

# En Frisk Skolstart

LÄRARHANDLEDNING



Karolinska  
Institutet



# Innehåll

<b>Om programmet En Frisk Skolstart</b>	<b>4</b>
<b>Lektion 1</b> Dagens måltider	<b>6</b>
<b>Lektion 2</b> Tallriksmodellen, vatten och annan dryck	<b>8</b>
<b>Lektion 3</b> Kroppen gillar rörelse	<b>10</b>
<b>Lektion 4</b> Att röra sig och leka tillsammans	<b>12</b>
<b>Lektion 5</b> Godis, snacks, glass och läsk	<b>14</b>
<b>Lektion 6</b> Grönsaker och frukt	<b>16</b>
<b>Lektion 7</b> Alla äter olika	<b>18</b>
<b>Lektion 8</b> Stillasittande	<b>20</b>
<b>Lektion 9</b> Sömn och vila	<b>22</b>
<b>LOGGBOK för lärare</b>	<b>24</b>

## Om programmet En Frisk Skolstart

Denna Lärarhandledning ingår i En Frisk Skolstart som är ett program och arbetssätt för att främja bra mat- och rörelsevanor och förebygga ohälsa hos barn som börjar skolan genom stöd till föräldrar. Fokus i En Frisk Skolstart är just föräldrar, eftersom de är viktigast för att skapa hälsosamma vanor för barnen. Forskning visar också att skolbaserade arbetssätt kring barns hälsa som involverar föräldrar är effektiva för att förbättra barns hälsa.

Programmet och arbetssättet En Frisk Skolstart omfattar fyra delar och involverar både elevhälsan samt lärare och där föräldrar och barn utgör mottagare. De fyra delarna är:

1. Informationsmaterial till föräldrar
2. Motiverande samtal för föräldrar i samband med barnets hälsobesök hos skolsköterska
3. Klassrumsaktiviteter för barnen som genomförs av lärare i klassen med hemuppgifter för hela familjen
4. Ett risktest för typ 2 diabetes som föräldrar gör online på Vårdguiden 1177

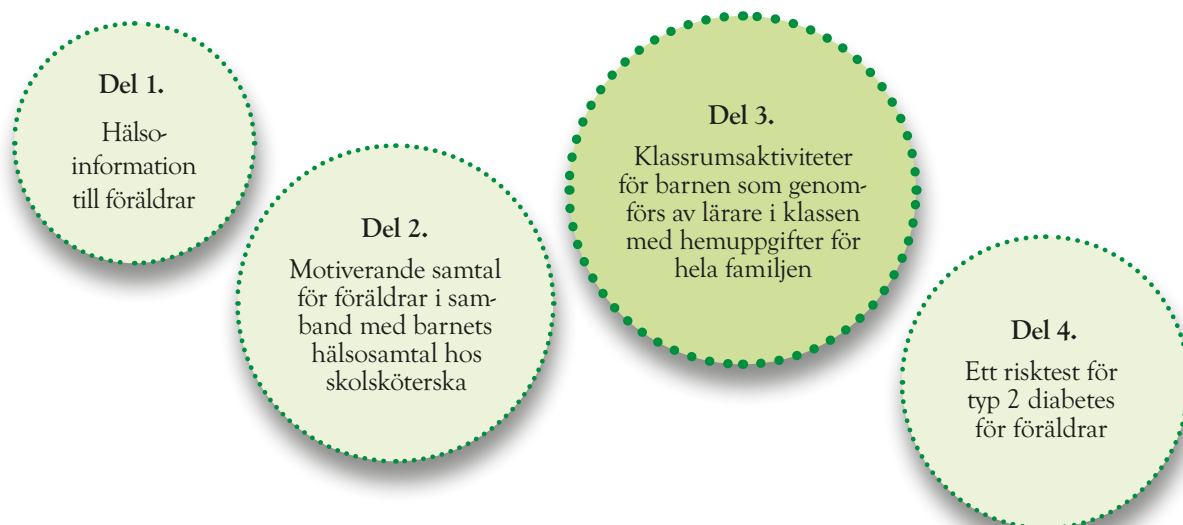
All information som finns i denna handledning hittar du också på hemsidan; [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)

Klassrumsaktiviteterna har två syften 1) Att barn på ett upplevelsebaserat sätt lär sig om hälsosamma levnadsvanor och 2) att föräldrarna genom hemuppgifterna agerar som förebilder och vägvisare till hälsosamma vanor. Därför är det extra viktigt att barnet gör hemuppgifterna tillsammans med föräldrarna.

Programmet har utvärderats tidigare vilket finns beskrivet på [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)

Syftet med denna Lärarhandledning, som kompletterar den övergripande Manualen, är att vara ett stöd i genomförandet av klassrumsaktiviteterna. Tanken är att underlätta ditt arbete som pedagog, göra det enkelt och strukturerat. Självklart kan du fortsätta använda material kring mat, rörelse och hälsa som du redan är van att arbeta med. Klassrumsaktiviteterna handlar i korthet om att genomföra 9 lektioner med fem olika teman kring hälsa, mat, rörelse och vila.

De fyra delarna i En Frisk Skolstart:





### Temat och lektioner

1. Bra mat och måltider (lektion 1, 2, 7)
2. Rörelse och stillasittande (lektion 3, 4, 8)
3. Godis, snacks, glass och läsk (lektion 5)
4. Grönsaker och frukt (lektion 6)
5. Vila och sömn (lektion 9)

Ett lektionstillfälle är tänkt att vara cirka 30 minuter långt men kan gärna förlängas. Du kan välja om du vill ta lektionerna i den föreslagna ordningsföljden eller i en annan. Det kan vara bra att sprida ut lektionerna under en termin och eventuellt anpassa till övriga insatser i skolan. Diskutera gärna med dina kollegor hur ni vill lägga upp lektionerna på er skola. Läs mer om hur ni kan planera och genomföra En Frisk Skolstart i Manualen. Lektionerna följer i stort de teman som finns i informationsbroschyren ”En Frisk Skolstart” som föräldrarna får. Den hittar du också på [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart).

Det är viktigt att klassrumsaktiviteterna handlar om bra mat- och rörelsevanor samt vila och sömn och inte om kroppsvikt. Fokus bör läggas på barnens hälsa och lärande. Alla barn, oavsett kroppsstorlek, mår bra av hälsosam mat och tillräckligt med rörelse och sömn.

Lärarhandledningen är indelad efter de olika lektionerna. Efter en kort beskrivning av syftet med lektionen finns förslag på klassaktiviteter och frågor kring vad du som lärare kan ta upp. Här kan du anpassa frågorna till de förutsättningar du bedömer att barnen i just din klass har. Du kan till exempel välja ut vilka frågor, hur många och hur avancerade frågorna kan vara under lektionen.

Under rubriken material finns förslag på informationsmaterial som eleverna kan ta hem till sina föräldrar. Till lektionstillfällena finns även hemuppgifter som samlats i en Arbetsbok för varje elev. Under rubriken ”Dessa tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften” kan du läsa om de stöd och tips som föräldrarna får. Skriv gärna ut dessa tips inför första hemuppgiften och skicka hem tillsammans med elevernas arbetsbok. Tipsen finns tillgängliga på hemsidan för båda lärare och föräldrar ([www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)). För varje kapitel finns bakgrundsinformation med fakta till dig som lärare. Det är inte tänkt att du ska ta upp allt med barnen. Om du vill läsa mer om mat och hälsa finns bra information på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) och på [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

När du har genomfört lektionen ber vi dig fylla i en logg med en kort redogörelse över lektionen som finns längst bak i denna Lärarhandledning.



# Lektion 1

## Dagens måltider

### Syfte

Att förstå varför det är bra att äta regelbundet. Att förstå skillnaden mellan huvudmåltider och mellanmål, varför det är bra att äta frukost och mellanmål och att förstå vad Nyckelhålet innebär.

### Att prata om

- Varför behöver man äta?
- Vilka måltider brukar du äta under en dag?
- Vad kan hända om man hoppar över frukost, lunch eller middag?
- Äter ni lika på vardag och helg?
- Vad brukar du äta till frukost?  
Vilken är din favoritfrukost?
- Hur känns det när man är hungrig?  
Hur känns det när man är mätt?
- Hur brukar du göra när du känner dig hungrig eller när du börjar bli mätt?

### Klassaktivitet

- Gå till affären och se om ni kan hitta matförpackningar med Nyckelhålet.

#### Hemuppgift

- Hitta en förpackning hemma eller i butiken med ett Nyckelhål och rita den i arbetsboken

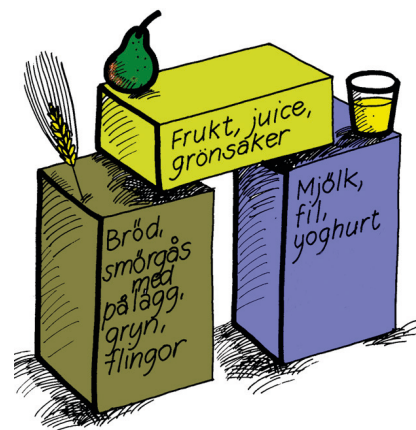
### Dessa tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Gå till affären och leta tillsammans efter Nyckelhål på produkter. Titta om det finns Nyckelhål på den mat ni brukar köpa. Om Nyckelhålet inte fanns på de produkter ni brukar köpa, kan ni välja någon annan liknande produkt som har Nyckelhålet.

Välj en produkt som du som förälder själv kan tänka dig att byta ut för att visa barnet hur man kan göra "hälsosamma val" på ett enkelt sätt. OBS! Tänk på att frukt och grönsaker är väldigt bra att äta även om de (av praktiska skäl) inte är märkta med Nyckelhål.

### Material att ta hem

Broschyr om Nyckelhålet från Livsmedelsverket.  
Skriv ut denna från länk på hemsidan:  
[www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)



## Bakgrundsinformation – lektion 1

Kroppen behöver energi och näringsämnen för att fungera och må bra. Genom att välja klokt mellan olika livsmedel kan vi få i oss den näring och energi som vi behöver. I praktiken handlar det om att äta varierat med en bra blandning mellan olika livsmedel och att äta lagom mycket.

### Äta regelbundet och lagom mycket

Om man äter regelbundet är det större chans att man har ork och energi hela dagen. Genom att äta frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål skapar man goda förutsättningar för att få i sig många olika näringsämnen under en dag. Dagens måltider kan ses som ett pussel där alla bitar behövs för att pusslet ska bli helt. Varje måltid innehåller olika typer av livsmedel som i sin tur ger olika näringsämnen. När man äter regelbundet kan även suget efter att småäta minska vilket minskar risken för att få hål i tänderna. Det är även lättare för kroppen att känna igen hunger och mättnad och då blir det lättare att äta lagom mycket vid varje måltid.

Hunger och mättnad är känslor som hjälper oss att veta när vi behöver mat och när det är dags att sluta äta, att det räcker med mat för den här gången. Det är inte farligt att vara hungrig och det kan många gånger vara bra att vänta med att äta om middagen är färdig om t.ex. 15 minuter. Maten kan ofta smaka bättre om man är lite hungrig. Det är heller inte bra att fortsätta äta när man är mätt och det kan ibland vara svårt att lära sig ta lagom stora portioner. Idag är det vanligt med stora förpackningar av godis och snacks och maten ute på stan serveras ofta i stora portioner. Det är med andra ord lätt att äta mer än vad vi behöver.

### Frukost

Det finns många fördelar med att äta frukost. Man blir piggare och kan enklare hänga med i skolan. Att äta frukost kan även påverka att man äter lagom mycket vid dagens övriga måltider. En riktigt bra frukost kan innehålla bröd, gryn eller flingor (helst osötade sorter), mjölk, fil eller yoghurt och grönsaker eller frukt, men det viktigaste är att man får i sig någonting som en bit frukt, en drickyoghurt eller en liten smörgås. Om man inte är så hungrig eller inte hinner äta på morgonen kan det vara bra att ta med en smörgås och en frukt för att äta senare. Kroppen behöver fylla på med energi för att bryta nattens fasta (tänk engelskan breakfast – bryta fastan).

### Bra livsmedel för frukost och mellanmål

*Bröd, flingor och gryner* innehåller mycket kolhydrater som ger oss bra med energi. De innehåller även mineraler, B-vitaminer och kostfiber. Välj gärna fullkornsbröd och Nyckelhålmärkta sorter av flingor och gryner.

*Mjölk, fil eller yoghurt* är rika på mineralen Kalcium och D-vitamin. Välj helst naturella, osötade sorter som är berikade med D-vitamin vilket är bra bland annat för skelettet.

*Grönsaker och frukt* är bra att äta till alla måltider. De innehåller olika vitaminer, mineraler och antioxidanter som skyddar mot olika sjukdomar. De innehåller också mycket fiber och vatten som gör att maten inte blir så energität. Det innebär att man kan äta relativt mycket utan att få i sig så mycket energi/kalorier. Till frukost eller mellanmål kan man lägga lite grönsaker på smörgåsen och ta frukt eller bär i yoghurten/filen. Se flera tips i broschyren ”Hur mycket grönsaker och frukt äter du varje dag?”

### Mellanmål

Ett bra mellanmål ger ett energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Då det ibland kan bli ganska långt mellan skollunchen och middagen är det bra med ett mellanmål som mättar lagom mycket utan att förstöra aptiten innan middagen. Ett bra och lagom mättande mellanmål kan även göra så att suget för att småäta minskar. Mellanmålet är för många barn den första måltid som de själva får ta ansvar för. Fritidsverksamheten på skolan har goda möjligheter att visa hur ett bra mellanmål ser ut och kan varieras.

### Nyckelhålet

Mat märkt med Nyckelhålet visar att det är bra livsmedel som innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett än andra likvärdiga produkter. Den får inte innehålla sötningsmedel. Både förpackad och oförpackad mat kan vara Nyckelhålmärkt. Det finns mycket mat som är bra även om den inte är Nyckelhålmärkt. Frukt och bär och grönsaker och rotfrukter uppfyller kriterierna för Nyckelhålet men av praktiska skäl är de inte alltid märkta. För mer information om Nyckelhålet se länkar på hemsidan: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)



## Lektion 2

### Tallriksmodellen, vatten och annan dryck

#### Syfte

Att eleverna ska känna igen Tallriksmodellen och förstå hur man kan använda den. Ett andra syfte med lektionen är att förstå varför vatten är det bästa att dricka om man är törstig.

Att prata om

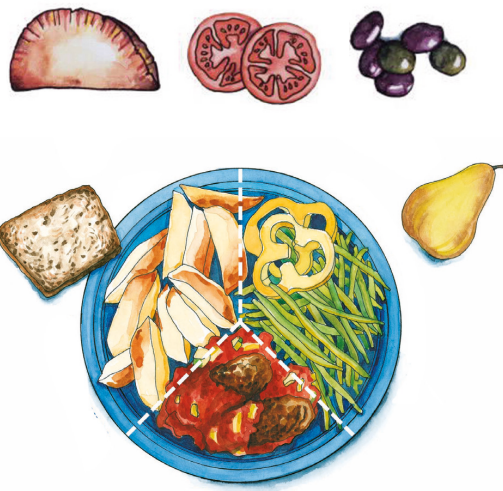
- Hur såg din lunchtallrik ut idag när du åt i skolan? Jämför med Tallriksmodellen.
- Vad dricker du helst till maten?

#### Klassaktivitet

- Använd papperstallrikar och rita strecken på en tom Tallriksmodell (se figur) och låt sedan barnen rita olika måltider.
- Använd matbitarna för att göra olika måltider. Dessa finns på [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart). Skriv ut dessa i färg och ta bilder från tidningar eller skriv ut andra bilder på mat från internet. Låt barnen klippa ut och laborera med matbitarna på papptallrikar.

Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Hjälp barnet att rita av sin middag enligt Tallriksmodellen. Prata under middagen om det som barnet ska rita av och visa på din egen tallrik vad som är grönsaker, pasta/potatis/ris etc. och vad som är kött/fisk/kyckling/annan proteinkälla.



#### Hemuppgift

- Rita en teckning av vad du åt till lunch eller middag igår
- Titta på Tallriksmodellen i broschyren som föräldrarna fått hem

## Bakgrundsinformation – lektion 2

### Tallriksmodellen

Tallriksmodellen gör det lättare att äta en bra måltid med lagom mycket fett, kolhydrater, fiber, protein samt vitaminer och mineraler. Tallriksmodellen utgår från de Nordiska näringsrekommendationerna och är ett pedagogiskt sätt som visar hur maten kan fördelas på tallriken, öka mängden grönsaker och på det sättet få en bra balans i måltiden.

**Del 1** fylls med potatis, pasta, bulgur, matvete eller ris. En stor del av energin bör komma från kolhydrater och därför blir denna typ av livsmedel grunden i en lagad måltid. Ta gärna fullkornsalternativ som innehåller mera fiber och mineraler och mättar bättre än alternativ där man siktat bort en del av fullkornet. Bröd till måltiden ger extra kolhydrater och kan passa bra till t.ex. en soppa.

**Del 2** fylls med grönsaker och rotfrukter. Det finns många skäl till att äta mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. De är alla viktiga källor för vitaminer, mineraler och fibrer. Vitamin C finns i de flesta grönsaker och frukter och hjälper kroppen att ta upp järnet i maten. Se mer om grönsaker och frukt under lektion 7–8.

**Del 3** fylls med kött, fisk, ägg, bönor, ärter eller linser. Alla dessa livsmedel är rika på protein och mineraler. I kött finns till exempel järn och zink. Proteinet ger bra mättnadskänsla så det är bra om alla måltider innehåller någon form av protein för då känner man sig mätt längre. Se Livsmedelsverkets hemsida för mer information och material om tallriksmodellen: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

### Vatten och annan dryck

Vanligt vatten är det bästa att dricka när man är törstig mellan måltiderna. Även till lunch och middag kan det vara bra att dricka vatten. Mjök eller motsvarande dryck baserat på soja eller havre passar bra till frukost och mellanmål och lagom mängd för både barn och vuxna är cirka tre glas eller 4–5 dl.

Läsk och saft kan sparas till festliga tillfällen då de innehåller mycket socker och inga andra näringsämnen, alltså bara ”tomma kalorier”. ”Lightläsk”, där sockret är utbytt mot ett sötningsmedel, kan vara ett festligt alternativ för diabetiker eller för någon som håller diet av andra skäl. Men liksom den vanliga läsk så finns det inte några bra näringsämnen i ”lightläsk”. Att dricka ”lightläsk” eller ”lightsaft” ger också en onödig vana av att ofta ha något som smakar sött i munnen.

I juice finns en del vitaminer och det är därför ett bättre alternativ än saft och läsk. Men det är lätt att dricka för mycket då drycker ger dålig mättnadskänsla. Därför är det bättre att äta hela frukten jämfört med att dricka juice.



## Lektion 3

### Kroppen gillar rörelse

#### Syfte

Att eleverna ska förstå varför det är viktigt att röra på sig och förstå vad som händer i kroppen när man rör på sig.

#### Att prata om

- Varför är det bra att röra på sig ofta?
- Var i kroppen sitter hjärtat?
- Varför ökar pulsen vid fysisk aktivitet?
- Hur kan man känna att hjärtat arbetar?
- Hur många slag slår hjärtat i vila?
- Hur många slag slår hjärtat efter att kroppen har arbetat?
- Går det att känna en muskel?

#### Klassaktivitet

- Känn pulsen vid handleden eller halsen (visa barnen), eller vid bröstkorgen. Spring runt någon minut tillsammans, gå upp för trappor etc.
- Lyssna på andningen. Vad tror du händer i kroppen?
- Prova att känna pulsen på varandra två och två.
- Sätt på musik och dansa och hoppa i några minuter. Stäng av musiken och ta pulsen igen. Alternativt, spring ett varv runt skolan eller gör någon annan fysisk aktivitet och ta pulsen efter det.
- Under en vecka kan eleverna tala om hur de kommit till skolan. Läraren kan fylla i en plansch med en ”Resebarometer” för varje barn under veckan.

#### Hemuppgift

- I arbetsboken kan eleven fylla i tillsammans med en vuxen hur de tog sig till skolan och vad de tyckte var bra (eller dåligt) med att gå eller cykla delar av skolvägen.

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Hjälp ditt barn att göra det roligt och spännande att röra på sig när hen ska ta sig någonstans. Prova ett nytt sätt att ta er till skolan, gå, cykla eller testa en ny väg och titta på vad som är fint med den nya vägen. Om ni ofta åker bil kan ni kanske testa att åka kollektivt eller att promenera sista biten en dag denna vecka och upptäcka hur det ser ut längs vägen. Prata med barnet om olika sätt att ta sig till skolan när barnet ritar sin uppgift.

#### Till klassrummet och rasten

([www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart))

- Resebarometerplansch
- Tips på rastlekar
  - ”Sjöbomben och 49 andra rastlekar” från Hjärt-Lungfonden
  - Pedagogiska övningar kring hälsa
  - Se fler förslag i kapitlet om Stillasittande (sid 18)
- I ”Mat- och rörelseglädje” från Region Örebro län kapitel 5 finns mer fakta och tips på rörelselekar, se hemsidan [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)





## Bakgrundsinformation – lektion 3

### Varför är det viktigt att röra på sig?

Om man är fysiskt aktiv ger det positiva effekter på hälsan både på kort och på lång sikt. Man får starkare muskler och skelett, förbättrad motorik och koordination. Dessutom får man lättare att lära sig saker, bättre koncentrationsförmåga och ett starkt självförtroende. Rekommendationen i Sverige är att barn ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag i minst måttlig intensitet. Med det menar man att intensiteten är något ansträngande och att man blir lite svettig.

Läs mer på: [www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/](http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/)

### Varför ökar pulsen när man rör på sig?

Hjärtats funktion är att pumpa runt blodet i kroppen. Hjärtat sitter mitt i bröstet mellan lungorna och är nästan lika stort som en knuten hand. När man rör på sig behöver musklerna arbeta mer och behöver därför mer syre från blodet, vilket gör att hjärtat pumpar snabbare – pulsen ökar. Man kan känna hur hjärtat slår genom att känna pulsen på insidan av handleden eller på sidan av halsen.

Totalt finns det cirka 600 muskler i kroppen. Läs mer om skelettet, hjärtat och musklerna i *”Mat och rörelseglädje”*.



## Lektion 4

### Att röra sig och leka tillsammans

#### Syfte

Att eleverna ska hitta på och ge förslag på egna aktiviteter som de kan göra tillsammans med sin familj.

#### Att prata om

- Vilka aktiviteter kan man göra tillsammans med familjen?
- Varför är det bra att röra på sig tillsammans med familjen?

#### Klassaktivitet

- Prova på en ny rörelselek tillsammans i klassen. Titta i förslagen på rörelseaktiviteter i lektion 3 och dela in klassen i grupper där olika grupper får komma på en rörelselek att göra tillsammans hela klassen. Testa sedan varandras förslag.
- Efter hemuppgiften (se nedan) kan teckningar och aktiviteter sammanställas till en "Rörelsebok för hela familjen"

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Visa att du tycker att det är spännande att testa en ny aktivitet. I listan i arbetsboken finns förslag på aktiviteter, lägg till andra aktiviteter om du har egna förslag. Välj en aktivitet som du själv kan tänka dig att göra tillsammans med barnet t.ex. varannan vecka. Prata om hur ni kan göra den nya aktiviteten till en vana att göra tillsammans.



#### Hemuppgift

- Varje familj väljer en aktivitet från arbetsboken eller kommer på en aktivitet själva som de ska göra tillsammans under en helg. Rita och be en vuxen skriva kort om aktiviteten i Arbetsboken



## Bakgrundsinformation - lektion 4

Både barn och vuxna mår bra av att röra på sig regelbundet. Små barn tillbringar en stor del av sin tid tillsammans med vuxna och forskning visar att om familjen är fysiskt aktiv (eller inaktiv) är även barnet det i stor utsträckning. Därför är det viktigt att vuxna stöttar, uppmuntrar och är bra förebilder och att man är fysiskt aktiva tillsammans i familjen. Genom att prova på olika aktiviteter kanske man kan nå familjer som annars inte rör på sig så ofta och väcka ett intresse för någon form av fysisk aktivitet. Dessutom kan tiden tillsammans bli ett bra tillfälle till en extra pratstund! Det är enklast att skapa goda och hälsosamma vanor när barnen är små.

Testa en ny rörelselek i klassen. Låt barnen ta med rörelseleken hem där de får chansen att prova/visa leken med sina föräldrar/sin familj.



## Lektion 5

### Godis, snacks, glass och läsk

#### Syfte

Att eleverna ska känna till ”det lilla extra” och varför man inte kan äta så mycket av det och så ofta, samt hur de påverkas av marknadsföring av mat och dryck.

#### Att prata om

- Vad är bra och vad är mindre bra med godis?
- Vad händer med tänderna när vi äter godis?
- Varför går det inte att äta godis istället för mat?
- Hur mycket och hur ofta skulle man kunna äta godis och inte må dåligt av det?
- Var kommer sockret ifrån och varför sätter man till det i många livsmedel?
- Har du sett reklam för sötsaker eller läsk? Vad tänker du då?

#### Klassaktivitet

- Prata om vad som skiljer t.ex. O’boy från vanlig mjölk, jordgubbsfil från vanlig fil eller sirapslimpa från annat bröd. Vad skiljer ett geléhallon eller en södad äppeldryck från ett vanligt hallon/äpple etc. Titta i livsmedelsaffären på produkter som riktar sig till barn (t.ex. sötade flingor, södad yoghurt eller kakor). Vad finns det för bilder på produkterna? Varför finns de där? Diskutera varför godis finns nära kassan i livsmedelsaffären.
- Titta på en reklam för någon matprodukt och diskutera varför det finns reklam. Vilka ord, bilder och ljud visas? Vad känner du när du ser på den?
- Sockeraffisch samt handledning till sockeraffisch att ladda ned finns på hemsidan: [www.ki.se/gph/enfriskskolstart](http://www.ki.se/gph/enfriskskolstart)

#### Hemuppgift

- Se arbetsboken och ”Godis- och grönsaksveckan”

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Var med ditt barn när hen fyller i arbetsboken för grönsaker och godis under veckan. Prata med barnet om varför kroppen mår mycket bättre av att äta grönsaker och frukt än godis, glass och läsk. Begränsa hur mycket godis, glass eller liknande du äter när barnet är med dig. Det du visar ditt barn blir en regel för ”hur man ska göra”. Titta på en reklam tillsammans med ditt barn och prata om varför reklam finns.

#### Material

Att ta hem:

Broschyren ”Hur mycket av ”det lilla extra ...”



	Grönsaker och frukt	Godis, snacks m m
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		



## Bakgrundsinformation – lektion 5

### Det lilla extra

Kostundersökningar visar att barn i Sverige får cirka 25 procent av sin energi från livsmedel som godis, läsk, kakor och bullar. Det är alldeles för mycket då barn som växer och utvecklas behöver bra mat som innehåller viktiga näringsämnen. I godis, chips och i läsk finns nästan inga näringsämnen alls, utan bara en massa kalorier (ibland kallade "tomma kalorier"). Att dricka mycket läsk har ett samband med att utveckla övervikt, fetma och karies.

Forskning visar att det är bra att undvika att använda godis som belöning eller tröst. I broschyren *"Hur mycket av det lilla extra"* visas hur mycket av de näringsfattiga och energitäta produkterna som kan "få plats" tillsammans med annan mat under en vecka under förutsättning att barnet i övrigt äter hälsosamt. I broschyren finns mängder för barn i olika åldrar och ska inte ses som en rekommendation utan det visar enbart på hur lite av det "lilla extra" man kan äta utan att det ska konkurrera med den viktiga, näringsrika maten.

Ohälsosamma livsmedel marknadsförs allt hårdare mot barn genom olika kanaler. Det är viktigt att barn är medvetna om denna påverkan och att de förstår vad reklam är och kan förhålla sig kritiskt till den.

Att småäta ökar risken att få karies då tänderna behöver vila mellan måltiderna. Därför är det viktigt med regelbundna måltider och att bara dricka vatten mellan måltiderna. "Klibbiga" livsmedel som chips, russin och kex är lika skadliga för tänderna som godis.

Andra råd om barns tänder är att borsta med fluor-tandkräm morgon och kväll. Föräldrar behöver hjälpa sina barn att borsta tänderna upp till skolåldern.



## Lektion 6

### Grönsaker och frukt

#### Syfte

Att förstå varför det är bra att äta grönsaker och frukt, vad som finns i dem och att det är bra att äta grönsaker eller frukt till varje måltid.

#### Att prata om

- Varför är det bra att äta grönsaker?
- Vilka grönsaker tycker ni särskilt mycket om?
- Vilka grönsaker smakar godast till vilka maträtter? Till exempel till köttfärsås och spagetti, korvstroganoff, falafel eller panerad fisk?

#### Klassaktivitet

- Gör en grönsaksplansch eller collage och hitta en sort man inte känner till eller har smakat tidigare.
- Rita din favoritgrönsak och/eller frukt.
- Smaka på en ny eller ovanlig grönsak. Involvera gärna måltidspersonalen på skolan. Om det är möjligt kanske ni kan köpa några sorter och ha provsmakning i klassen.
- Gör ett besök på en stormarknad för att titta på vilka grönsaker som finns där. Vilka har jag aldrig provat?
- Prata om vilket land grönsakerna kommer ifrån (vissa årstider) och hur de växer.

#### Hemuppgift

- Smaka på en grönsak eller frukt som du inte provat tidigare
- Vilken valde du och vad tyckte du?  
Rita eller låt en vuxen skriva i Arbetsboken

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Välj en ny grönsak tillsammans och testa en maträtt man kan laga med grönsaken och se hur det smakar. Visa barnet att du själv tycker att det är spännande att testa nytt och låt barnet tycka till och förklara hur det smakar. Det är ok att tycka att det inte smakar gott. Prata om vilka grönsaker ni tycker smakar gott.

#### Material

Att ta hem:

Broschyren ”Hur mycket frukt och grönsaker äter du varje dag?”





## Bakgrundsinformation – lektion 6

De flesta känner till att det är bra att äta mycket grönsaker och frukt men många barn och vuxna äter långt under den rekommenderade mängden, särskilt vad gäller grönsaker. Forskning visar att det är viktigt att barn tidigt i livet får vänja sig vid att äta olika sorters grönsaker. För att barn ska kunna prova på och träna sig i att smaka måste grönsaker finnas tillgängliga både hemma och i skolan.

Rekommendationen är att barn upp till 10 år bör äta 400 gram eller mer grönsaker och frukt varje dag. I denna mängd ingår grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och baljväxter men inte potatis och juice.

I broschyren *”Hur mycket frukt och grönsaker”* finns exempel på hur mycket 400 gram är och hur man bäst kan fördela mängden på dagens olika måltider.

### Varför är de så bra?

Det finns många skäl till att äta mer av grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och baljväxter. De innehåller många vitaminer, mineraler och fibrer. Vitamin C finns i de flesta grönsaker och frukter och hjälper kroppen att ta upp järnet i maten. Grönsaker och frukt innehåller även ämnen som kan fungera som skyddsfaktorer mot exempelvis hjärtkärlsjukdom och cancer. Kort och gott, kroppen mår bra av att äta mycket grönsaker och frukt.

Alla grönsaker och frukter är bra; färska, frysta, torkade, kokta, ugnsstekta, mixade eller rårivna. Liksom annan mat är det bra att variera sorterna eftersom alla innehåller olika näringsämnen. Grova grönsaker som broccoli, blomkål, vitkål, morötter, rödbetor och gröna bönor innehåller mycket näring och fibrer och de tål att lagras länge och har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker, tomat och gurka. Av klimat- och hälsoskäl är det bra att öka intaget av växtbaserad kost på bekostnad av animaliska produkter. Läs mer på: [www.naturskyddsforeningen.se/skola/energifallet/faktablad-mat-klimat-och-miljo](http://www.naturskyddsforeningen.se/skola/energifallet/faktablad-mat-klimat-och-miljo)



## Lektion 7

### Alla äter olika

#### Syfte

Att öka förståelse för att det finns olika mattraditioner i världen och att nästan alla tycker om olika sorters mat.

#### Att prata om

- Vad äter en vegetarian och en vegan?
- Gillar du någon mat/kombination som andra inte tycker är så god? T.ex. broccoli, jordnöts-smör och ketchup tillsammans, glass och chips tillsammans?
- Vad äter ni när ni vill äta lite speciellt, t.ex. på födelsedagar eller vid andra högtider (t.ex. jul, Eid al-Fitr) hemma hos er?
- Vilken matkultur eller vilka länder är tacos, pizza, kebab förknippad med?

#### Klassaktivitet

- Testa några livsmedel som är typiska för olika länder.
- Prata om vilka maträtter ni åt hemma under helgen.

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Välj tillsammans en typ av mat ni inte brukar äta, eller aldrig har smakat; vegetarisk mat, mat från ett annat land t.ex. indisk, persisk, vietnamesisk, marockansk, libanesisk, polsk eller liknande. Visa ditt barn att du tycker att det är spännande att testa den nya maten.

#### Hemuppgift

- Testa någon ny maträtt som ni inte brukar äta kanske vegetariskt eller mat från ett annat land. Hur smakade det? Rita maten du åt
- Fråga en äldre släkting eller bekant vad de åt till frukost eller vilken favoritmat de hade när de var unga





## Bakgrundsinformation - lektion 7

Vi äter alla olika, vilket kan bero på etiska, religiösa, kulturella, miljö- eller hälsoskäl. Våra matvanor bestäms i stora drag av vår kultur och utifrån den väljer vi olika livsmedel, när och hur vi äter. Idag väljer även många att förändra sina matvanor utifrån miljöskäl till exempel genom att äta mindre kött.

Hur man än väljer är det bra att komma ihåg att äta så varierat som möjligt. Variation i maten underlättar att få i sig alla viktiga näringsämnen samt minskar risken för större mängder av eventuella skadliga ämnen.

Idag är det vanligt med allergier och det kan leda till att man känner sig utanför. Man kanske får en annorlunda lunchrätt, och måste hämta mat från ett speciellt ställe, eller man måste stå över mat på kalas, och måste alltid fråga vad maten innehåller. Andra väljer att undvika viss mat utan egentliga hälsoskäl. Även då är det viktigt att respektera det individuella valet. Att prata om sina matvanor kan ibland upplevas som något privat men om man visar nyfikenhet och är ödmjuk för allas olikheter så kan det bli mycket intressanta samtal.



## Lektion 8

### Stillasittande

#### Syfte

Att eleverna ska förstå varför det är viktigt att inte ha för mycket skärmtid.

#### Att prata om

- Vad är skärmtid?
- Varför kan det vara dåligt för hälsan med för mycket skärmtid?
- Hur mycket är lagom tid för att använda till olika skärmaktiviteter?
- Vad kan man göra istället för att använda sin surfplatta, dator eller telefon?
- Hur känns det att lägga undan sin surfplatta, dator eller telefon?
- Vad är det som kan vara bra med att använda skärmar?

#### Klassaktivitet

- Bryt av lektionen någon gång varje dag för att göra en aktiv paus till exempel. Be eleverna att stå upp och ge dem ett mattetal att tänka ut själva.
- För tips på rörelsepåuser se t.ex. Friskis&Svettis hemsida: [www.friskissvettis.se/rorisochminiroris/rorelsepaus](http://www.friskissvettis.se/rorisochminiroris/rorelsepaus)

#### Hemuppgift

- I arbetsboken kan eleven fylla i tillsammans med en vuxen hur mycket tid de sammanlagt har sett på TV, använt sin dator, surfplatta eller mobiltelefon på fritiden (obs inte för skolarbete)
- Testa en skärmfri dag hemma. Vad gjorde du istället för att titta på TV/dator etc. Rita

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Hjälp ditt barn med att fylla i en kalender för hur mycket hen tittar på skärm (TV, dator, läsplatta, mobiltelefon) under veckan. Testa en "skärmfri dag" hemma. Då väljer ni att inte titta på skärm alls utan gör någonting annat tillsammans. Välj något från listan i Arbetsboken som du själv tycker är roligt och som du kan tänka dig att göra tillsammans med barnet flera gånger.





## Bakgrundsinformation - lektion 8

### Vad är stillasittande?

Stillasittande är all vaken aktivitet i liggande eller sittande som kräver mycket lite energi. Stillasittande under en dag kan inkludera skärmtid, transport i bil eller kollektivt eller skolarbete. Skärmaktiviteter innefattar att se på TV, dator, surfplatta eller mobiltelefon.

### Vad är det som inte är bra med stillasittande och vad rekommenderas?

I dag är barn och unga mycket stillasittande. Kunskap om samband mellan stillasittande och hälsa hos barn och ungdomar är ännu begränsad men flera stora studier på vuxna har visat på samband mellan mycket skärmtid och depression, hjärt-kärlhälsa och övervikt/fetma.

Därför bör barn och ungdomar uppmuntras till att begränsa skärmtiden på fritiden till max 2 timmar per dag. Dessutom bör de minimera tiden i stillasittande under längre perioder gärna till förmån för andra fysiska aktiviteter såsom exempelvis utelek. För mer information: [www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/](http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/)



## Lektion 9

### Sömn och vila

#### Syfte

Att förstå att man mår bra av att sova tillräckligt. En god sömn och vila har en viktig roll för hälsan och lärandet.

#### Att prata om

- Varför är det bra att sova lagom många timmar?
- Vad händer i kroppen när man sover?
- Varför kan det ibland vara svårt att somna? Vad gör ni hemma innan du ska somna? Vad kan vara bra att göra?
- Vad kan man göra för att varva ner och känna sig avslappnad?

#### Klassaktivitet

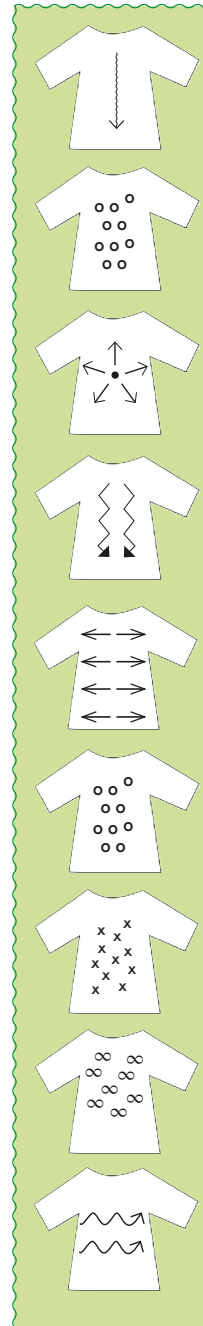
- Massageramsan – träna på varandra
- Berätta om drömmar ni haft – vad kan de betyda?

#### Dessa stöd och tips får föräldrar för genomförande av hemuppgiften

Prata om vilken rutin ni har hemma inför att barnet ska gå och lägga sig och vad hen tycker känns bra för att kunna slappna av och somna. Det kan vara att läsa en bok eller sjunga en sång tillsammans. Prata gärna om vilka nya spännande saker ni ska testa nästa dag.

#### Hemuppgift

- Ta hem "Massageramsan" och träna på en vuxen hemma
- Försök att rita en dröm du drömt



Massageramsa  
(Se Arbetsboken)



## Bakgrundsinformation – lektion 9

Det finns fler anledningar till att sova tillräckligt mycket. Sömnens behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas. Forskning har visat på ett samband mellan mycket TV-tittande, sömnbrist, fysisk inaktivitet och övervikt. Sömnbrist kan även störa aptiten.

Hur mycket är lagom att sova för barn i olika åldrar? Här är några hållpunkter:

- Barn under 5 år – 11 timmar
- Barn mellan 5 och 10 år – 10 timmar
- Barn/ungdomar mellan 10 och 16 år – 9 timmar



# LOGGBOK FÖR LÄRARE

## Lektion 1

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Måltider under dagen
- Mättnad/hunger
- Nyckelhålet

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 2

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Tallriksmodellen
- Vatten och annan dryck

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 3

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Varför det är viktigt att röra sig
- Vad som händer/hur kroppen fungerar när man rör sig

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 4

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Vad som är bra med att röra sig tillsammans
- Vilka aktiviteter man kan göra tillsammans i familjen

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 5

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Vad som är bra och mindre bra med godis
- Hur mycket socker det finns i olika livsmedel
- Reklam för sötsaker, läsk och andra sötade produkter

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 6

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Varför det är bra att äta grönsaker
- Smaka på en ny eller ovanlig grönsak

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 7

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Hur man kan äta olika saker, t.ex. i olika delar av världen
- Smaka på mat från olika länder

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 8

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Vad som är bra och mindre bra med att sitta framför en skärm
- Vad man kan göra istället för att t.ex. titta på TV eller datorn

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st

## Lektion 9

Datum för lektionens genomförande.....

Under hur lång tid genomfördes lektionen.....min

Markera det du gick igenom

- Vad som är bra med att sova lagom många timmar
- Vad som händer i kroppen när man sover

Hur väl stämmer följande påstående:

Barnen var engagerade och delaktiga i lektionen.

1	2	3	4	5
Inte alls		Neutral		Väldigt mycket

Hur många genomförde hemuppgiften ..... st av totalt.....st











**Karolinska  
Institutet**

Producerad av Institutionen för global folkhälsa,  
Karolinska Institutet