

راهنمای والدین

EN FRISK skolstart

این بروشور را
نگهداری کنید!

//

این کتابچه راهنما از طریق ارائه توصیه و حمایت به شما در بهبود
تندرستی فرزندتان کمک می‌کند طوری که موفق شدن در کسب
عادات مطلوب جدید آسانتر می‌شود.



CC BY-NC-ND 4.0

Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidare distribuera materialet oavsett medium eller format på följande villkor:



Erkännande: Du måste ge ett korrekt erkännande, ange en hyperlänk till licensen, och ange om bearbetningar är gjorda . Du behöver göra så i enlighet med god sed, och inte på ett sätt som ger en bild av att licensgivaren stödjer dig eller ditt användande.



IckeKommersiell: Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål .



IngaBearbetningar: Om du remixar, transformerar, eller bygger vidare på materialet, får du inte distribuera det modifierade materialet.

پیشگفتار

داشتن تندرستی مطلوب از جمله مهمترین موارد در زندگی است. تندرستی تا حد زیادی تحت تأثیر عادات ما قرار دارد، بطور مثال آنچه که ما می‌خوریم یا چقدر تحرک جسمانی داریم. اگر ما از کودکی عادات مناسب برای تندرستی داشته باشیم حفظ تندرستی مطلوب در دوران بزرگسالی نیز آسانتر می‌شود. شما والدین دارای بیشترین اهمیت در ایجاد عادات زندگی فرزندان هستید. در این بروشور در باره اینکه والدین چگونه می‌توانند فرزند خود را برای کسب عادات مفید برای تندرستی به شیوه‌ای آسان حمایت کنند، اطلاعاتی وجود دارد. همه توصیه‌ها بر مبنای پژوهش‌های علمی استوار هستند.

پروژه «آغاز سالم مدرسه» یک برنامه حمایت از والدین است که مبنای آن شواهدی است که توسط پژوهشگران علمی انستیتو کارولینسکا تدوین شده است.



شما قهرمان فرزند خود هستید

گذارن حدومرز، ولی از همه بیشتر مشاهده کارهایی که است که شما والدین انجام می‌دهید! نشان بدهید که برای فرزندان اهمیت قائل هستید، بسیار و اغلب تشویق و ترغیب کنید. به نقطه‌نظرهای فرزندان احترام بگذارید و گذارن حدومرز و «نه» گفتن به شیوه‌ای خوب، واهمه نکنید.

شما برای فرزندان از همه مهمتر هستید و کارهایی که انجام می‌دهید بیشترین تأثیر را روی فرزند شما می‌گذارد. این شما هستید که می‌توانید کاری کنید که فرزندان در دوران آغازین زندگی خود عادات مفید برای تندرستی را کسب کند. کودکان برای کسب عادات مطلوب به راهنمایی نیاز دارند و این راهنمایی هم از طریق تشویق و ترغیب باشد و هم از طریق

با رعایت موارد زیر می‌توانید به فرزند خود برای کسب عادات مطلوب کمک کنید:

هیچوقت در مورد وزن کودک شوخی نکنید و از حرف زدن در باره گرفتن رژیم غذایی پرهیز کنید.

فرزند خود را دخیل سازید. فرزند خود را هنگام انتخاب دستور پخت غذا، خرید مواد غذایی و پخت و پز غذا مشارکت دهید - اینکار امکان خوبی برای یاد دادن غذا و فرهنگ غذایی خوب به فرزندان است.

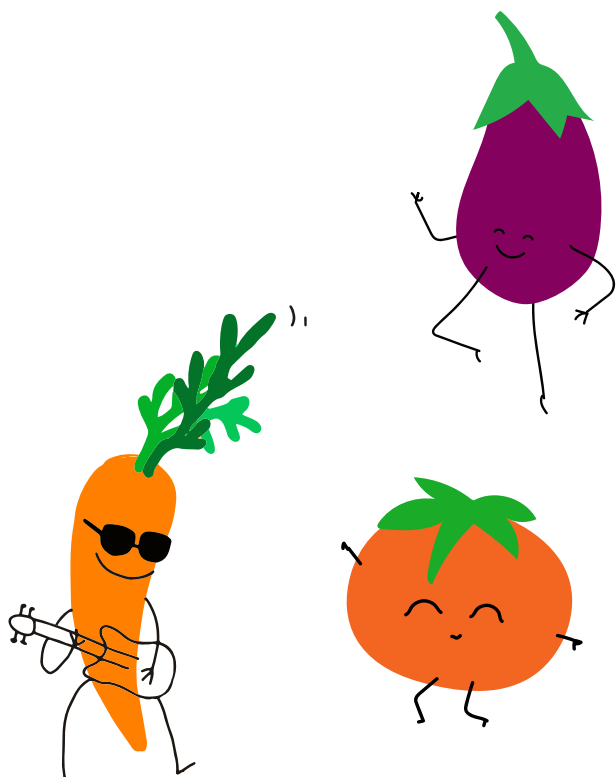
از غذا یا شیرینی و شکلات بعنوان پاداش تسلی دادن یا تنبیه کردن استفاده نکنید.

الگوی خوبی باشید. با هم و در محیطی آرام غذا بخورید و همان غذایی را بخورید که کودک می‌خورد، در اینصورت فرزندان یاد می‌گیرد که همان کاری را بکند که شما می‌کنید.

حدومرز بگذارید. مقدار شیرینی و شکلات در خانه را محدود کنید. با اینکار گذارن حدومرز برای خودتان آسان می‌شود و فرزندان و خودتان راحت‌تر می‌توانید مواد خوب برای خوردن را انتخاب کنید.

وقتی کودک می‌گوید "من سیر شدم" به حرف او اعتماد کنید. به کودک برای خوردن اصرار و اجبار نکنید.

تسلیم نشوید. کودکان ممکن است نسبت به بعضی از غذا یا مزه‌ها مشکوک باشند. این امری کاملاً طبیعی است. به سرو کردن غذا و باهم خوردن ادامه دهید.



غذای خوب حرف آخر را می‌زند

هنگام خرید مواد غذایی و سر و کردن غذا
«الگوی بشقاب» را در نظر بگیرید



می‌شود. الگوی بشقاب صرفنظر از نوع فرهنگ غذایی افراد یا اینکه فرد گیاهخوار یا مشابه آن باشد، می‌تواند کمک کند.

آیا می‌خواهید بیشتر بدانید؟

www.livsmedelsverket.se

الگوی بشقاب یک نهار یا شام خوب را نشان می‌دهد. یک تعادل خوب میان مواد غذایی مختلف - سبزیجات و سیب‌زمینی زیاد، پاستا، بلغور، بلغور عربی (couscous) یا سایر مواد مشابه بخوبی سیرکننده هستند. بخش کوچکی از بشقاب با گوشت، ماهی یا یک گزینه گیاهخواری دیگر پُر

چند توصیه برای موفق شدن!

مسئولیت خرید مواد غذایی و پختن غذای خوب برای فرزندتان بر عهده شما است. کودکان برای رشد و نمو، پیشرفت و یادگیری مطلوب به غذای خوب، متنوع و پُر از مواد مغذی نیاز دارند.

همزمان کودک مسئولیت دارد در باره اینکه چه چیزی یا چه مقداری از غذا بایستی خورده شود، تصمیم گیری کند.

کودکان بطور مرتب و منظم به غذا نیاز دارند و خوردن صبحانه، نهار و شام حتی در روزهای تعطیل برای حال آنها خوب است.

پیتزاه، سیب زمینی سرخ کرده و نوشابه غذاهای روزمره خوبی نیستند. اینگونه غذاها مناسب هستند که حداکثر ۲ مرتبه در ماه سر و شوند.

آب نوشیدنی خوبی برای وعده‌های غذا است. در وعده‌های غذا ترجیحاً آب، شیر یا فرآورده‌های مشابه سر و کنید. شیر کم چربی (lättmjölk) هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان خوب است.

نان و غلات پرک. از سن دو سالگی به کودک محصولات سپوسدار (دارای غله کامل) بدهید.



میوه و سبزیجات هر روز

الگوی خوبی باشید. اگر شما خودتان غذای خوب را بخورید و نشان دهید که خوشمزه است، شانس بیشتری وجود دارد که کودک نیز همان غذا را بخورد، حتی اگر هم زمان ببرد.

یک روال روزمره ایجاد کنید از این طریق که بگذارید سبزیجات جزئی از وعده‌های غذا باشند و در رنگ‌ها و شکل‌های مختلف سِر و شوند.

علاقه ایجاد کنید و کودک را از طریق سِر و سبزیجات به شکل‌های مختلف؛ بصورت تکه‌های کوچک، در کاسه‌های مختلف، بصورت خام، پخته یا شیوه دیگری که کودک دوست دارد، او را به خوردن تشویق و ترغیب کنید.

تسلیم نشوید. کودکان ممکن است به سبزیجات جدید مشکوک باشند. کودک را به خوردن یا مزه کردن مجبور نکنید، بلکه خودتان بخورید و به سِر و کردن آن ادامه دهید.

خوردن هر روزه میوه و سبزیجات یک عادت غذایی خوب است. کودکان برای عادت کردن به خوردن میوه و سبزیجات در اغلب موارد به کمک و حمایت نیاز دارند و در اینجا شما والدین وظیفه مهمی بر عهده دارید. فرزند خود را به خوردن میوه و سبزیجات تشویق و ترغیب کنید و خودتان به‌همراه کودک ترجیحاً چندین مرتبه در روز، میوه و سبزیجات بخورید. همیشه میوه و سبزیجات در خانه داشته باشید. کودکان تا سن ۱۰ سالگی به خوردن روزانه ۴۰۰ گرم بصورت ۴ تا ۵ پُرس میوه و سبزیجات نیاز دارند.



کودکان بین چهار تا ده سالگی =
۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات در روز

+



برای صبحانه - ۶۰ گرم

نصف موز در فیلمپولک ۱ تا ۲ حلقه فلفل دلمه‌ای
(paprika) روی ساندویچ

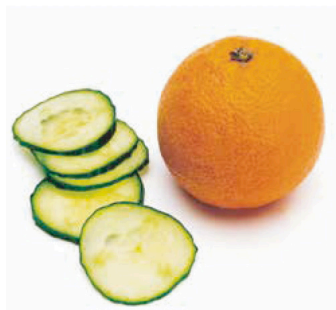
+



برای نهار - ۶۰ گرم

۲ دسی لیتر (حدود ۶۰ گرم) سبزیجات مختلف از
میز/سفره سبزیجات: کلم رشته‌ای، هویج خُرد
شده، ذرت، لوبیای سیاه

+



برای وعده بین غذا - ۱۲۰ گرم

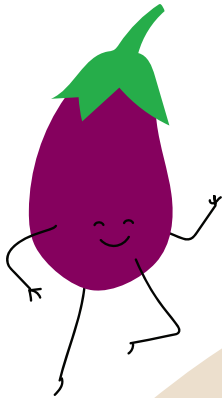
۱ عدد پرتقال
۴ تا ۵ حلقه خیار روی ساندویچ



برای شام - ۱۶۰ گرم

نیم دسی لیتر راتاتویی (ratatouille)
۲ حلقه فلفل دلمه‌ای (paprika)
۱ عدد سیب

شکلات و تنقلات، نوشابه و بستنی گاهی اوقات مانعی ندارد



شکلات و تنقلات، نوشابه و بستنی و چپس سیبزمینی می‌توانند گاهی اوقات خوشمزه باشند ولی چیزهایی نیستند که یک کودک در حال رشد و نمو به آنها نیاز داشته باشد. اینگونه خوراکی‌ها انرژی بسیار زیادی دارند ولی اصلاً مغذی نیستند، از اینرو اگر قرار باشد کودکان رشد کنند و حال‌شان خوب باشد نیابستی از اینگونه خوراکی‌ها زیاد بخورند. امروزه کودکان از اینگونه خوراکی‌ها زیاد می‌خورند که باعث کمبود مواد مغذی در بدن، اضافه وزن و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. شما بعنوان والدین مسئولیت دارید برای کودک حدومرز بگذارید. این شما هستید که می‌توانید مقدار خوردن نوشابه‌های شیرین، بستنی و شیرینی و کلوچه را محدود کنید.

چند پیشنهاد

الگوی خوبی باشید برای اینکار جلوی کودک شکلات و شیرینی، تنقلات و کلوچه نخرید.

یک روال روزمره ایجاد کنید. در خانه شیرینی و شکلات نداشته باشید. اگر در خانه شکلات، نوشابه، شیرینی و شربت نداشته باشید آسان تر می‌توانید حد و مرز تعیین کنید.

در روزهای عادی هفته به فرزندتان شیرینی و شکلات ندهید، بلکه آنها را برای روزهای خاص نگه دارید.

بسته‌های کوچک بخرید یا تنقلات و شیرینی را در ظرف‌های کوچک بر و کنید.



تقریباً يك كودك ۶-۹ ساله می‌تواند
حداکثر به این اندازه در طول يك هفته
شیرینی‌جات بخورد و این در صورتی است
که در کل بقیه وقت‌ها غذای سالم بخورد.

چه کسی روی فرزند شما تأثیر می‌گذارد؟

بازاریابی برای کودکان به ویژه هنگامی که صحبت از غذا و نوشیدنی
ناسالم می‌شود در حال افزایش است. فرزند شما دائماً در معرض تبلیغات
این محصولات است. در محصولات غذایی در فروشگاه مواد غذایی، در
بازارهای دیجیتال مانند شبکه‌های اجتماعی، فضای مجازی، بازی‌های
آنلاین و سایت‌های خبری با کلیپ ویدئویی، اما همچنین در محیط‌های
شهری و در تلویزیون اتفاق می‌افتد. از آنجایی که کودکان به راحتی تحت
تأثیر قرار می‌گیرند، مهم است که از آنچه فرزندان تماشا می‌کند آگاه
باشید.

چند پیشنهاد برای موضوعاتی که باید با فرزندان در میان بگذارید:

تبلیغات چیست؟

چرا تصاویر رنگارنگ و شخصیت‌های کارتونی روی
بسته‌های خوراکی در فروشگاه‌ها وجود دارد؟

چرا شکلات همیشه نزدیک صندوق در
فروشگاه مواد غذایی قرار گرفته است؟

آیا می‌شود همه تبلیغات را باور کرد؟

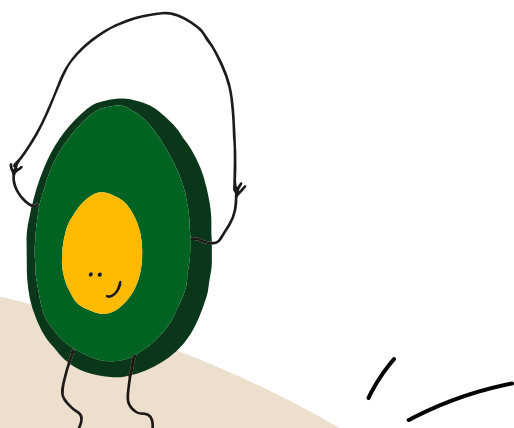
پرش، دویدن و هر روز بازی کردن



ترجیحاً با هم

ساعات ورزش در مدرسه کافی نیست. کودکان باید حتی در اوقات تفریح و تعطیلات نیز فعال باشند. شما به عنوان والدین وظیفه مهمی در ایجاد عادت در کودک برای حرکت زیاد او دارید. نشان دهید که خودتان حرکت می‌کنید و فعالیت‌های پر تحرکی را پیدا کنید که از انجام آنها با هم لذت ببرید.

کودکان باید هر روز چندین ساعت در جنبش و حرکت باشند تا احساس خوبی داشته باشند و رشد کنند. کودکان خردسال اغلب زیاد جنب و جوش و حرکت دارند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که حرکت بچه‌ها خیلی زود پس از شروع مدرسه کاهش می‌یابد. بنابراین بسیار مهم است که از اول زندگی آنها را عادت به حرکت زیاد بدهید.



چند پیشنهاد!

انجمنی را پیدا کنید که در آنجا کودک با دیگران ورزش کند. اما فقط در صورتی که کودک بخواهد، به او فشار نیاورید.

نشان دهید که علاقه مند به حرکات فرزند خود هستید، پرسید که کودک در زنگ تفریح چه کرده است و یا آیا او بیرون بوده و بازی کرده است یا نه. e.

مطمئن شوید که بچه ها لباس و کفش مناسب دارند تا راحتتر حرکت کنند.

الگوی خوبی باشید. با فرزندتان حرکات را انجام دهید و نشان دهید که به شما خوش می‌گذرد. بازی کنید و برقصید، به جنگل بروید، شنا کنید، دویدن با سورتمه یا پیست پاتیناژ.

یک روال روزمره ایجاد کنید. در صورت امکان وقتی به مدرسه و یا سایر مکان‌های نزدیک خانه می‌روید به جای سوار شدن به ماشین یا اتوبوس، با فرزندتان پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

اجازه دهید بچه‌ها در هوای آزاد بازی کنند هر چه بیشتر، بهتر بچه‌ها وقتی بیرون هستند، بیشتر از داخل خانه حرکت می‌کنند.

فرزند خود را تشویق کنید که بپرد، بالا رود، حفظ تعادل کند، بدود، غلت بزند، برقصد ...

فرزند شما چه برنامه‌هایی را تماشا می کند و چه مدت زمانی؟

تماشای تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و یا موبایل باید به حداکثر ۲ ساعت در روز محدود شود. توجه کنید که کودک چه چیزی را تماشا می کند و چه مدت زمانی نشسته است. کمک کنید که سرگرمی‌های دیگری بیابد و انجام دهد. شما الگوی فرزندتان هستید، کودک همان کاری را انجام می دهند که شما والدین انجام می‌دهید. زمانی که با فرزندتان هستید به مدت زمان تماشا کردن صفحه نمایش خود توجه کنید.

این را امتحان کنید!

الگوی خوبی باشید. زمانی که کودک در کنار شماست، مدت زمان تماشای صفحه نمایش خود را محدود کنید.

یک روال روزمره ایجاد کنید. سعی کنید در اوقات فراغت، زمان تماشای صفحه نمایش کودک را به حدود ۲ ساعت در روز محدود کنید.

کارهای پُر فعالیت تری را برای انجام دادن پیدا کنید، به جای استفاده از صفحه نمایش، مانند بازی کردن، بازی‌های فکری، با هم بیرون رفتن.

مدت زمان طولانی نشستن خود و فرزندتان را به حداقل برسانید.

با همدیگر برای تحرک یک وقفه بگیرید. قلقلک بدهید، برقصید یا بازی کنید.

اجازه بدهید بچه‌ها بیرون در هوای آزاد و هر چقدر می‌خواهند بازی کنند. بچه‌ها وقتی بیرون هستند، بیشتر از داخل خانه حرکت می‌کنند.



پیشنهاداتی بازی‌های فعال برای با هم بازی کردن!

- قایم‌باشك
- گرگم به هوا
- رقصیدن- ایست
- دنباله‌روی از سرگروه
- توپ پرت کردن
- بادکنك شوت کردن
- مسیر با مانع ایجاد کنید
- بازی پانتومیم

خوب خوابیدن

کودکان برای داشتن حال خوب و رشد، نیاز به خواب زیادی دارند. اگر کودکان خیلی کم بخوابند، یادگیری در مدرسه برای آنها سخت تر خواهد بود. اشتهاى آنها نیز مى‌تواند بدتر شود. اگر در طول روز زیاد حرکت کنید، خسته تر مى‌شوید و شب راحت تر به خواب مى‌روید. قبل از خواب بهتر است که آرام شوید، شاید با شنیدن يك قصه.

کودکاني که در حال رشد و نمو هستند نیاز به خواب کامل و منظم دارند.



باهم برای کودک

مهم است که شما والدین ارتباط خوبی در رابطه با عادات غذایی و تحرک کودک داشته باشید. خوب است در مورد چیزهایی که روی وعده های غذایی یا زمان تماشای صفحه نمایش کودک تأثیر می گذارد، تا حدودی توافق داشته باشید. همچنین مهم است که با بزرگسالانی که اغلب با کودک هستند مانند مادر بزرگ، دایی و یا پدر بزرگ در مورد خوردن مقدار شیرینی توافق کنید.

ترجیحاً باهم گفتگو کنید!

ما چگونه باید در کنار هم در خانواده فعال باشیم؟

هر چند وقت یکبار باید شکلات و شیرینی بخوریم؟

ما چگونه بایستی مطمئن شویم که در خانواده به اندازه کافی سبزیجات مصرف می کنیم؟

ما چگونه می توانیم الگوهای خوبی در زمان صرف غذا باشیم؟

ما چگونه می توانیم وقتی صحبت از تحرک در زندگی روزمره به میان می آید، الگو باشیم؟

در يك شبانه روز، توصیه می شود فرزند شما این مدت بخوابد:

کودکان زیر ۵ سال - حداقل ۱۱ ساعت

کودکان بین ۵-۱۰ سال - حداقل ۱۰ ساعت

کودکان بین ۱۰-۱۶ سال - حداقل ۹ ساعت

برای اینکه الگوی خوبی برای
فرزندتان باشید، مهم است که
مراقب خود و سلامتی خود باشید .



تست کنید که آیا شما در معرض خطر
ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید یا نه.
بسیاری از افراد می‌توانند با تغییر روش
زندگی خود از مبتلا شدن جلوگیری کنند.

سلامتی خود شما در چه وضعیتی است؟

با پاسخ دادن به چند سؤال ساده می توانید متوجه شوید که در ۱۰ سال آینده در معرض خطر ابتلا شدن به دیابت نوع ۲ هستید یا نه. این تست به زبان انگلیسی است، زیرا که ترجمه صحیح آنها دشوار است. تست را در صفحه بعد انجام دهید و یا به وبسایت ۱۱۷۷ مراجعه کنید. www.1177.se تست شخصی دیابت (Självtest diabetes) را جستجو کنید.

یک راه آسان برای مطلع شدن از وضعیت سلامتی خود، انجام آزمایش دیابت نوع ۲ است.

دیابت نوع ۲ (شایع ترین نوع است و معمولاً در بزرگسالی بروز می کند) یک بیماری جدی است که بدن در پائین نگه داشتن سطح قند خون، مشکل دارد. علائم عادی آن از جمله خستگی و نیاز به دفعات مکرر ادرار است. علائم بیماری اغلب به گندی ظاهر می شوند و گاهی اوقات به سختی می توان متوجه آنها شد. اگر فردی در خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲، افزایش می یابد. اما روش زندگی شما هم تأثیر گذار است.

شما می توانید با تغذیه سالم تر، تحرک بیشتر و سیگار نکشیدن، خطر مبتلا شدن را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. حتی تغییرات کوچک هم تأثیر زیادی بر سلامتی دارد.



Test your risk of developing diabetes within 10 years.

1. Age

- ☐ Under 45 years (0 points)
- ☐ 45–54 years (2 points)
- ☐ 55–64 years (3 points)
- ☐ Over 64 years (4 points)

2. BMI (Calculate your BMI: your weight (kg) / (your height (m) * your height (m)), e.g. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6)

- ☐ Under 25 kg/m² (0 points)
- ☐ 25–30 kg/ m² (1 points)
- ☐ Over 30 kg/ m² (3 points)

3. Waist circumference directly below the ribs (usually at the level of the navel)

MEN

- ☐ Less than 94 cm
- ☐ 94–102 cm
- ☐ More than 102 cm

WOMEN

- ☐ Less than 80 cm (0 points)
- ☐ 80–88 cm (3 points)
- ☐ More than 88 cm (4 points)

4. Are you physically active for more than 30 minutes every day?

This includes physical activity during work, leisure, or regular daily routine.

- ☐ Yes (0 points)
- ☐ No (2 points)

5. How often do you eat vegetables, fruit or berries?

- ☐ Every day (0 points)
- ☐ Not every day (1 point)

6. Have you ever taken medication for high blood pressure on a regular basis?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes (2 points)

7. Have you ever been found to have high blood glucose (e.g. during health checks, during an illness, during pregnancy)?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes (5 points)

8. Has any members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes: a grandparent, aunt, uncle, or first cousin (but not my parents, siblings or children) (3 points)
- ☐ Yes: my parents, siblings or children (5 points)

امتیازات همه سئوالات را جمع کنید و در صفحه بعدی در مورد خطر مبتلا شدن خود، مطالبی را بخوانید!

خطر مبتلا شدن به دیابت؟

من..... امتیاز ریسک گرفتم

خطر مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ در ده سال آینده:

امتیاز زیر ۷	ریسک کم: تخمین زده می شود که از هر ۱۰۰ نفر يك نفر بیمار می شود.
امتیاز ۷ تا ۱۱	كمی افزایش خطر: تخمین زده می شود از هر ۲۵ نفر، يك نفر بیمار می شود.
امتیاز ۱۲ تا ۱۴	ریسک متوسط: تخمین زده می شود از هر ۶ نفر، يك نفر بیمار می شود.
امتیاز ۱۵ تا ۲۰	ریسک زیاد: تخمین زده می شود از هر ۳ نفر، يك نفر بیمار می شود.
بالای ۲۰	ریسک بسیار زیاد: تخمین زده می شود نیمی از افراد بیمار می شوند.

اگر امتیاز شما

۷ تا ۱۱
بایستی به عادات تحرک جسمی و عادات غذایی خود فکر کنید و حواستان نسبت به وزن تان جمع باشد.

۱۲ تا ۲۰
برای ارزیابی دقیق تر با درمانگاه خود تماس بگیرید.

۲۱ تا ۲۶
با درمانگاه خود هر چه زودتر تماس بگیرید تا میزان قند خون شما تست شود.



Karolinska
Institutet

این برنامه از نظر علمی ارزیابی شده است.

این برنامه برای اولین بار در سال ۲۰۱۱ راه اندازی شد. چندین مطالعه علمی نشان می‌دهد که این برنامه تأثیرات مثبتی بر سلامت کودکان دارد. برنامه شروع سالم مدرسه در موارد زیر کمک می‌کند:

- عادات غذایی مفید و سالم
- عادات تحرک جسمی مفید برای سلامتی
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی مفرط
- خواب بهتر

EN
FRISK
skolstart

فرزندان سالم تر!

برنامه «شروع سالم مدرسه»، یک برنامه حمایت از خانواده است، که توسط محققان بهداشت عمومی در انیستیتو کارولینسکا توسعه یافته است. این برنامه در کلاس پیش دبستانی یا کلاس اول برگزار می‌شود و روشی مناسب و سازگار داده شده برای سلامت دانش آموزان و معلمان را ارائه می‌دهد. این برنامه روش زندگی سالم برای خانواده های دارای فرزند را حمایت می‌کند.

ادامه مطلب را در وبسایت این برنامه بخوانید:

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

برنامه «شروع سالم مدرسه» یک برنامه غیر انتفاعی است. در طول دوره ۲۰۲۵-۲۰۲۴ توسط مرکز اپیدمیولوژی و پزشکی جامعه (CES) در ناحیه استکهلم از طریق پورتال سلامتی دانش آموزان برگزار می‌شود.