



Introduktion till En frisk skolstart

Universellt familjestöd för hälsosamma
levnadsvanor & förebyggande av obesitas.

Liselotte Schäfer Elinder

1 Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet

2 Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm



Agenda

1. Programmet och dess effekter
2. Programkomponenterna
3. Implementering och uppföljning
4. Tid för frågor



1. Programmet och dess effekter



En introduktion
Namn på föreläsare

Universellt familjestöd för hälsosamma
levnadsvanor & förebyggande av obesitas.

- Ett evidensbaserat familjestödsprogram integrerat i skolans verksamhet
- Utvecklat i områden med stora hälsobehov
- Baserat på Social kognitiv teori
- Implementeras i förskoleklass eller åk1

I linje med skolans riktlinjer

- **Skollagen (§2010-800):** Alla elever i skolan ska ha tillgång till elevhälsa, som omfattar medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Förebyggande och hälsofrämjande insatser ska stödja elevens utveckling mot skolans mål.
- **Läroplanen (Lgr22):** Eleverna ska ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor och utvecklar intresse för att vara fysiskt aktiva
- **Vägledningen för elevhälsan:** Elevhälsan ska främja alla elevers hälsa, utveckling och lärande samt stödja deras utveckling mot utbildningens mål. Elevhälsan ska ta del av aktuell vetenskaplig utveckling inom relevanta områden för att utveckla elevhälsans arbete. Elevhälsan ska samverka med pedagogisk och annan personal samt med regionernas hälso- och sjukvård i det övergripande hälsofrämjande och förebyggande arbetet.


Det finns starkt stöd att skolan ska arbeta med att främja hälsa och förebygga ohälsa hos eleverna.

Nya direktiv stödjer detta ytterligare

Från 2 juli 2023: Elevhälsoarbetet förtydligas i skollagen

- Elevhälsans uppdrag är sedan tidigare att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål och att elevhälsan främst ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande kvarstår. Utifrån det förtydligas arbetet med följande meningar:
- Elevhälsan ska vara en del av skolans kvalitetsarbete
- Elevhälsans arbete ska bedrivas på individ-, grupp- och skolenhetsnivå och ske i samverkan med lärare och övrig personal
- Vid behov ska elevhälsan samverka med hälso- och sjukvården och socialtjänsten

Utredning om en förbättrad elevhälsa, slutbetänkande SOU 2025:113



**Elevhälsan ska
vara en del i
skolans
kvalitetsarbete**

Slutsatser från 3 studier

- Ett effektivt program - förbättringar av matvanor och fysisk aktivitet
- Minskning av BMI hos barn med obesitas
- Effekterna avtar efter programmets slut – fortsatta insatser behövs
- Fokus bör ligga på föräldrars beteenden gentemot barnet (föräldratekniker "parenting practices")
- Programmet uppskattas av barn, föräldrar och skolpersonal
- Elevhälsans begränsade resurser utgör en flaskhals



Därför ska ni
vara med!

- Starkt samband mellan hälsa och lärande
- Ett strukturerat arbetssätt anpassat till skolans verksamhet
- Öka personalens hälsokompetens
- Få en positiv relation med föräldrar från skolstart
- Positiv bild av skolan som hälsofrämjande
- Kan bidra till minskning av sociala hälsoklyftor

Det kommer
bli kul!

EN
FRISK
skolstart



2. Programkomponenterna

Programmet

Ett strukturerat och integrerat arbetssätt för **skolsköterska och lärare** i förskoleklass eller åk1 med syfte att stödja föräldrar till bra hälsa för barnen med fokus på:

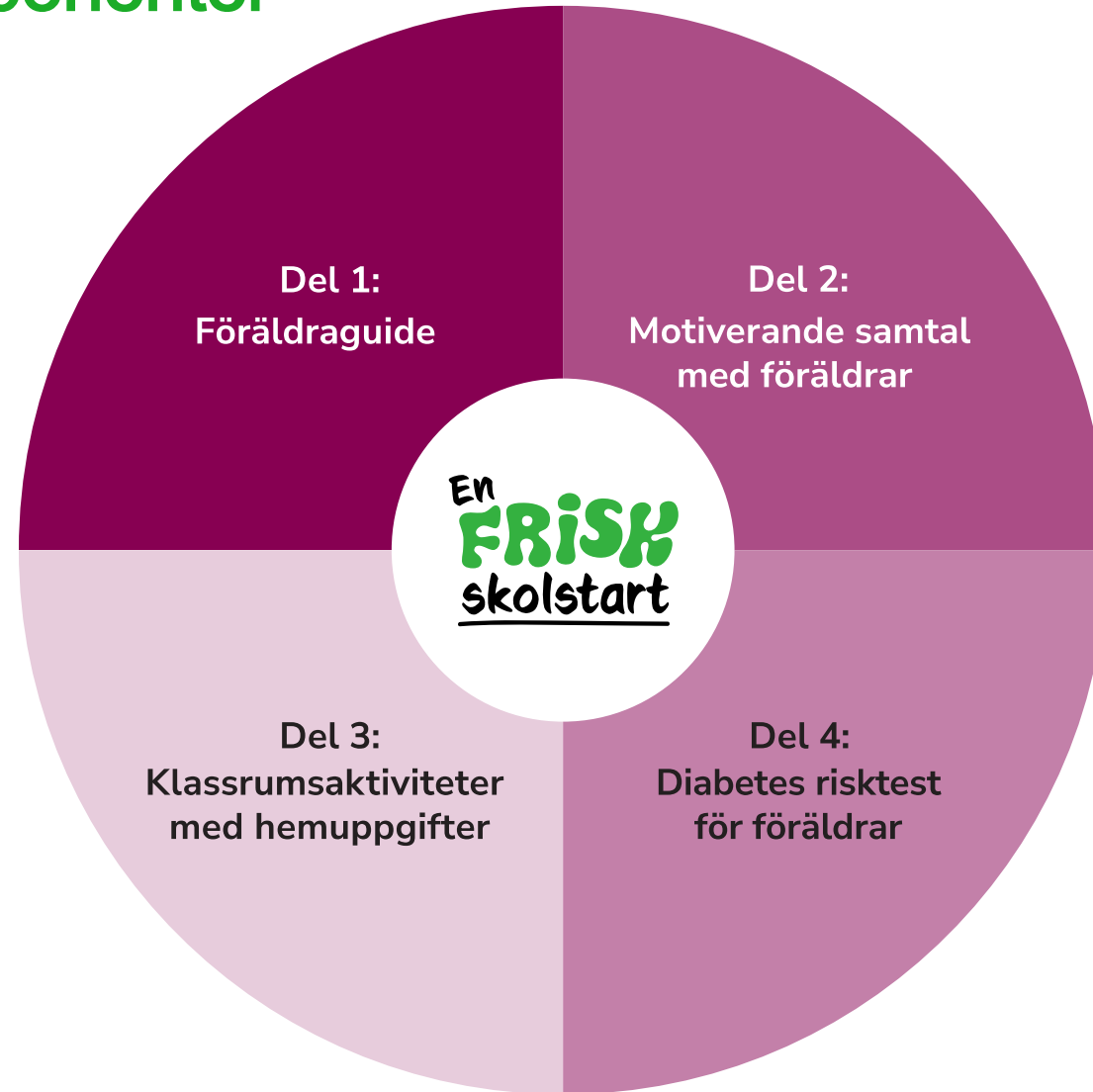
- Hälsosamma matvanor
- Hälsosamma rörelsevanor/
minska inaktivitet
- Förebygga övervikt och obesitas



Centralt budskap:

**Bra hälsa är viktigt för att
orka leka, lära sig och växa
bra, ej fokus på vikt eller
kroppsstorlek!**

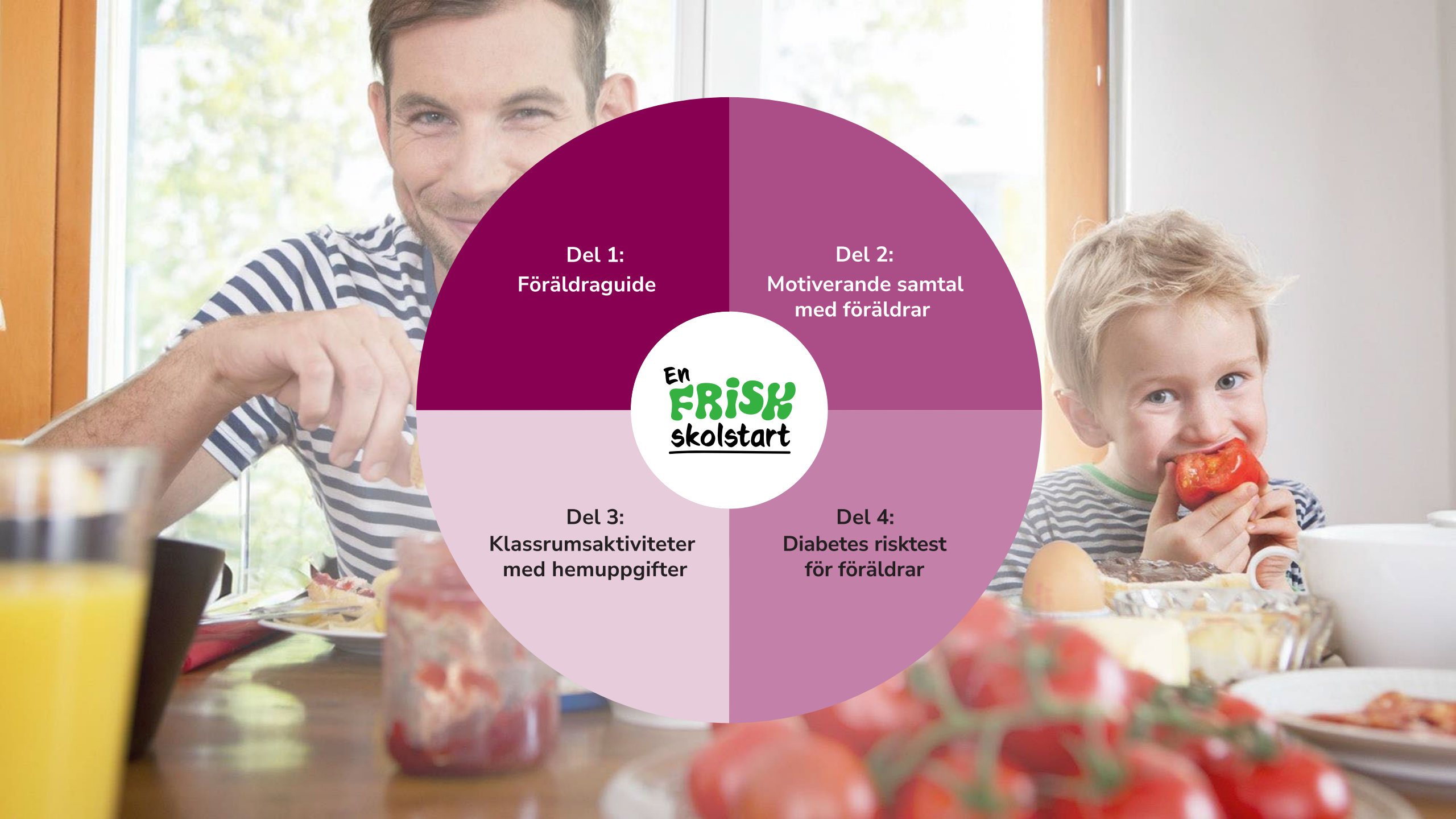
Interventionskomponenter



Material



Mer material finns på programhemsidan:
[www.ki.se/gph/forskning/en -frisk -skolstart](http://www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart)



Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

EN
FRISK
skolstart

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar

A photograph of a man and a young child sitting at a dining table. The man, on the left, is wearing a blue and white striped shirt and is smiling while looking towards the camera. The child, on the right, is also wearing a striped shirt and is happily eating a slice of red tomato. The table is set with various dishes, including a bowl of fruit, a plate of food, and a glass of orange juice. In the foreground, there are several fresh red tomatoes. Overlaid on the center of the image is a large, semi-circular graphic divided into four quadrants, each containing text about a different part of a program. In the center of this graphic is a white circle with the logo 'EN FRISK skolstart'.

Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar

EN
FRISK
skolstart

Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

EN
FRISK
skolstart

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar

Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

EN
FRISK
skolstart

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar

Del 2: Motiverande samtal med föräldrar

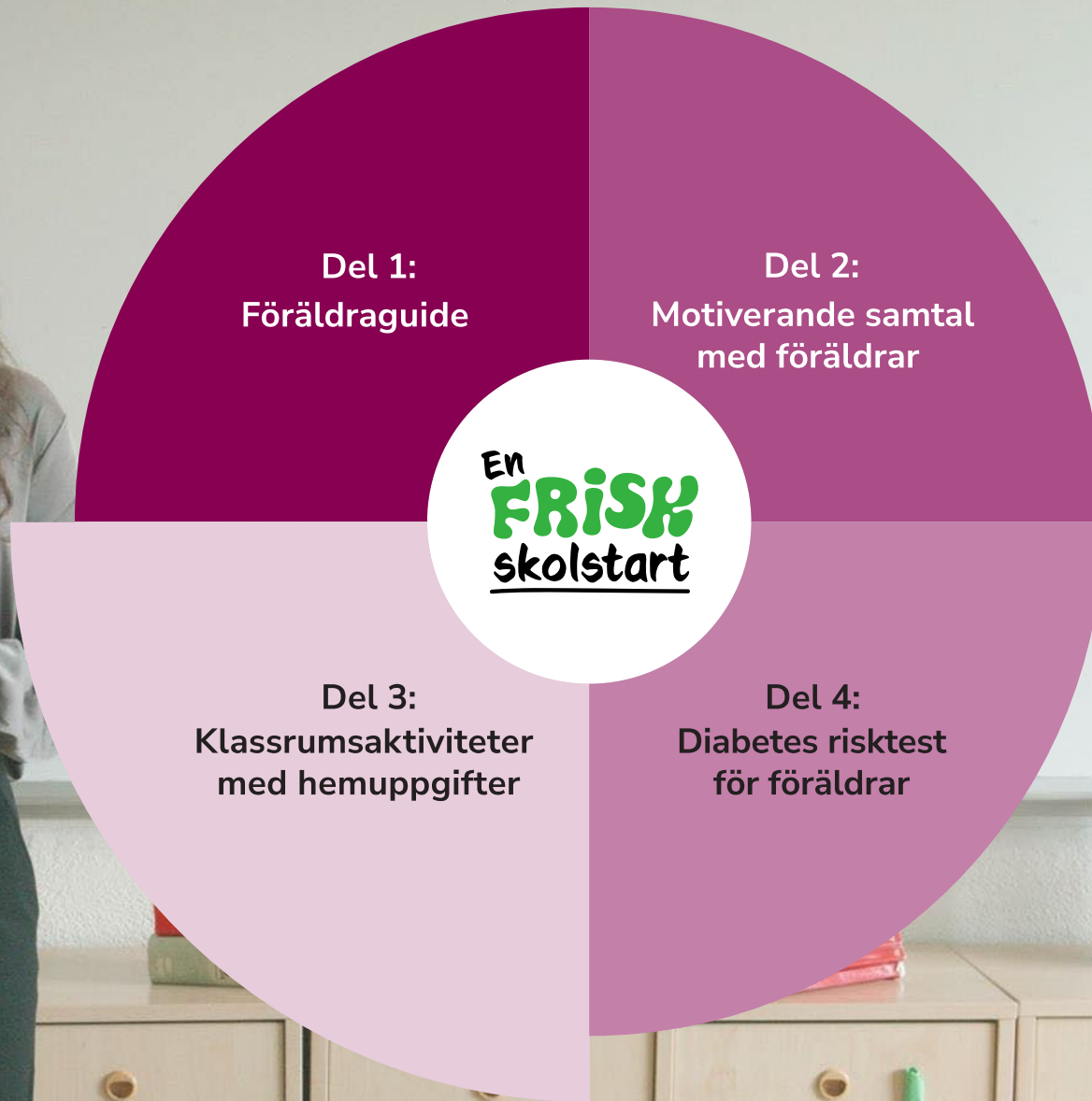
- I samband med rutinmässig hälsoundersökning
- Skolsköterska med föräldrar utifrån familjens behov, barnet ej närvarande (klassen/väntrummet)
- Notera hur många som har läst hälsobroschyren och får MI samtal för uppföljning

Fokus på:

- Föräldrars förhållningssätt för att stötta barnets vanor
- Förändringar för hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor
- Bibehållande av redan hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor







Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter

- Läraren arbetar med samma teman som i föräldraguiden
- 9 upplevelsebaserade "lektioner"
- Flexibelt utifrån barnens nivå med familjeuppgifter för att få delaktighet från föräldrar
- Gärna även egna idéer och material
- Loggbok för uppföljning

Centralt budskap till barnen:

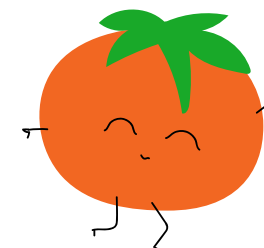
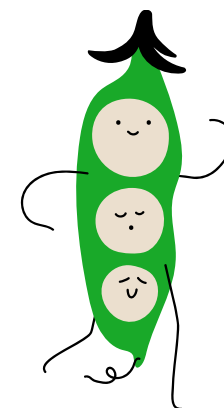
Bra hälsa är viktigt för att orka leka, lära sig och växa bra, ej fokus på vikt eller kroppsstorlek!



Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter

Syftet med klassrumskomponenten:

1. Att barn på ett upplevelsebaserat sätt lär sig om hälsosamma levnadsvanor, stor flexibilitet
2. Att föräldrarna genom hemuppgifterna agerar som förebilder och vägvisare till hälsosamma vanor. Föräldrar uppmuntras till delaktighet.



Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter



Utdrag ur Lärarhand- ledning 3.0

Lektion 2 Tallriksmodellen och 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.

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 hemsidan www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart. 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. Öva gärna på att komponera en tallriksmodell i skolmatsalen.

Att prata om

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

Bild: Tallriksmodellen (källa: Livsmedelsverket)



Arbetsboken, Uppgift 2

Rita en teckningen av vad du åt till lunch eller middag igår. Titta på tallriksmodellen i Föräldraguiden som föräldrarna fått med sig hem. Vilka livsmedel passar var? Dra pilar till rätt del på tallriksmodellen. Vilken del av tallriksmodellen är minst?

Hemuppgift 2

Hjälp barnet att rita av sin middag enligt tallriksmodellen. Prata under middagen om vad 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

Bild: Uppslag i Arbetsbok



Extra Resurser

Se Livsmedelsverkets hemsida om tallriksmodellen på <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen>

Besök programhemsidan www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart



Lektion 2 Bakgrundsinformation

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 siktar 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.

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. Mjölk 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 festiga 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 läskan 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.

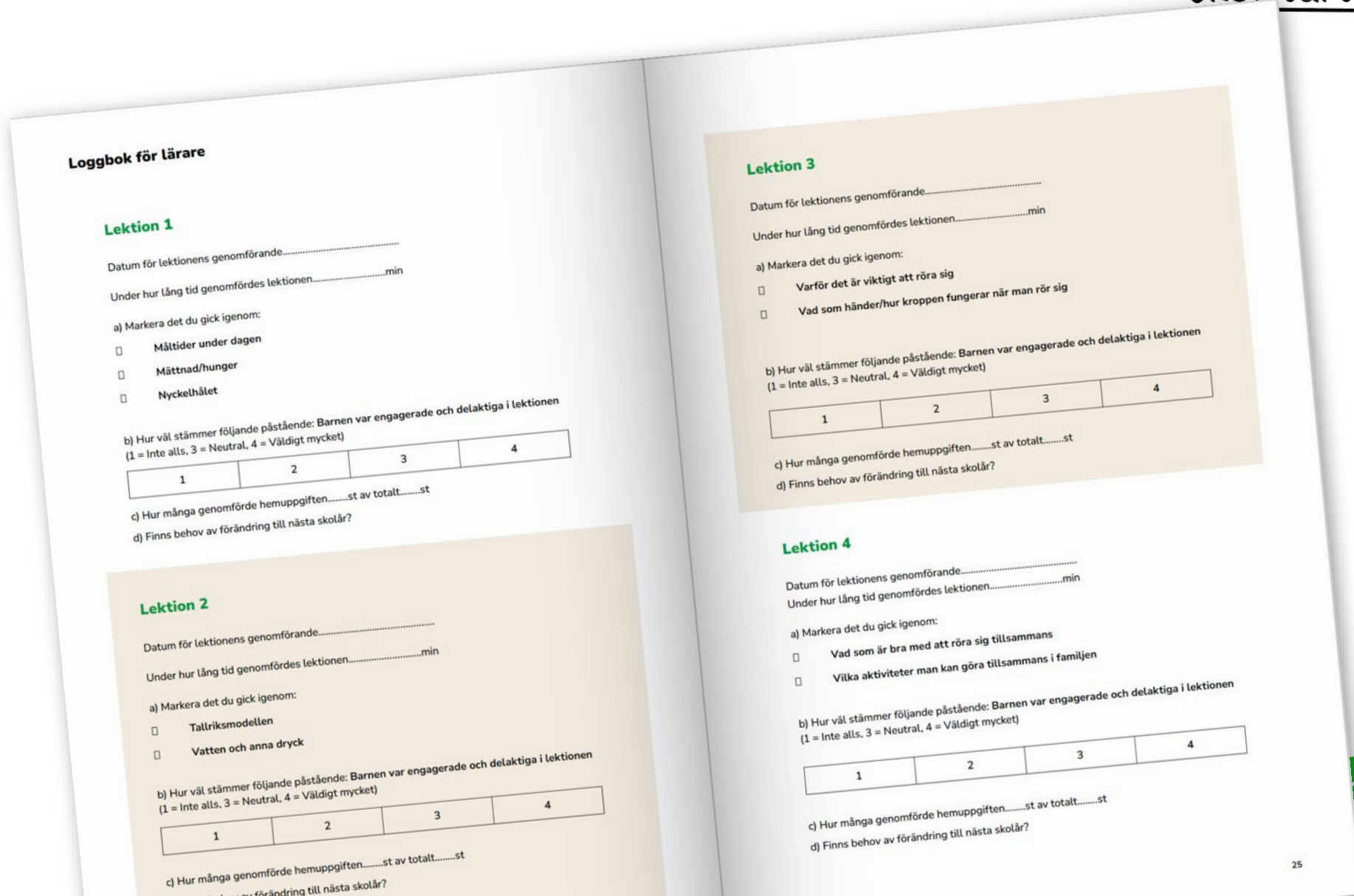
Bild: Tallriksmodellen (källa: Livsmedelsverket)



Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter



- Loggbok ifylles av lärare efter varje lektion.

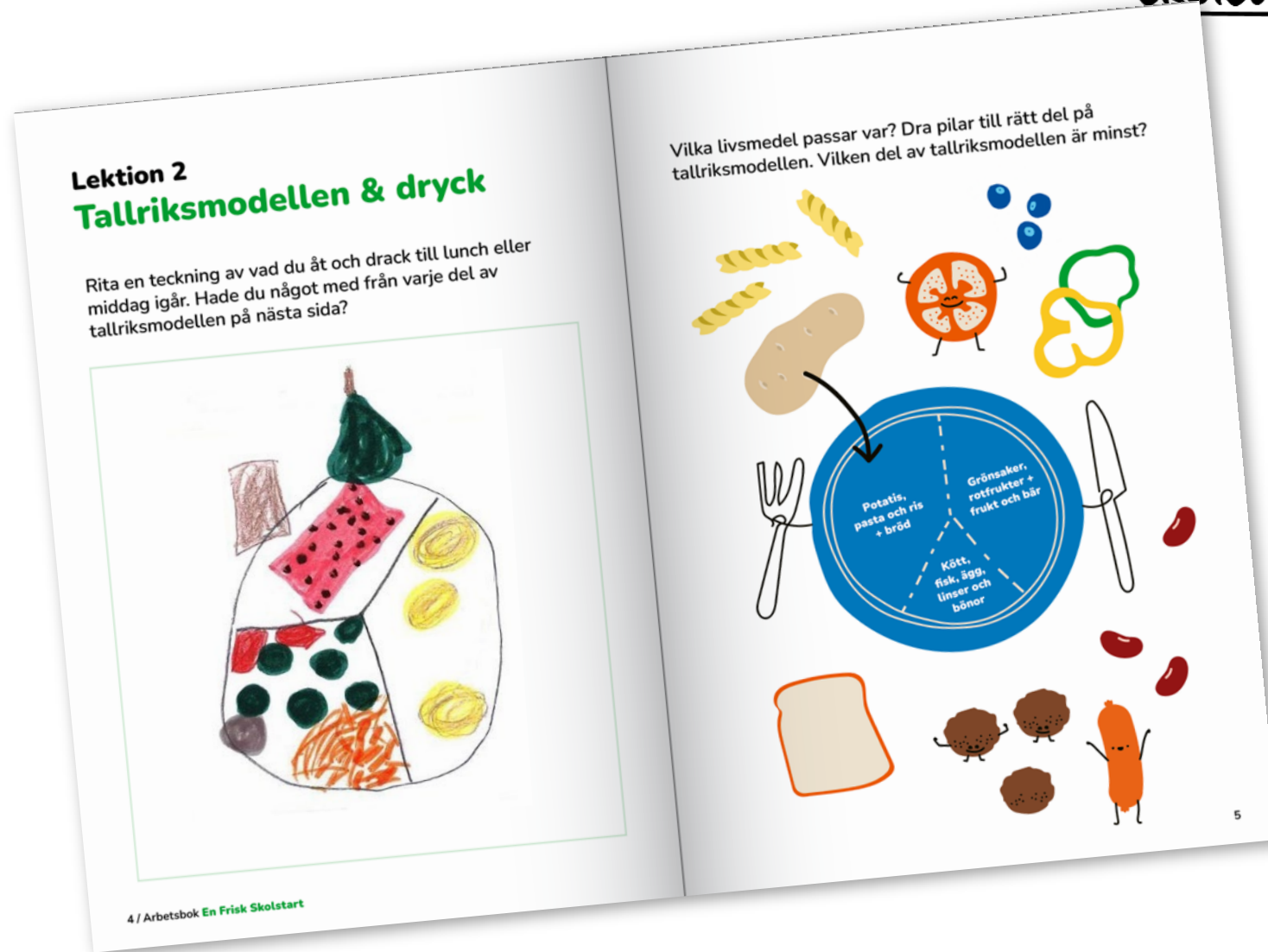


Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter



Hemuppgifter

- Barnen får var sin arbetsbok med hemuppgifter
- Följer lektioner i klassen
- Får familjen att arbeta tillsammans
- barnet övar på kunskapen från skolan
- förälder övar praktiskt på det stöttande föräldraskapet



Material som lärarna delar ut



Föräldraguide x 5 språk
Delas ut: 1-2 veckor
efter föräldramötet,
innan programstart



Arbetsbok
Delas ut: En gång i
veckan. Vissa skolor har
boken i klassrummet och
skickar hem bara en sida
åt gången.

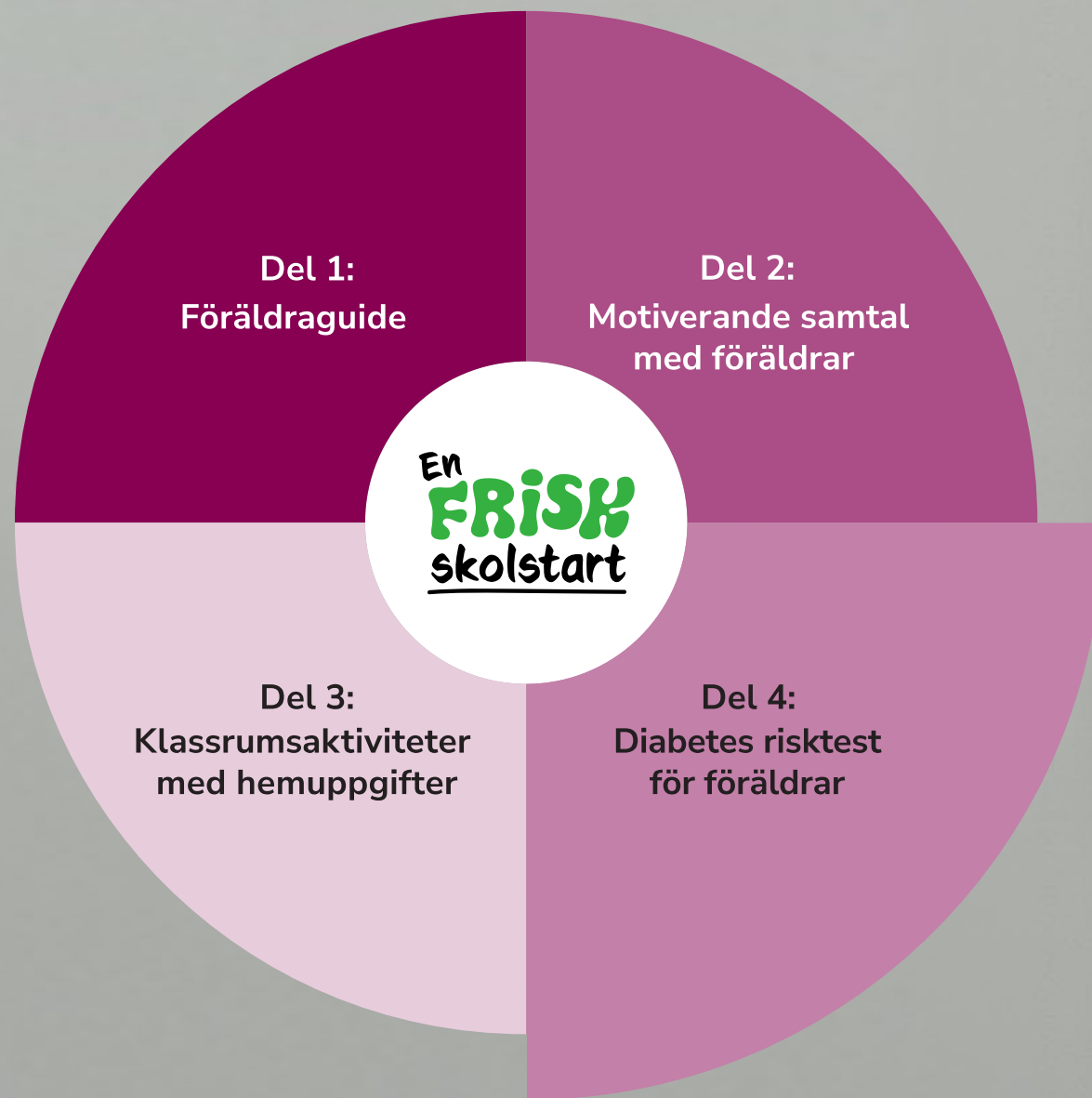


“Det lilla extra”
Delas ut: Samma vecka
ni gör lektion 5



“Grönsaker och frukt”
Delas ut: Samma
vecka ni gör lektion 6





Del 4: Typ 2 diabetes risktest för föräldrar

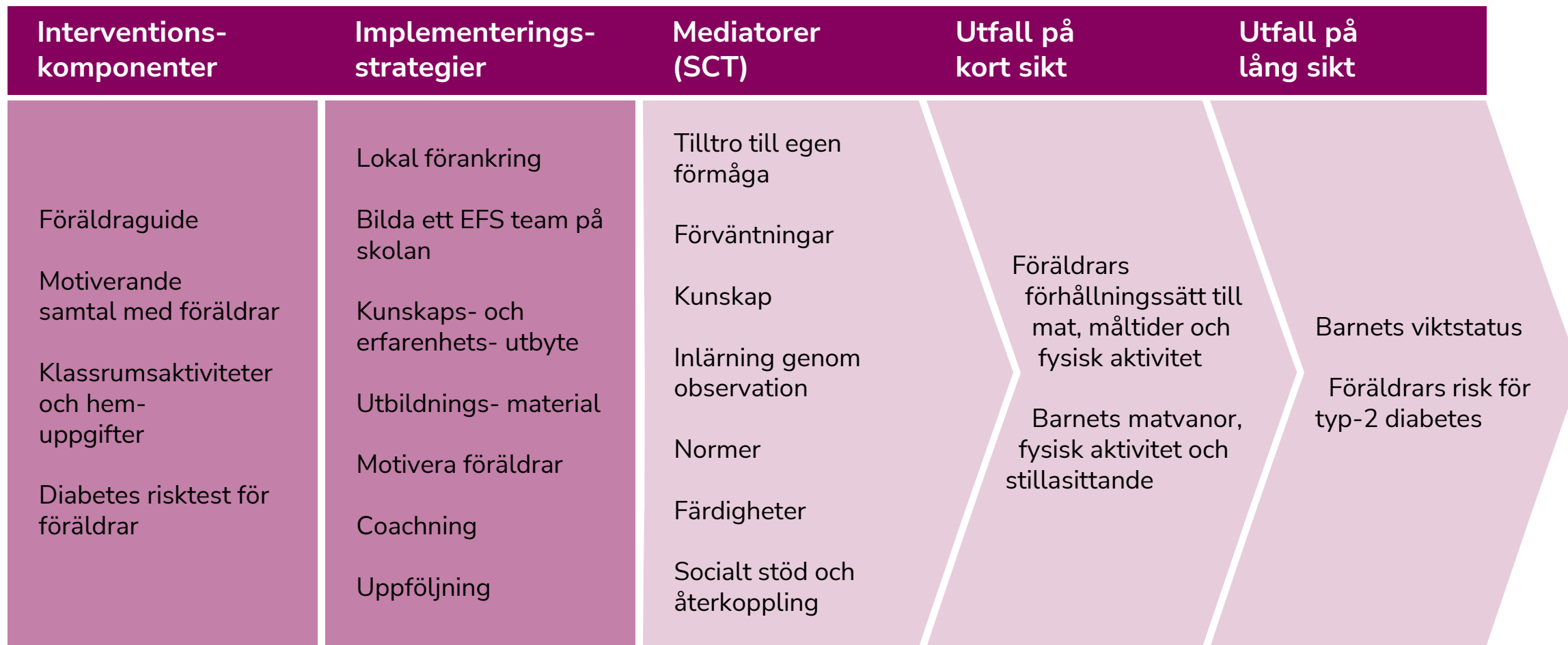
- Föräldrar fyller i diabetesrisktest (FINDRISC) i föräldraguiden eller online. Vid förhöjd risk rekommenderas besök på vårdcentral.
- Förälder medvetandegörs om sin egen hälsa och levnadsvanor och motiveras vid behov till förändring
- Samverkan mellan skola och primärvården för synergieffekter





3. Implementering & Uppföljning

Programteori



Programteori

Implementeringsstrategi	Utförande
1. Lokal förankring av EFS på skolan	Rektor introducerar och förankrar EFS bland personalen på en studiedag vid skolårets början. Det är viktigt att personalen är positiva till programmet. Extern aktör introducerar EFS i detalj för berörd skolpersonal.
2. Skapa ett EFS-team på skolan	Ett EFS team skapas (rektor eller bitr. rektor, skolsköterska, lärare) som planerar det praktiska genomförandet så att komponenterna överlappar i tid. Teamet diskuterar hur de kan nå hög följsamhet till de fyra komponenterna. Utse eventuellt en koordinator av teamet.
3. Kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan involverad personal	Lärarna diskuterar det praktiska genomförandet av klassrumsaktiviteterna och hur de kommunicerar med föräldrar kring barnens hemuppgifter. Skolsköterskan utbildas i Motiverande samtal (MI) och utbyter kunskap och erfarenheter med sina kollegor.
4. Distribuera utbildningsmaterial	EFS-teamet beställer klassuppsättningar av materialet. Lärarna skickar hem föräldraguiden med barnen när klassrumsaktiviteterna börjar.
5. Motivera föräldrarna att delta	Rektor och/eller skolsköterska tydliggör gentemot föräldrar att skolan arbetar hälsofrämjande. EFS-filmen för vårdnadshavare visas vid första föräldramötet för att skapa engagemang. EFS affischen sätts upp på lämpliga platser på skolan. Lärarna informerar kontinuerligt föräldrarna om hemuppgifterna genom nyhetsbrevet.
6. Coachning	Extern aktör coachar EFS-teamet under höstterminen.
7. Uppföljning av implementeringen	Extern aktör följer upp implementeringen på vårterminen tillsammans med EFS-teamet och diskuterar vid behov möjligheter till förbättringar.

Finns det några skadliga effekter?

Forskningen
säger...



- Interventioner som kombinerar matvanor och fysisk aktivitet kan ha måttligt positiva effekter på obesitas hos barn 0-5 år och barn 6-18 år.
- Matvanor och fysisk aktivitet man fått som barn följer med genom livet och kan ha en kumulativ positiv effekt över tid.
- Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet kan ha många positiva effekter utöver en hälsosam viktutveckling.
- **Interventioner för att förebygga barnobesitas ser inte ut att göra skada eller medföra andra negativa effekter såsom ätstörningar eller störd viktuppfattning.**
- Det finns ingen evidens för att denna typ av interventioner skulle öka ojämlikhet i hälsa.

Finns det några skadliga effekter?

Forskningen
säger också...



Interventions to prevent obesity in children aged 5 to 11 years old
(Review)

Spiga F, Davies AL, Tomlinson E, Moore THM, Dawson S, Breheny K, Savović J, Gao Y, Phillips SM, Hillier-Brown F, Hodder RK, Wolfenden L, Higgins JPT, Summerbell CD

- Strategier för att ändra fysisk aktivitet och kost hos barn för att förhindra att de utvecklar övervikt eller obesitas kan vara effektiva för att göra små minskningar av kroppsmasseindex (BMI) hos barn i åldrarna 5 till 11 år.
- **Det finns mycket lite information om huruvida strategierna resulterade i allvarliga biverkningar (t.ex. skador), men i inkluderade studier sågs liten eller ingen sådan effekt.**
- Denna förändring av BMI, när den ges till många barn i en hel befolkning, är användbar för föräldrar som är oroliga för att deras barn ska bli överviktiga när de går in i vuxenlivet och för regeringar som försöker ta itu med problemen med obesitas under hela livet.

Genomförande av En frisk skolstart

FÖRE UPPSTART

Februari – maj

- Skolans huvudman överväger skolans behov och förutsättningar att implementera En frisk skolstart
- Direkt berörd skolpersonal diskuterar sina roller i En frisk skolstart
- Skolsköterskor utbildas i Motiverande samtal av MIQA-gruppen vid Centrum för Psykiatriforskning, Region Stockholm

UPPSTART

Juni – september

- Bilda ett EFS-team bestående av rektor eller bitr. rektor, skolsköterska och lärare
- All skolpersonal informeras om uppstart av En frisk skolstart på en studiedag
- Introduktionsföreläsning för berörd personal
- Möten i EFS-teamet för planering, involvera gärna idrottslärare och fritidspersonal
- Trycka upp material när skolan vet vilka språkbehov som finns
- Informera föräldrar på första föräldramötet om att EFS startar och visa filmen för vårdnadshavare

PROGRAMMET PÅGÅR

Oktober – april

- Skicka hem Föräldraguiden
- Lärare meddelar i veckobrevet när klassrumsaktiviteterna startar och påminner föräldrar om att läsa Föräldraguiden
- Skolsköterskan skickar ut inbjudan till ordinarie hälsobesök och Motiverande samtal till alla vårdnadshavare
- Klassrumsaktiviteterna 1–9 genomförs och dokumenteras i lärarnas loggbok
- Möten i EFS-teamet för avstämning och utbyte av erfarenheter
- EFS-teamet fyller löpande i checklisten för genomförande av EFS (Bilaga 2 i manualen)

UTVÄRDERING

Maj - juni

- EFS-teamet reflekterar över följsamheten till det motiverande samtalet, klassrumsaktiviteterna och för genomförande av En frisk skolstart.
- Implementeringen av programmet följs upp och behov av eventuella förbättringar till nästa skolår diskuteras
- Årets lärare delar med sig av erfarenheter till nästa års lärare som ska implementera programmet

Uppföljning av följsamhet

Bilaga 2

Uppföljning av följsamhet

För att bedöma följsamheten till programmet och rekommenderas att samla in och sammanställa följande uppgifter:

- Skolsköterskan frågar vid första besöket om föräldrarna har läst hälsobroschyren och noterar detta
- Skolsköterskan noterar vilka föräldrar som har fått ett motiverande samtal
- Lärarna fyller i loggboken efter varje lektion

Allmänna reflektioner

Titta på checklisten flera gånger!

För att programmet ska genomföras med hög följsamhet och bra resultat är det viktigt att implementeringsstrategierna i Tabell 1 genomförs. Titta gärna på listan redan i augusti och igen i januari-februari och boka av vartefter punkterna har genomförts. Om programmet genomförs av flera skolor under samma huvudman kan även delen om skolhuvudman besvaras.



- Skolans checklista för genomförandet**
- Bedömt skolans möjligheter att köra igång utifrån Folkhälsomyndighetens implementeringschecklista
 - Diskuterat En frisk skolstart vid ett gemensamt rektorsmöte
 - Diskuterat En frisk skolstart vid ett möte med berörda skolsköterskor

- Rektor/ bitr rektor**
- Informerat all skolpersonal att skolan kommer att arbeta med En frisk skolstart
 - Informerat om och motiverat föräldrar att delta aktivt i programmet
 - Skapat ett EFS-team på skolan som planerar, genomför och följer upp programmet
 - Beställt material till En frisk skolstart

- Lärare**
- Tagit del av introduktionsföreläsningen och/eller sett videon för skolpersonal (30 min)
 - Deltagit i minst ett planeringsmöte med EFS-teamet
 - Visat EFS-filmen för vårdnadshavare på första föräldramötet innan uppstart
 - Skickat hem hälsobroschyren innan start av klassrumsaktiviteterna
 - Skickat information till föräldrarna om lektionerna och hemuppgifter genom veckobrevet
 - Diskuterat med kollegorna om det behövs förbättringar till nästa skolar
 - Delat med sig av sina erfarenheter till berörda kollegor

- Skolsköterska**
- Gått utbildning i Motiverande samtal för En frisk skolstart
 - Tagit del av introduktionsföreläsningen och/eller sett videon för skolpersonal (30 min)
 - Deltagit i första föräldramötet innan uppstart av En frisk skolstart tillsammans med lärarna
 - Deltagit i minst ett planeringsmöte med EFS-teamet

Fyll i bilaga 2 löpande under terminen

Programhemsidan

Programmet beskrivs också på hemsidan, www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart, där allt material finns och kan laddas ned.

På Region Stockholms Elevhälsportal (www.elevhalsoportalen.se) finns mer evidensbaserat stöd för hälsofrämjande och förebyggande insatser för alla åldersgrupper med fokus på skolmiljön.



EN
FRISK
skolstart

Frågor?