

Vad familjer kan göra för att främja barns fysiska aktivitet

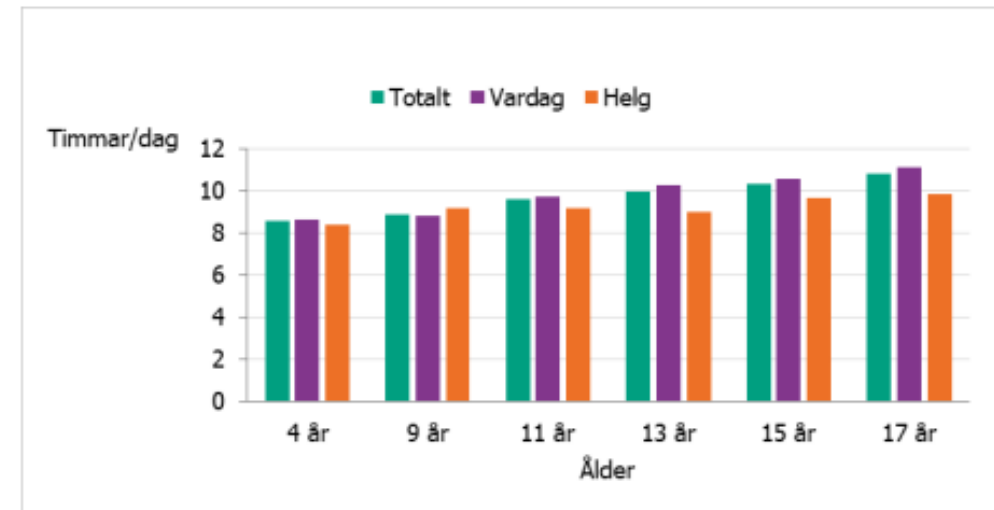
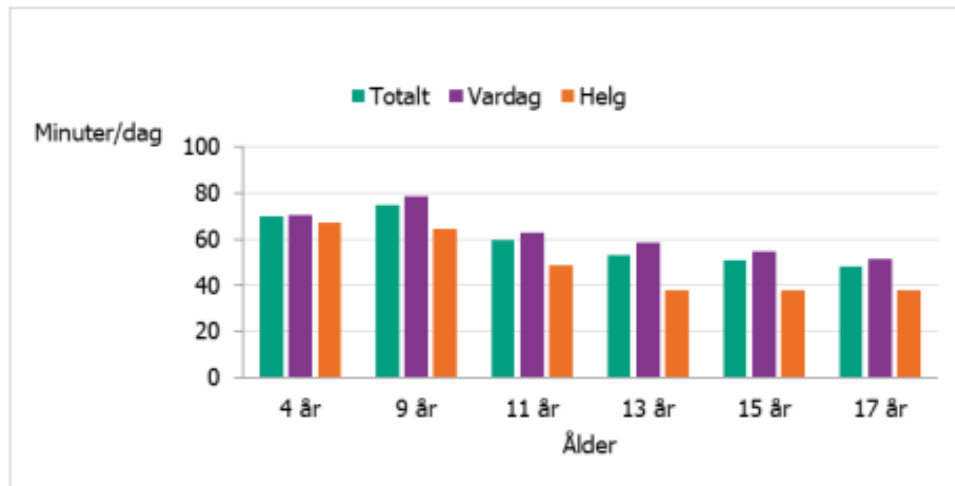
HV-forum HT 2026

Centrum för fysisk aktivitet,
Regionhälsan



Svenska barn och ungas rörelsevanor 4-17 år

- Pulshöjande fysisk aktivitet utifrån ålder (minuter i genomsnitt/dag)
- Stillasittande utifrån ålder (timmar i genomsnitt/dag)



Ojämlika förutsättningar för fysisk aktivitet

- Barns rörelse formas av familj och omgivning
- Socioekonomiska skillnader påverkar aktivitetsnivå
- Barn med funktionsnedsättning möter fler hinder
- Fysisk aktivitet är en jämlikhetsfråga



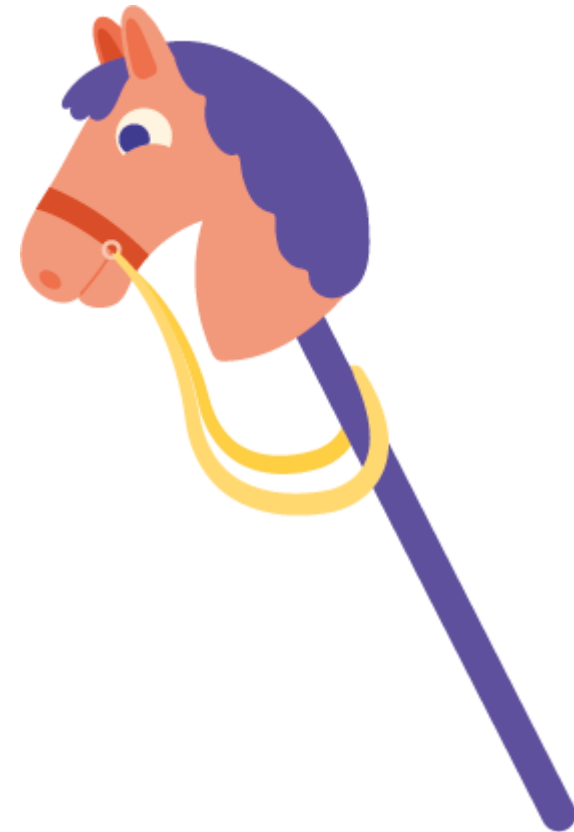
Varför behöver barn röra på sig?

- Fysisk aktivitet positivt för motorisk och kognitiv utveckling.
- Otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för sämre fysisk och psykisk hälsa samt sämre fysisk förmåga.
- Kan påverka framtida hälsa och öka risken för vissa kroniska sjukdomar i vuxen ålder.



Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

- Alla barn ska ges möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen.
- Barn bör inte begränsas i sin rörelse under sin vakna tid, förutom när det är nödvändigt, och längre perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med aktivitet.



Rekommendationer skärmtid

- Barn under 2 år - helst inga skärmar alls
 - Intensiv inlärningsperiod för hjärnan.
 - Social, fysisk, emotionell och språklig utveckling.
- Barn 2-5 år - max 1h/dag, gärna mindre
 - Utveckling av social förmåga, språk samt grov- och finmotorik.



Nationella riktlinjer för vård vid ohälsosamma levnadsvanor

Barn och unga är en prioriterad målgrupp i hälso- och sjukvårdens levnadsvanearbete.

- **Föräldrastödsprogram** för yngre barn 2–12 år som både är otillräckligt aktiva och har ohälsosamma matvanor.
- **Nationellt vårdprogram**
 - Alla bör kunna identifiera, ge enkla råd, hänvisa
 - Uppmärksamma, åtgärda och följ upp



[Nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor - Socialstyrelsen](#)

Hälsosamtal inom barnhälsovården

För alla	För alla vid behov	
Främja goda rörelsevanor och fysisk aktivitet genom information och vägledning utifrån varje enskild barns och familjs behov.	Utökat individuellt stöd och hälsovägledning till de föräldrar som behöver stöd gällande rörelsevanor och fysisk aktivitet.	Noggrann anamnes inkluderat frågor runt barnets och familjens rörelsevanor, samt läkarundersökning inkluderat bedömning av barnets utveckling och motoriska förmåga.
Alla föräldrar ges möjlighet och utrymme att prata om barnets och familjens lek och rörelsevanor i vardagen, i hemmet och utomhus.	Stödet kan bestå av: • samtal med föräldrar om barns behov av rörelse och fysisk aktivitet och sätt att främja den • uppföljande kontakt.	Samverka med barnomsorgen kring barn och familj där behov föreligger.
Uppmärksamma risk för ohälsosamma rörelsevanor och otillräcklig fysisk aktivitet.	Diskutera eller konsultera inom barnhälsovårdsteamet.	Vidare remittering till barnspecialist, fysioterapeut.
Följa utvecklingen av motorisk förmåga. Barnets motoriska förmåga ska jämföras med den typiska motoriska utvecklingen .	Konsultera andra professioner såsom barnspecialistläkare och/eller fysioterapeut.	
Förmedla kunskap om: • motorikens betydelse för barnets utveckling • vad barn förväntas kunna (motorik) vid olika åldrar • rörelsebehov i olika åldrar.		

- Stöd för samtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet
 - För alla
 - För alla vid behov
 - Hänvisa vidare
 - Konkreta förslag på frågor

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

Förslag på frågor

- Uppmärksamma
 - *Vad tycker ditt barn om att göra/leka?*
 - *Vilka möjligheter finns det till lek på förskolan eller utanför hemmet?*
 - *Hur får ni till daglig rörelse tillsammans?*
- Åtgärda
 - *Är du orolig att ditt barn rör sig för lite? Om ja, kan du berätta?*
 - *Vad känner du till om rörelsevanor och hur det påverkar ditt barns hälsa?*

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

Rådgivande samtal

- Fördjupad kartläggning av barnets rörelsevanor.
- Utforska möjliga förändringar att arbeta med tillsammans med barnet och dess vårdnadshavare.
 - *Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med ditt barns rörelsevanor?*
 - *Om du skulle ändra på något för att uppmuntra till mer rörelse, vad skulle det i så fall vara?*

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor



Vad familjer kan göra för att främja barnens fysiska aktivitet

- Tema
 - Träna magläge
 - Val av lek och leksaker
 - Byte till sittvagn
 - Avända gåstol



[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

Tips till föräldrar

- Utgå från barnets förmåga och intressen.
- Börja enkelt och öka successivt.
- Uppmuntra och skapa känslan av att lyckas.
- Var delaktig i leken och en aktiv förebild.
- All lek och rörelse räknas.



Rådgivande samtal

- Sätt realistiska mål.
- Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen.
- Följ upp.
 - *Vill du ha ytterligare stöd och vägledning för att förändra ditt barns/familjens rörelsevanor?*



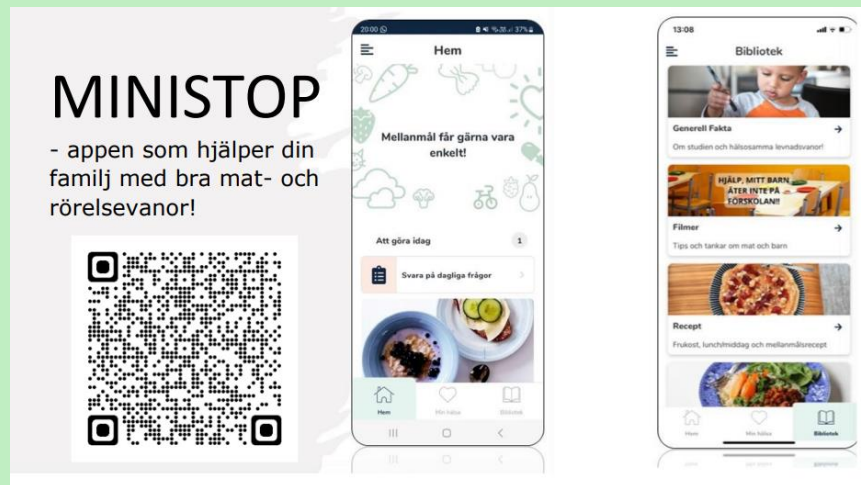
Bildstöd vid samtal om rörelsevanor och mat

1. Grunda sunnda vanor – rikshandboken
2. Sagasagors hälsosamtal - generation PEP
3. **Bamse – ett stöd för samtal om barnets hälsa -**
Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen



Bild:Handledning Bamse vid 4-års besöket

MINI STOP - föräldrastödsprogram, levnadsvanor



- Syfte – att stärka föräldraskapet
- App - svenska, engelska, arabiska och somaliska (text + tal)
- Erbjudas alla som besöker BVC med barn från 18 månader
- Tema: rörelse, skärmtid och matvanor, 13 kapitel under 6 månader.

Hänvisa vidare

Närhälsan Rehab

Närhälsan Rehabs mottagningar

- Gå till Startsidan för Närhälsan/Rehab/Rehab för barn
- Rehab barn: "Vi hjälper ditt barn att utvecklas och må bra"
- Tar emot barn från BVC eller vårdcentralen

- Sök direkt till en rehabmottagning

Hitta din mottagning och boka ditt besök

Visa filtrering ▾

När kan rehab vara aktuellt?

- Svårt med motoriken
- Ont i kroppen, ex. fötter, ben, rygg
- Skadar sig efter idrott eller lek
- Vid sned eller platt huvudform (spädbarn)
- Är mycket överrörlig eller har andra kroppsliga besvär
- Behöver stöd kring rörelse eller fysisk aktivitet eller
- Vid stress, sömn eller psykisk ohälsa
- I behov av stöd för struktur och rutiner i vardagen



Så fungerar det

- Tid inom tre dagar
- Går att söka utan remiss
- Kostnadsfria besök för barn 0-19 år
- Träff med fysioterapeut eller arbetsterapeut
- Behandlingen anpassas efter barnets ålder och kan innehålla lek, övningar och tips för vardagen



Era tankar och frågor?



Tack!

Kontakt: charlotte.boman@vgregion.se