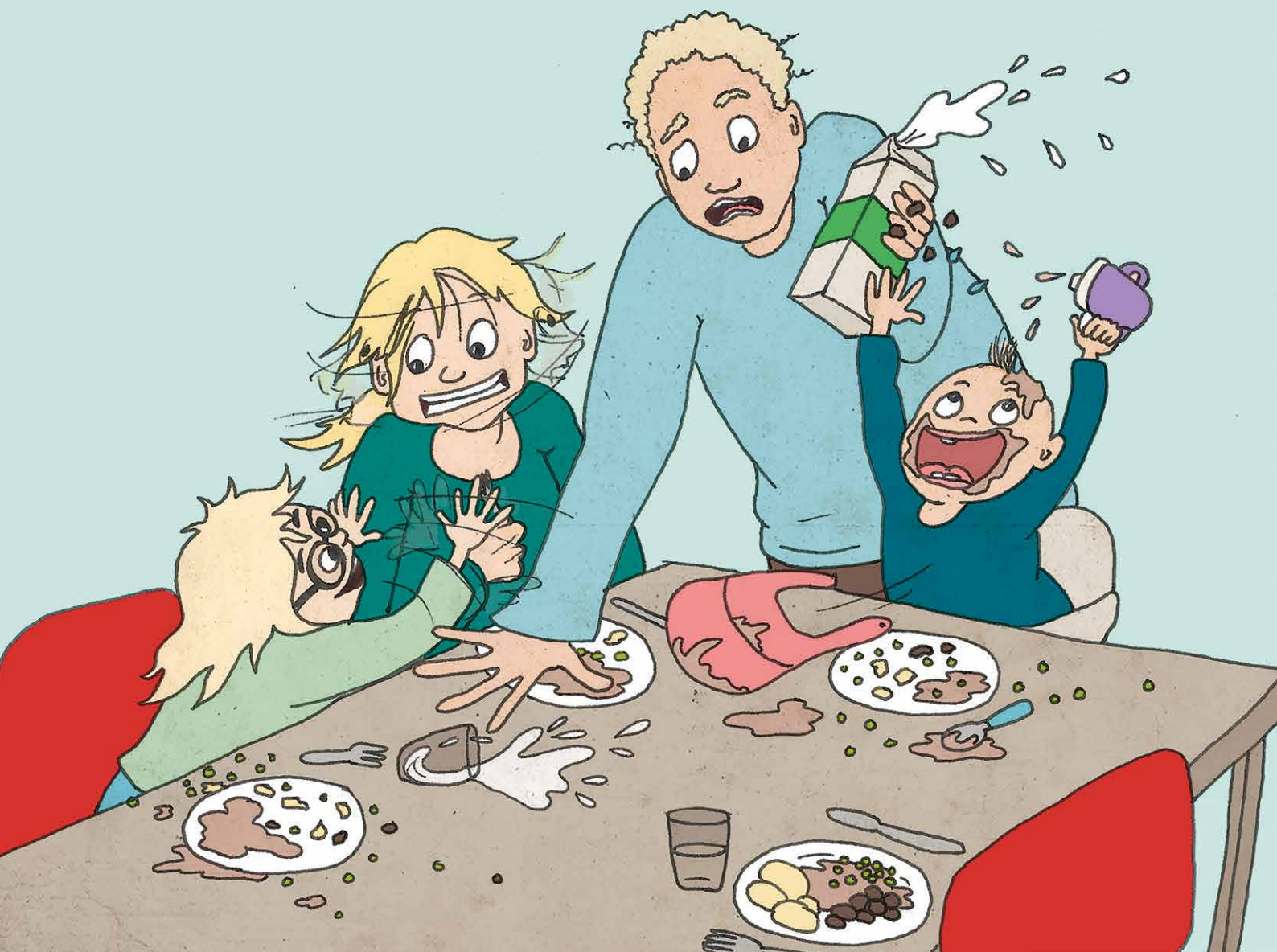


Föräldrakraft för barns hälsa

Samtal om föräldraskapet och barns levnadsvanor



Innehåll

Hej	3
Så funkar det	4
Barns levnadsvanor	5

Samtalskort

1. Instagram vs Reality	6
2. Favorit igår	7
3. Sätta i halsen	8
4. Nya rön	9
5. Äta själv	10
6. Äta ensam	11
7. Ska bara	12
8. Klämmisar	13
9. Mat och närhet	14
10. Amma skamma	15
11. Skynda skynda	16
12. Är hon mätt	17
13. Goda matvanor	18
14. Samtal på BVC	19

Hej!

Det här är ett material som riktar sig till dig som i ditt arbete möter föräldrar i samtal som berör barns mat, ätande och levnadsvanor, individuellt eller i grupp.

Att prata om mat, ätande och levnadsvanor kan för många upplevas laddat och fyllt med pekpinna. Vi översköljs av bilder som ofta är tillrättalagda och sällan avspeglar den verklighet föräldrar befinner sig i under småbarnsåren. Att inte kunna identifiera sig med den bild som målas upp kan skapa känslor av otillräcklighet.

Barns levnadsvanor är ett föräldraansvar, men det är inte alltid enkelt att mitt i livspusslet navigera genom alla råd, larm och rekommendationer. Föräldrar har ofta frågor och funderingar kring sitt barns levnadsvanor. 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? Hur ska vi orka med aktiviteter efter jobb och förskola?

Tanken är att kunna öppna upp för samtal som rör föräldraskapet och små barns hälsa och levnadsvanor. Materialet utgår från bilder och frågor som rör vardagliga situationer och känslor.

Initiativet till illustrationerna kommer från Central barnhälsovård i Västra Götalandsregionen. De är framtagna inom ramen för projektet Föräldrakraft för barns hälsa och i samarbete med Kunskapscentrum för jämlik vård.

Så funkar det

Att arbeta med bilderna

Många verksamheter erbjuder stöd till föräldrar om goda levnadsvanor i hälsofrämjande och förebyggande syfte. Barnhälsovården, mödrahälsovården, tandvården samt familjecentraler och öppna förskolor är viktiga aktörer.

Bilderna kan användas med ett hälsofrämjande förhållningssätt i många olika sammanhang. Det kan användas i dialog med föräldrar, samt i utbildningar om levnadsvanor. Syftet är att uppmuntra ett öppet samtal utan pepinnar.

Många frågor riktar sig till en grupp, men bilderna går lika bra att samtala om i det enskilda mötet oavsett familjekonstellation. Låt föräldrarna prata utifrån illustrationerna och samtalet leds av dig som professionell. Tänk på att anpassa frågorna utifrån de du möter.

14 illustrationer

Materialet består av 14 illustrationer som rör barns levnadsvanor. Varje tema har en bild med förslag hur de kan användas, samt tillhörande frågor.

Välj det som passar

Du behöver inte följa en viss ordning eller visa alla illustrationer samtidigt utan välj det tema som är mest aktuellt för föräldrarna. Samtliga kan även användas för att fortsätta ett samtal hemma.

Förklara varför

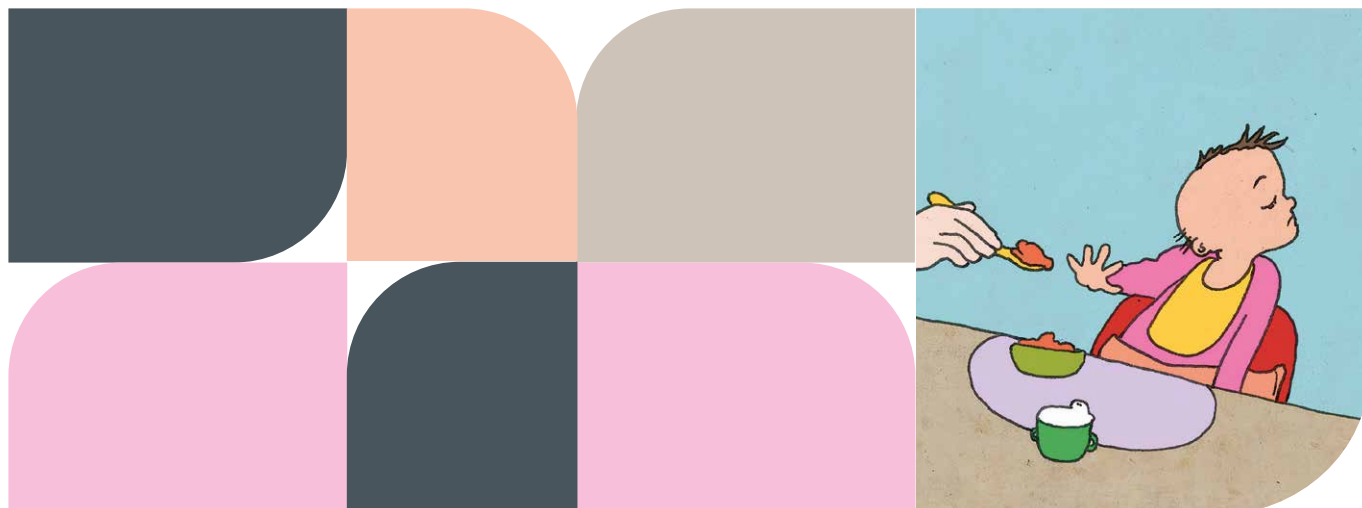
Till varje illustration finns en introduktion som förklarar hur den rör barns levnadsvanor och föräldraskapet. Börja varje samtal med att berätta varför du lyfter frågor om barns levnadsvanor.

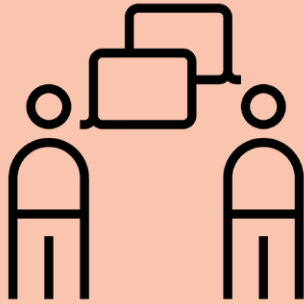
Olika samtal

Bilderna kan användas i föräldragrupper, i enskilda samtal, i behandling och i utbildning. Sidorna får kopieras och användas i både tryckt och digital form men ange källa när du sprider eller visar materialet.

Tips

- En tillåtande och inbjudande atmosfär påverkar tryggheten både i grupp och i det enskilda samtalet.
- Vissa illustrationer kan väcka mycket känslor och det är viktigt att vara lyhörd för reaktioner och behov.
- Det finns sällan några rätt eller fel. Respektera föräldrarnas perspektiv och följ upp med öppna frågor som: Hur tänker ni? Vilka fördelar finns? Vilka nackdelar? På vilket sätt?
- Läs mer om att leda samtal i Att växa som föräldragrupsledare från Statens folkhälsoinstitut. Du hittar den via www.rikshandboken.se.





Barns levnadsvanor i det hälsofrämjande mötet med föräldrar

Hälsa påverkas starkt av våra levnadsvanor, som vad vi äter och hur vi rör på oss. Genom att etablera och utveckla hälsosamma vanor tidigt skapas goda förutsättningar att behålla en god hälsa genom hela livet. Det tar lång tid att utveckla de folkhälsosjukdomar som förknippas med ohälsosamma levnadsvanor och att grundlägga bra vanor tidigt minskar risk för sjukdom i framtiden.

Svenska undersökningar visar socioekonomiska skillnader i matvanor redan i låga åldrar, både bland 1,5- och 4-åringar. I familjer där minst en förälder har längre utbildning äter barn mer frukt och grönt och mindre rött kött, chark och godis än de med kortare utbildning. Det är en samhällsutmaning att stödja föräldrar till att ge sina barn goda levnadsvanor för att minska andelen barn och ungdomar med karies, övervikt och obesitas till följd av ohälsosamma matvanor.

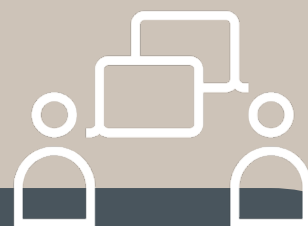
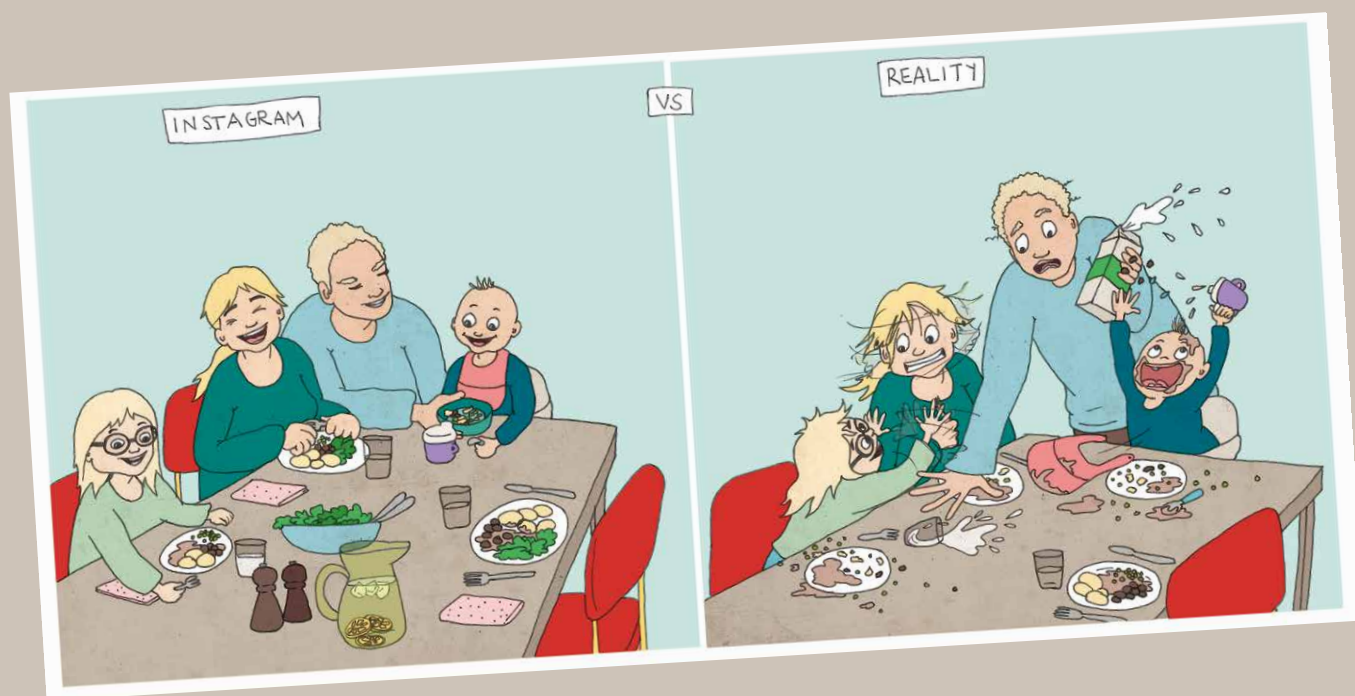
Föräldraträffar i grupp har visat sig vara ett effektivt sätt att främja en hälsosam viktutveckling hos alla familjer, oavsett socioekonomisk bakgrund. Att enbart skicka hem material har inte haft någon påverkan på matvanor, fysisk aktivitet eller viktutveckling. Forskning tyder på att enbart ge hälsoinformation inte räcker för att uppnå positiva effekter utan kan till och med förstärka befintliga hälsoklyftor.

I det här materialet fokuserar vi på några av de frågor och levnadsvanor som ofta lyfts i samtal med föräldrar. Andra frågor som är viktiga i stödet till föräldrar, som samspel och relationer, hanteras i materialet "Tillsammans – Samtal om förhållandet och föräldraskapet".

1. Instagram vs Reality

Vi möts idag av många bilder som ofta är tillrättalagda och kan uppfattas som perfekta och idylliska. Många föräldrar uttrycker att det är svårt att leva upp till alla krav och ideal som läggs på dem och som avspeglas i sociala medier.

Med bilden Instagram vs Reality vill vi skapa utrymme för dialog om hur våra förväntningar kan se ut och hur verkligheten kanske oftast ser ut.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

Samtala vidare

- Vad hade ni för förväntningar?
- Vad är tillräckligt bra för er? Kan ni ge exempel?
- Hur känns det när det inte blir som förväntat?
- Hur får det er att känna när ni ser bilder av perfekta familjeliv?

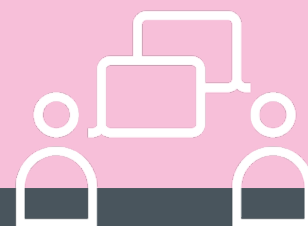
2. Favorit igår

Barn är ofta ombytliga i vad som är favoriter och vad som accepteras. Det är också en stor och ibland jobbig uppgift som förälder att tillgodose allas behov och önskemål. Att se till att ens barn äter är en grundläggande uppgift och att någon ratar det man lagt ner arbete på kan upplevas sårande.

Med bilden Favorit igår vill vi påvisa och normalisera de faser i ätutveckling som i stort sett alla barn går

igenom. Föräldrar kan försöka slå knut på sig själva för att försöka lösa och jonglera allas önsknings och ändå blir det inte rätt.

Det finns barn och tillstånd där svårigheter med mat och ätande är en del av en större utmaning. Detta får inte förminskas eller bagatelliseras då det ofta innebär stora utmaningar för föräldrar och barn.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

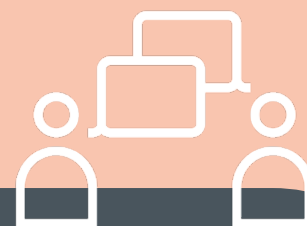
Samtala vidare

- Hur hanterar ni detta?
- Vad finns det för fördelar och nackdelar med att tillgodose alla önsknings?
- Vad kan det innebära på kort och lång sikt att ständigt anpassa utifrån barnens önskemål. För er som föräldrar? För barnen?
- Hur vet jag att mitt barn får i sig vad det behöver? Hur ensidigt kan det vara?

3. Sätta i halsen

Att lära sig att äta är en process mot en färdighet på samma sätt som att lära sig gå eller cykla. Det är kladdigt, stökigt och ofta också något som kan väcka en hel del oro. Många föräldrar uttrycker att det känns oroligt och obehagligt att låta barnet börja med bitar och att man är rädd för att barnet ska sätta i halsen och kvävas.

Det kan se obehagligt ut när barn kväljer sig. Samtidigt är övergången till bitar en viktig del av barns ätutveckling och behöver ges utrymme för. Att vara följsam till barnet och få en förståelse för barns ätutveckling kan trygga föräldrar i att ge sitt barn förutsättningar till träning.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Hur kan oro påverka matsituationen?

Samtala vidare

- Vad skulle ni behöva för att känna er trygga med ert barns utforskande av mat?
- Hur ser vi skillnad på att barn sätter i halsen eller kväljer sig?
- Vad har ni för tankar och visioner kring era barns mat och ätande? Vad vill ni uppnå i det långa loppet? Hur når vi dit?
- Barn lär sig genom att härma. Vad tänker ni om att vara förebild till ert barn i matsituationen?

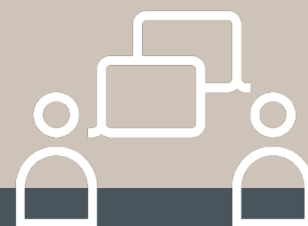
4. Nya rön

Vi matas ständigt med information, nya rön och goda råd. Detta kan lätt leda till en stress som kanske inte är så hälsosam som vi önskar. Många föräldrar vittnar om en hälsoshets som kan vara både stressande och triggande och inte minst svår att leva upp till.

Tanken med denna illustration är att kunna samtala om hur vi påverkas av alla larm och motsägelsefull information.

Problemställningen kan även tillämpas i andra ämnen utöver mat, där det finns varierande åsikter, råd och återkommande larm.

Ps. Råd om frysta hallon går att läsa om på www.livsmedelsverket.se Ds.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Hur hanterar ni information, råd och larm om barns mat och ätande?

Samtala vidare

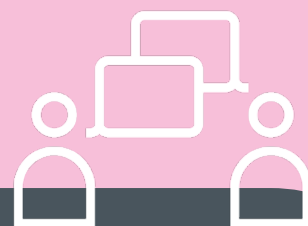
- Hur upplever ni information och larm som kommer via nyheter och sociala media?
- Hur blir det när dessa säger emot varandra? Vilka källor litar ni på?
- Har ni något eget exempel på när ni trott att något var hälsosamt, men sen visat sig inte vara så bra?

5. Äta själv

Att få lov att själv utforska och upptäcka maten är en viktig del av barns ätutveckling. För det lilla barnet hjälper handen till att förbereda munnen på vad som skall komma. Att få äta själv kan gynna matlusten hos barnet men samtidigt kan kladdet vara utmanande för föräldrar eller andra närstående.

För att mata och bli matad krävs ett gott samspel. Det kan ändå vara lätt att hamna i otakt med varandra.

För det lilla barnet saknas även referenser kring smak, textur, konsistens, temperatur, mängd med mera. Sådant som handen kan hjälpa till att utforska när barnet får känna och kladda själv.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Vilken bild väcker mest igenkänning hos er?

Samtala vidare

- Hur visar ditt barn intresse för mat?
- Hur undersöker ditt barn sin mat?
- Hur vet du om barnet tycker om maten?
- Har du själv blivit matad i vuxen ålder? Hur upplevde du det eller hur tror du att det skulle upplevas?
- Vad finns det för fördelar med att barnet får äta själv (kladda/utforska/leka)? Utmaningar?

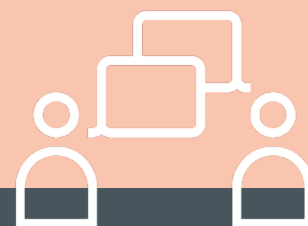
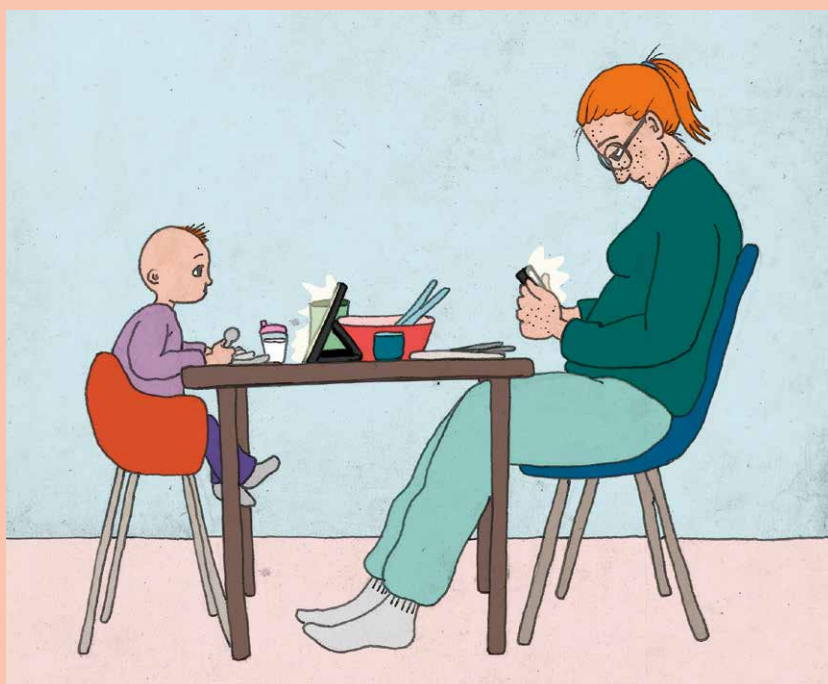
6. Äta ensam

Att äta tillsammans är en viktig aktivitet för att främja samspel, matlust, ätutveckling och även kommunikation. På många vis kan den gemensamma måltiden vara viktigare än vad som ligger på tallriken eller vad som hamnar i magen.

Skärmar har kommit att ta allt större plats i våra liv och riskerar att fungera som en barriär i familjelivet.

Måltiden kan vara en stund där vi delar med oss av vad som hänt under dagen. Miljön runt måltiden är viktig och distraherande skärmar kan skapa mönster som är svåra att bryta.

Med denna bild hoppas vi att få ett samtal om den viktiga gemensamma måltiden och vad den kan bidra med.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Hur blir det för barnet?

Samtala vidare

- Vilken roll har måltiden i er familj?
- Hur kan skärmar påverka måltidssituationen?
- Hur är ditt eget förhållande till mat och ätande? Till skärmar?
- Hur tror ni att era matvanor som föräldrar påverkar ert barns matvanor (nu och i framtiden)?

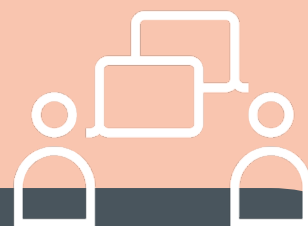
7. Ska bara

Att vara förälder kan många gånger upplevas som att försöka vara en bläckfisk och det jäktas för att hinna med alla måsten för att också hinna umgås. Sen. Men först ska jag bara...

Att äta tillsammans är en viktig aktivitet för att främja samspel, matlust, ätutveckling och även kommunikation.

På många vis kan den gemensamma måltiden vara viktigare än vad som ligger på tallriken eller vad som hamnar i magen.

Med denna bild hoppas vi att få ett samtal om den viktiga gemensamma måltiden och vad den kan bidra med men också allt vi förväntas hinna med som föräldrar.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

Samtala vidare

- Vad ser ni i bilden? Den jäktade föräldern? Barnet som sitter ensamt vid matbordet? Annat?
- Vad prioriterar ni? Går det att göra på något annat vis?
- Hur blir det för barnet?
- Vilken roll spelar måltiden i er familj?

8. Klämmisar

Industriframställd barnmat gjorde sitt intåg i samhället på 50-talet. Innan dess åt barn samma mat som resten av familjen, men med vissa anpassningar medan de lärde sig att äta. Förpackningsformen ”klämmis” har endast funnits på marknaden sedan sent 00-tal, och har på kort tid fått stor inverkan på hur och var små barn äter.

Det finns en växande oro kring att klämmisar inte främjar barns ätutveckling. Och att de till och med kan hämma och begränsa för en del barn. Det är därmed värdefullt med en dialog kring hur barn lär sig äta och vad vuxna kan göra för att i stället gynna denna utveckling.

Barn, liksom vuxna, vill gärna se maten som erbjuds och lär sig att äta genom att härma. Genom att lägga upp maten på en tallrik kan barnet välja vilket livsmedel som ska undersökas först. Mat som kläms ut har även en helt slät textur och ger inte möjlighet till oralmotorisk träning. Att tugga skickar också signaler om mättnad som är viktigt för barnets egen inre reglering för vad som är lagom mycket mat.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Vad tror ni ligger bakom det här påståendet?

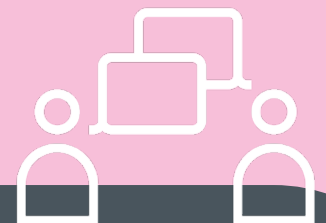
Samtala vidare

- Vad innebär begreppet ”att lära sig äta” för er?
- Hur kan vuxna hjälpa denna utveckling?
- Hur och när använder ni er av klämmisar? Fördelar/nackdelar?
- Hur blir det för barn om de inte får träna på att äta mat med bitar eller tillsammans med vuxna vid matbordet?

9. Mat och närhet

Att ge det lilla barnet mat är en fantastisk möjlighet för närhet, hud- och ögonkontakt, kärlek, trygghet och samspel mellan föräldrar och barn och som är viktig för barnets känslomässiga utveckling. Detta gäller oavsett om barnet ammas eller flaskmatas.

Både amning och flaskmatning kan väcka mycket känslor som kan vara värdefullt att få prata om.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

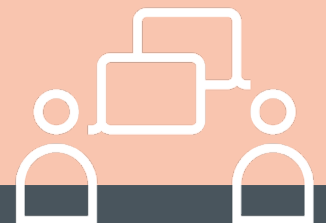
Samtala vidare

- Hur matar ni ert barn? Var det valet enkelt eller självklart?
- Blir det skillnad på samspelet beroende på hur barnets matas?
- Hur upplever ni stöd och information utifrån det sätt ni valt att mata ert barn?
- Har ni upplevt påtryckningar eller åsikter från omgivningen? Hur hanterar ni dessa?

10. Amma skamma

Sannolikt har alla som har barn fått dom – de oombedda råden. De kan komma från alla möjliga håll. Förhoppningsvis finns en välmening bakom råden som ges, men ofta kan råden snarast upplevas som en förtäckt formulering av ”jag tror mig kunna sköta ditt barn bättre än du”.

Den här illustrationen rör amning men kan också översättas till många andra ämnen som till exempel mat- och sovvanor, blöjanvändning, tröst och allt annat mellan himmel och jord.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen situationen?

Samtala vidare

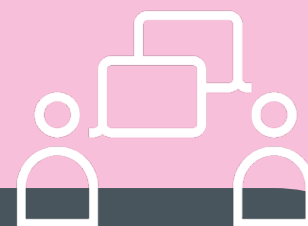
- Upplever ni att det är vanligt med oombedda råd?
- Den här bilden visar amning, får ni mycket råd gällande andra frågor?

11. Skynda skynda

Rekommendation kring barn och rörelse uttrycks bland annat med ”Långa perioder av stillasittande i till exempel barnvagn eller barnstol bör brytas av och ersättas med någon form av rörelse.” Samtidigt kan det vara en utmaning att få ihop livspusslet och det kan vara enklare att ta bilen, sätta barnen i vagnen eller när vi är hemma framför skärmen.

Undersökningar visar att barn rör sig mer på vardagar än på helger, de som bor i lägenhet rör sig mer än de som bor i villa, de som bor i stad mer än de som bor på landet och pojkar rör sig mer än flickor.

Bilden Skynda skynda är tänkt att illustrera när förälders önsknningar och behov kolliderar med barnens nyfikenhet och upptäckarlust.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

Samtala vidare

- Hur hanterar ni detta?
- Hur skapar vi utrymme till lek och upptäckarlust i en pressad vardag?

12. Är hon mätt

Föräldrar har ofta frågor och funderingar kring sitt barns ätande. Att söka på nätet ger däremot inte alltid svar som går att 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? Hur mycket mat är lagom mycket mat? Hur vet vi att de fått i sig allt de behöver?

Att ge sitt barn tillräckligt mycket mat och näring är en grundläggande uppgift och som kan väcka mycket tankar och oro hos föräldrar.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Är det något som oroar dig angående ditt barns ätande? (Att barnet äter för mycket/för lite/kladdar/sätter i halsen osv)

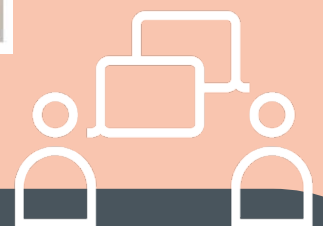
Samtala vidare

- Hur förhåller ni er till detta?
- På vilket sätt signalerar era barn att de är mätta och nöjda?
- Hur vet ni att barnet ätit och fått i sig tillräckligt?
- Finns det förväntningar kring hur mycket ett barn ska äta?

13. Goda matvanor

Att hjälpa barn med kloka och medvetna val är ett föräldraansvar. Detta gäller allt från att inte äta gul snö till att skapa förutsättningar för hälsosamma mat- och rörelsevanor.

Med denna illustration vill vi kunna skapa samtal om att barn varken kan eller ska fatta beslut kring vad som finns hemma och vad som kan underlätta eller försvåra hälsosamma vanor.



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

Samtala vidare

- Hur hanterar ni detta?
- Hur känns det för dig som förälder när du behöver säga nej till ditt barn? Vad kan göra det utmanande?
- Att inte handla hem sådant som man inte vill att barnen ska äta är ett vanligt tips man brukar få. Vem ansvarar för vad som finns hemma?

14. Samtal på BVC

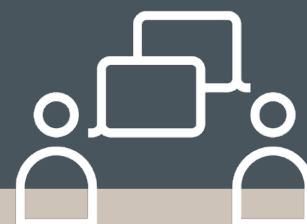
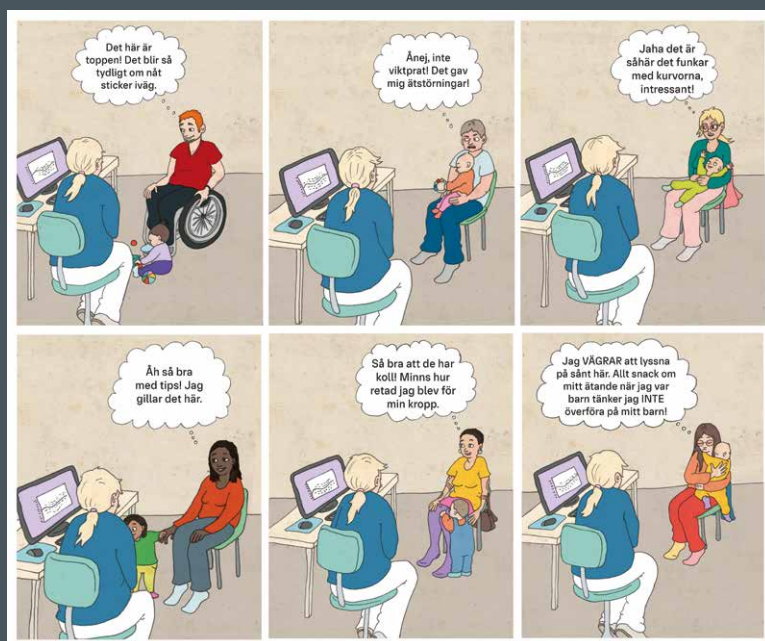
Tillväxtkurvan är ofta en bra utgångspunkt för diskussion kring barnets generella hälsotillstånd och för samtal om barnets behov. Att använda barnets BMI-kurva som ett bildverktyg kan illustrera, berätta och förklara barnets naturliga BMI-utveckling. Kurvan används även för att tidigt identifiera trendbrott i tillväxten.

Att prata om barns tillväxt, vikt och BMI kan vara laddat. Hur föräldrar uppfattar sitt barns viktstatus är av stor betydelse för att främja en hälsosam viktutveckling. Att ämnet upplevs laddat kan böttna i egna erfarenheter men också i okunskap eller en vilja att skydda sitt barn. Det är viktigt att möta föräldrar där de befinner sig och vara ödmjuk för deras erfarenheter.

Denna bild är tänkt för att underlätta dialog i en fråga som kan väcka mycket känslor men också för visa att det är en uppgift som görs på BVC för att främja alla barns hälsa.

För dig som personal

Det kan även vara värdefullt för dig som professionell att ensam eller tillsammans med kollegor reflektera vilka erfarenheter du har med dig som kan påverka samtalet eller relationen med föräldern. Eller hur du påverkas av föräldrars olika erfarenheter och reaktioner?



Prata om bilden

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er i något av exemplen eller har ni någon annan erfarenhet?

Samtala vidare

- Vad känner ni till om varför BVC följer barns tillväxt och BMI? Hur tror du BMI fungerar för barn?
- Har ni egna erfarenheter in de här samtalen?

Materialet är framtaget av Central barnhälsovård i Västra Götalandsregionen i samarbete med Kunskapscentrum för jämlik vård i Västra Götalandsregionen, 2025.

Illustratör: Louise Winblad