

En Frisk Skolstart

SPARAS



**Karolinska
Institutet**

Producerad av Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet
utifrån en tidigare broschyr framtagen av Stockholms läns landsting

Tryck: Arkitektkopia AB

Foto: IBL, iStockphoto, Johnér, Matton, Shutterstock

Inledning

En bra hälsa är bland det viktigaste i livet. Hälsan påverkas mycket av vilka vanor vi har, till exempel vad vi äter och hur mycket vi rör på oss. Om man har hälsosamma vanor redan när man är barn är det lättare att behålla en god hälsa även som vuxen. Du som förälder har den största betydelsen för ditt barns levnadsvanor. I den här broschyren finns information om hur du som förälder kan stötta ditt barn till att få hälsosamma vanor på ett enkelt sätt. Alla råd är baserade på forskning.

En Frisk Skolstart är ett evidensbaserat föräldrastödsprogram som utvecklats av forskare vid Karolinska Institutet.



**En frisk
skolstart**

Du är ditt barns hjälte

Du är viktigast för ditt barn och det du gör påverkar ditt barn allra mest! Det är du som kan se till att ditt barn får hälsosamma vanor tidigt i livet. Barn behöver guidning till bra vanor både genom uppmuntran och gränser, men allra mest genom att se hur du som förälder gör! Visa att du bryr dig, uppmuntra mycket och ofta. Respektera barnets åsikter och var inte rädd för att sätta gränser och säga nej på ett bra sätt.

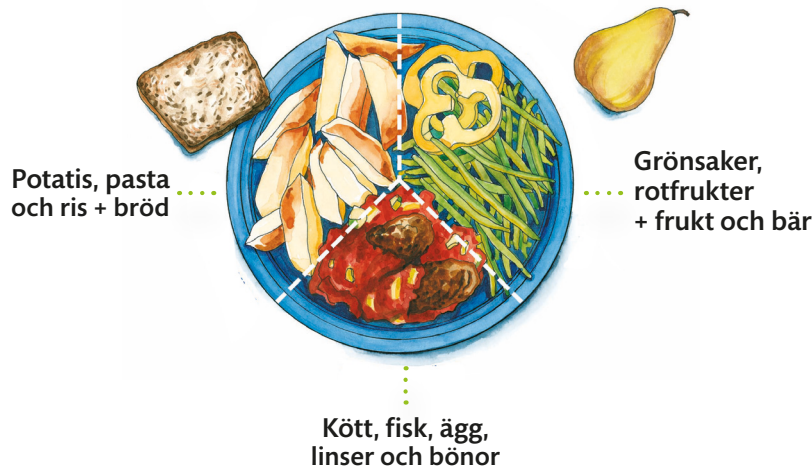


Du kan hjälpa ditt barn till goda matvanor genom att:

- **Vara en bra förebild.** Ät tillsammans, i en lugn miljö, och ät samma mat som barnet, då lär du ditt barn att göra som du gör.
- **Sätt gränser.** Begränsa mängden sötsaker i hemmet. Då gör du det enkelt för dig själv att sätta gränser och underlättar för ditt barn och dig själv att välja bra saker att äta.
- **Lita på barnet** som säger "Jag är mätt". Tjata och tvinga inte barnet att äta mer.
- **Ge inte upp.** Barn kan vara misstänksamma mot viss mat eller vissa smaker. Det är helt naturligt. Fortsätt att servera och ät tillsammans.
- **Skämta aldrig om barnets kroppsvikt** och undvik att prata om bantning.
- **Involvera ditt barn.** Inkludera ditt barn när du väljer recept, handlar och lagar mat - det är en bra möjlighet att lära ditt barn om bra mat och matkultur.
- **Använd inte mat eller godis som belöning,** tröst eller straff.

Bra mat helt enkelt

Tänk på Tallriksmodellen när du handlar och serverar mat



Tallriksmodellen visar hur en bra lunch eller middag kan se ut. En bra balans mellan olika livsmedel – mycket grönsaker och potatis, pasta, bulgur, couscous eller annat som mättar bra. En lite mindre del av tallriken fylls med kött, fisk eller ett vegetariskt alternativ. Tallriksmodellen kan vara till hjälp oavsett vilken matkultur man har eller om man äter vegetariskt eller liknande.

Vill du veta mer? Se
www.ki.se/gph/enfriskskolstart eller www.livsmedelsverket.se

Några förslag:

- **Det är ditt ansvar** att köpa hem och laga bra mat till ditt barn. Bra, varierad mat med mycket näring behövs för att barn ska växa, utvecklas och lära bra.
- **Samtidigt är det barnets ansvar** att bestämma vad och hur mycket av maten som ska ätas.
- **Barn behöver mat regelbundet** och mår bra av att äta frukost, lunch och middag, även på helgerna.
- **Pizza, pommes frites och läsk** är inte bra vardagsmat. Det kan vara lagom att servera högst 2 gånger i månaden.
- **Vatten är en bra måltidsdryck.** Servera gärna vatten, mjölk eller liknande produkt till måltider. Lättmjolk är bra till både barn och vuxna.
- **Bröd och flingor.** Servera fullkornsprodukter från två års ålder.



Grönsaker och frukt varje dag

Att äta grönsaker och frukt varje dag är en bra vana för hälsan. Barn behöver ofta vägledning och stöd för att skapa en vana att äta grönsaker och frukt och här har du som förälder en viktig uppgift. Uppmuntra ditt barn att äta mycket grönsaker och frukt och ät själv grönsaker och frukt tillsammans med barnet, gärna flera gånger varje dag. Ha alltid grönsaker och frukt hemma. Barn upp till 10 år behöver äta ca 400 gram varje dag fördelat på 4–5 portioner.

- **Var en bra förebild.** Om du själv äter och visar att du tycker att det är gott är det större chans att även barnen äter, även om det kan ta tid.
- **Skapa en rutin** genom att låta grönsaker ingå i varje måltid och variera bland olika färger och former.
- **Skapa intresse** och uppmuntra barnet genom att servera grönsaker på olika sätt; i små bitar, i olika skålar, kokta, råa eller på annat sätt som barnet tycker om.
- **Ge inte upp.** Barn kan vara misstänksamma mot nya grönsaker. Tvinga inte barnet att äta eller smaka utan ät själv och fortsätt att servera.

Grönsaker och frukt



Barn mellan fyra och tio år = 400 gram grönsaker och frukt under EN DAG



+



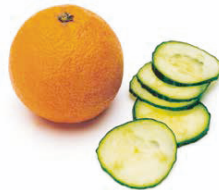
TILL FRUKOSTEN - 60 g

½ banan i filen
1-2 paprikaringar på smörgåsen

TILL LUNCHEN - 60 g

2 dl (ca 60 g) blandade grönsaker från salladsbordet:
strimlad vitkål, morot i bit, majs, svarta bönor

+



+



TILL MELLANMÅLET - 120 g

1 apelsin
4-5 skivor gurka på smörgåsen

TILL MIDDAGEN - 160 g

½ dl ratatouille
2 paprikaringar
1 äpple

Godis, glass och kakor är OK ibland

Godis, läsk, glass och chips kan smaka gott ibland men är inget som växande barn behöver. Det innehåller mycket energi men nästan ingen näring, därför kan barn inte äta så mycket av det om de ska växa och må bra. Idag äter barn för mycket av sådana produkter vilket kan leda till näringsbrist, övervikt och hål i tänderna. Det är ditt ansvar som förälder att sätta gränser för barnet. Det är du som kan begränsa hur mycket söta drycker, glass och kakor barnet äter.

Ungefär så här mycket sötsaker kan en 6-åring äta under en vecka



Några förslag:

- **Var en bra förebild** genom att inte äta godis, snacks och kakor framför barnet.
- **Skapa en rutin.** Ha inte sötsaker hemma. Det blir enklare för dig att sätta gränser om det inte finns godis, läsk, kakor eller saft hemma.
- **Ge inte sötsaker till barnet** på vardagarna utan spara till särskilda tillfällen.
- **Köp små förpackningar** eller servera snacks och godis i små skålar.

Vem påverkar ditt barn?

Marknadsföring som riktar sig mot barn ökar, speciellt när det kommer till ohälsosam mat och dryck. Ditt barn blir konstant exponerad för reklam av dessa produkter. Det sker på förpackningar i mataffären, på digitala plattformar som sociala medier, online spel och webbplatser med videoklipp, men också i stadsmiljön och på TV. Eftersom barn är lättpåverkade är det viktigt att du är medveten om vad ditt barn tittar på.



Några förslag på ämnen att prata med ditt barn om:

- **Vad är reklam?**
- **Varför finns det färgglada bilder** och tecknade figurer på förpackningar i mataffären?
- **Varför finns godiset alltid vid kassan** i mataffären?
- **Kan man tro på allt man ser i reklam?**

Hoppa, spring och lek varje dag

Gärna tillsammans

Barn behöver röra på sig flera timmar varje dag för att de ska må bra och växa. Små barn rör ofta på sig mycket men forskning visar att barn rör sig mindre ganska snart efter att de har börjat skolan. Därför är det viktigt att skapa en vana att röra sig mycket redan tidigt i livet.

Idrott i skolan räcker inte. Barn måste även vara aktiva på fritiden och på helgen. Du som förälder har en viktig uppgift i att skapa en vana för barnet att röra sig mycket, visa att du själv rör dig och hitta rörelseaktiviteter ni tycker om att göra tillsammans.



Några förslag:

- **Var en bra förebild.** Rör dig tillsammans med ditt barn och visa att du tycker det är roligt. Lek och dansa, gå till skogen, badet, pulka-backen eller skridskobanan.
- **Skapa en rutin.** Gå eller cykla till skolan och andra platser nära ert hem, med barnet om det är möjligt istället för att åka bil eller buss.
- **Låt barnen leka utomhus** så ofta som möjligt. Barn rör sig mer när de är ute än när de är inomhus.
- **Uppmuntra ditt barn** att hoppa, klättra, balansera, springa, rulla, dansa...
- **Hitta en förening** där barnet idrottar tillsammans med andra. Men bara om barnet vill, pressa inte.
- **Visa att du är intresserad** av ditt barns rörelse, fråga vad barnet gjorde på rasten eller om hen var ute och lekte.
- **Se till att barnen har bra kläder** och skor, då är det lättare att röra sig.



Stillasittande

Vad tittar ditt barn på och hur länge?

Titta på TV, dator, surfplatta eller mobil bör begränsas till högst två timmar om dagen för barn. Var uppmärksam på vad barnet tittar på och hur länge det sitter ner. Hjälp till att hitta andra saker att göra (se förslag i rutan till höger). Du är ditt barns förebild, barn gör som du som förälder gör. Fundera över din egen skärmtid när du är med ditt barn.



Stillasittande

Tänk på att:

- **Var en bra förebild.** Begränsa din egen skärmtid när barnet är med.
- **Skapa en rutin.** Försök att begränsa barnets skärmtid till cirka två timmar per dag på fritiden.
- **Hitta mer aktiva saker** att göra istället för att använda skärm, som att leka, spela spel, gå ut tillsammans.
- **Minimera den tid ni sitter** stilla länge, både du och ditt barn.
- **Ta en rörelsepaus tillsammans,** kittlas, dansa eller lek.

Förslag på aktiva lekar att leka tillsammans

- Kurragömma
- Kull
- Dans-stopp
- Följa John
- Kasta boll
- Bolla med ballong
- Göra en hinderbana
- Charader



Sov gott

Barn behöver sova mycket för att må bra och utvecklas. Om barn sover för lite får de svårare att lära sig i skolan. Även aptiten kan bli sämre. Om man rör på sig mycket under dagen blir man tröttare och somnar lättare. Innan läggdags är det bra att varva ner, kanske med en saga.



Barn som växer och utvecklas behöver sova ordentligt

Några hållpunkter:

- **Barn under 5 år** – minst 11 timmar
- **Barn mellan 5-10 år** – minst 10 timmar
- **Barn mellan 10-16 år** – minst 9 timmar

Tillsammans för barnet

Det är viktigt att ni som föräldrar har en bra kommunikation när det gäller barnets mat- och rörelsevanor. Det är bra att vara någorlunda överens om saker som påverkar barnets måltider eller skärmtid. Det är också viktigt att komma överens med andra vuxna som ofta är med barnet, såsom farmor, morbror eller mormor om hur mycket sötsaker barnet kan äta i veckan.

Diskutera gärna:

- **Hur ska vi** vara aktiva tillsammans i familjen?
- **Hur ofta ska vi** äta godis?
- **Hur kan vi** se till att vi äter tillräckligt med grönsaker i vår familj?
- **Hur gör vi** för att vara bra förebilder vid måltiderna?
- **Hur gör vi** för att vara förebilder när det gäller att röra på sig i vardagen?





Hur står det till med din egen hälsa?

För att vara en bra förebild för ditt barn är det viktigt att du tar hand om dig själv och din egen hälsa.

Ett enkelt sätt att ta reda på hur det står till med din hälsa är att göra ett risktest för typ 2-diabetes.

Typ 2-diabetes (är vanligast och kommer oftast i vuxen ålder) är en allvarlig sjukdom där kroppen har svårt att hålla sockerhalten i blodet tillräckligt låg. Vanliga symtom är bland annat trötthet och att du behöver kissa oftare. Symtomen kommer ofta långsamt och kan ibland vara svåra att märka. Risken att få typ 2-diabetes ökar om någon i din släkt har sjukdomen men risken påverkas också av dina levnadsvanor.

Du kan själv minska din risk avsevärt genom att äta mer hälsosamt, röra dig mer och inte röka. Även små förändringar har en stor effekt på hälsan.

Genom att svara på några enkla frågor kan du få veta om du har risk för att utveckla typ 2-diabetes inom de närmaste 10 åren. Gör testet på nästa sida eller gå in på www.1177.se och sök på "Självttest diabetes" för att läsa mer om och ta testet.

Självttest diabetes



Testa om du ligger i riskzonen för att få diabetes typ 2. Många kan undvika det genom att ändra sina levnadsvanor.

Till [diabetesrisktestet](#)

Testa din risk att få diabetes inom 10 år

1. Ålder

- Under 45 år (0 poäng)
- 45–54 år (2 poäng)
- 55–64 år (3 poäng)
- Över 64 år (4 poäng)

2. BMI (Räkna ut ditt BMI: Formeln är kroppsvikten i kg delad med kroppslängden i meter i kvadrat (kg/m²) t.ex. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6)

- Under 25 kg/m² (0 poäng)
- 25–30 kg/m² (1 poäng)
- Över 30 kg/m² (3 poäng)

3. Midjeomfånget direkt under revbenen (vanligen vid naveln)

MÄN

KVINNOR

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Under 94 cm | <input type="checkbox"/> Under 80 cm (0 poäng) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm (3 poäng) |
| <input type="checkbox"/> Över 102 cm | <input type="checkbox"/> Över 88 cm (4 poäng) |

4. Motionerar du vanligen varje dag minst en halvtimme om dagen, inklusive s.k vardagsmotion?

- Ja (0 poäng)
- Nej (2 poäng)

Din hälsa

5. Hur ofta äter du grönsaker, frukt eller bär?

- Varje dag (0 poäng)
- Inte varje dag (1 poäng)

6. Har du någon gång använt blodtrycksmediciner regelbundet?

- Nej (0 poäng)
- Ja (2 poäng)

7. Har du haft förhöjt blodsocker (t.ex. vid hälsokontroller, sjukdom, graviditet)?

- Nej (0 poäng)
- Ja (5 poäng)

8. Har någon familjemedlem eller släkting till dig fått diagnosen diabetes (typ 1 eller typ 2)?

- Nej (0 poäng)
- Ja en mor- eller farförälder, ett syskon eller en kusin till mina föräldrar (men inte mina föräldrar, syskon eller barn) (3 poäng)
- Ja, mina föräldrar, syskon eller barn (5 poäng)

Lägg ihop poängen från alla frågor och läs på nästa sida om din risk!

Risk att få diabetes?

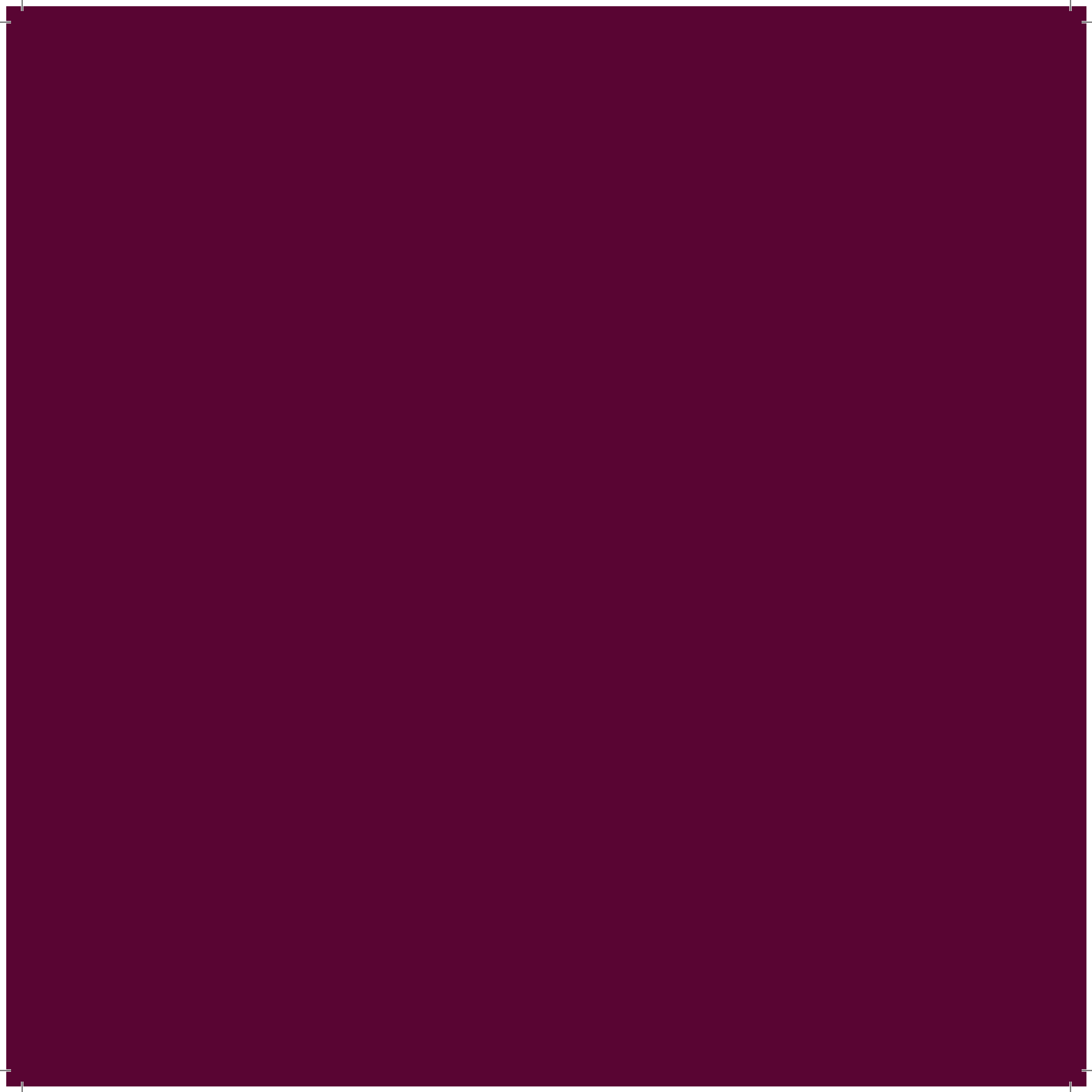
Jag fick.....riskpoäng

Risken att du får typ 2-diabetes inom tio år är:

under 7	Liten: uppskattningsvis en på hundra insjuknar
7-11	Något ökad: uppskattningsvis en på 25 insjuknar
12-14	Måttlig: uppskattningsvis var sjätte insjuknar
15-20	Stor: uppskattningsvis var tredje insjuknar
över 20	Mycket stor: uppskattningsvis hälften insjuknar

Om du fick:

- 7-11** Fundera över dina motions- och matvanor och håll ett öga på vikten.
- 12-20** Kontakta din vårdcentral för närmare utvärdering av sjukdomsriskerna.
- 21-26** Kontakta så snart som möjligt din vårdcentral för att få blodsockret testat.



Den här broschyren hjälper dig som är förälder att främja ditt barns hälsa på ett enkelt sätt. Det handlar om ditt eget förhållningssätt till barnet och barnets matvanor, rörelse, stillasittande och sömn. Alla råd är baserade på forskning.



**Karolinska
Institutet**