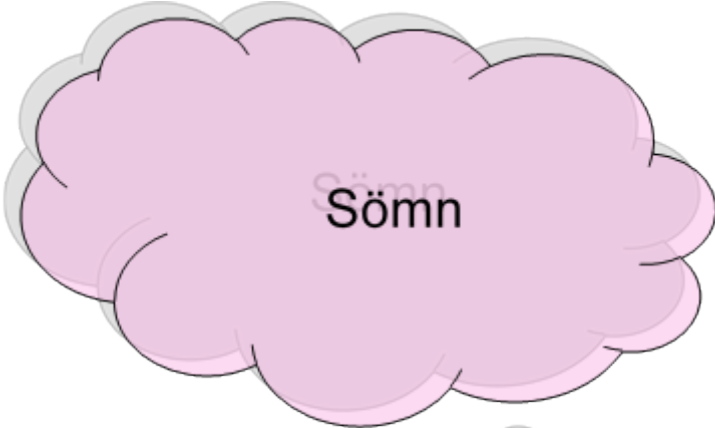
Hälsosamtalet på BVC

Menybilden är tänkt som en presentation av vad hälsosamtalet ska innehålla. Utgå från bubblorna i agendamenyn och fyllt på de tomma bubblorna utifrån föräldern/föräldrarna egna frågor.


En viktig aspekt är att samtala och få föräldrar att reflektera över sambandet mellan levnadsvanorna och hur det ena kan påverka det andra. Exempelvis bristande fysisk aktivitet och för mycket skärmtid kan orsaka störd sömn hos barnet.

Planering, rutiner och gränssättning är viktiga för att främja goda levnadsvanor från tidig ålder.

Hälsosamtal




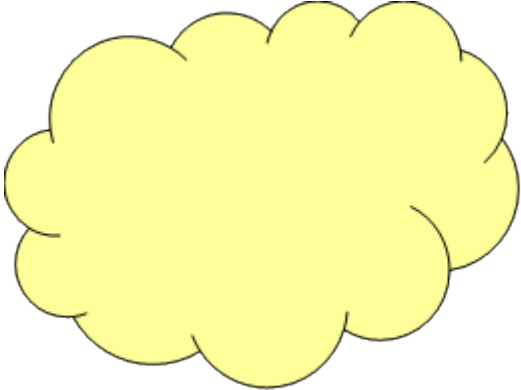
Sömn



Matvanor



Rörelse och lek



Media och
skärmtid

Hälsosamtal om mat- och rörelsevanor

Syftet med samtalen är att främja goda levnadsvanor. Genom samtalet ges föräldrarna möjligheter att reflektera över deras levnadsvanor och dess påverkan på barnet. Finns anledning att göra några förändringar i familjens levnadsvanor?-Hur påverkar föräldrarnas livsstil barnet under uppväxten?

Börja hälsosamtalet genom att:

- **Ställa öppna frågor (MI)**
Hur tänker du som förälder om vikten av goda matvanor?
Vad tycker du ni har lyckats bra med ...?
Vilka fördelar är det med regelbunden mathållning ...?
- **Reflektera/upppepa**
Har jag förstått rätt, ni tycker att ...?
Ni är särskilt nöjda med?
Ni upplever svårigheter med?
- **Lyssna efter förändringsprat t ex**
Vi har funderat på
Kanske skulle man kunna ...
Jag skulle vilja

- *Tidigare så gjorde vi*

- **Reflektera över förändringsprat**
Ni skulle alltså vilja
Jag hörde att du sa att
- **Försök att komma fram till ett "avtal"**
Ni tror alltså att det är möjligt att
....minska på läsk till maten?
....inte köpa hem så mycket godis?
....gå ut en halvtimme varje dag?
- **Be alltid om lov att berätta faktakunskap och ge informationen i dialog**
Känner du till tallriksmodellen?
Får jag visa er?
Får jag berätta för er om de rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och varför de finns?
- **Exempel på goda livsstilsvanor**
Frukost varje dag
Daglig utevistelse
Regelbundna sovvanor

Dokumentet är utarbetat av: Cristina Gillå