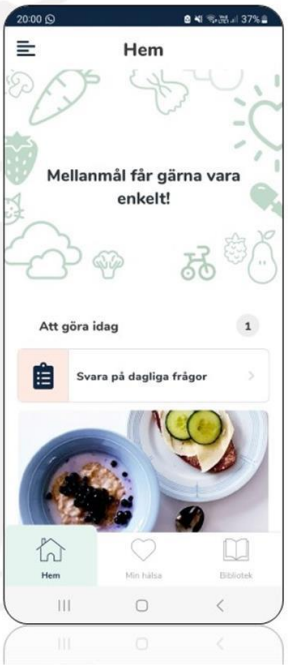
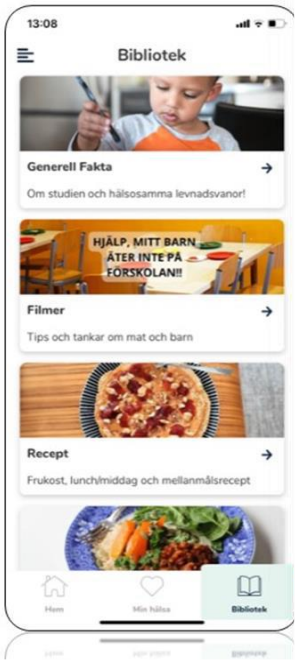
MINISTOP

- appen som hjälper din familj med bra mat- och rörelsevanor!





Att skapa bra levnadsvanor för sitt barn mitt i livspusslet är inte alltid enkelt. Man kan också ha frågor och funderingar kring sitt barns ätande, och att söka på nätet ger inte alltid svar som man kan lita på. *Äter mitt barn tillräckligt? Är det viktigt att få i mitt barn grönsaker? Hur gör jag om mitt barn inte vill sitta stilla vid matbordet? Är det normalt att mitt barn plötsligt slutar äta mat som hen alltid ätit förut?* Nu kan du som förälder få stöd och verktyg direkt i mobilen!

MINISTOP appen är fylld med information, tips, recept, filmer och förslag på hur du som förälder kan hjälpa ditt barn att röra på sig och äta hälsosamt. All information i appen bygger på nationella och internationella riktlinjer, så att du kan känna dig trygg och lita på den information du får.

Det unika med MINISTOP är att man forskat på appen. Där såg man att föräldrar som använt MINISTOP, tyckte att de själva blev bättre på att få till bra rutiner så som t.ex. matvanor och rörelse! **Vill du veta mer?** Skanna QR-koden för att komma till MINISTOPS introduktionsfilm eller klicka här.

Jag vill testa MINISTOP, hur gör jag? Du som har ett barn som är 1,5 år, kommer på ditt barns BVC-besök att bli erbjuden MINISTOP, och din BHV-sjuksköterska kommer att ge dig tillgång till appen. MINISTOP finns på svenska, engelska och arabiska. Språket väljer ni hos BVC.

På/efter ditt besök kan du ladda ner appen via App store eller Google play, sök på **MINISTOP VGR**. Du loggar in i appen med BankID, sen kan du ta del av alla tips! Varannan vecka under 6 månaders tid kommer nya teman med information om ett visst ämne så som ”mellanmål” eller ”bra vardagsmat” att visas på hemskärmen. Glöm inte att kolla in alla filmer i biblioteket!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN