

2026-06-08



Vardagsmat

Mellanmål

Tandvård

Frukost

Mat som
mys och
belöning

En app med stöd och information
kring barns hälsa i 13 olika teman.
Nytt tema kommer varannan vecka.

Fysisk
aktivitet
och
Skärmtid

Måltider
utanför
hemmet

MINISTOP

Godis
och
Sötsaker



Sömn



Frukt och
Grönsaker

Snabbmat

Drycker

Småätande

Skanna för att
ladda ner appen



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

MINISTOP



MINISTOP är en app framtagen för att stödja familjer med barn i förskoleåldern till goda mat- och rörelsevanor.

Det finns även möjlighet att registrera och följa barnets kost och rörelsevanor över tid.

Appen är kostnadsfri och används i hela Västra Götalandsregionen.

Appen är ett resultat av ett forskningsprojekt vid Linköpings universitet och Karolinska Institutet.

Reflektionsfrågor:

Är det några frågor som återkommer i er familj angående ditt barns mat och ätande?

Är det något du tycker är utmanande eller svårt när det kommer till mat? Ätande? Lek? Skärm?

Hur upplever ni stöd och information om barns levnadsvanor? Mat, rörelse, sömn, skärm?