

Fysisk aktivitet och matvanor, kortversion

Barn 2-5 år

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Matvanor

För att uppmärksamma risk för ohälsosamma matvanor kan standardiserade frågor om barnets matvanor användas, exempelvis Socialstyrelsens kostindex. Dokumentera.

Hur ofta äter ditt barn grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter ditt barn frukost?

Dagligen Nästan varje dag Några gånger i veckan En gång i veckan eller mer sällan

Undersök även om barnets matvanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

Stöd för bedömning av barnets matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Barn som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

Fysisk aktivitet

För att uppmärksamma om barnets möjligheter till daglig rörelse och lek är begränsad kan frågor om utevistelse, möjlighet till rörelse inne eller utomhus, vilka lekar barnet gillar och skärmtid användas. Undersök även om barnets rörelsevanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag. Dokumentera.

- Vad tycker ditt barn om att göra/leka?
- Vilka möjligheter finns det till lek och rörelse på förskolan och/eller utanför hemmet?
- Hur får ni till daglig rörelse/aktivitet tillsammans?

Stöd för bedömning av barnets möjlighet till rörelse flera gånger per dag, såväl inne som ute.

Begränsad möjlighet till rörelse kan föreligga när:

- miljön runt barnet inte främjar eller möjliggör rörelse och lek och/eller
- familjens inställning till utevistelse, lek och rörelse, att delta i aktiviteter med mera är låg

ÅTGÄRDA

Samtala om barnets mat- och rörelsevanor med barnets vårdnadshavare. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma vanor, ställ öppna frågor och utgå från familjens tankar och funderingar:

- Är du orolig för hur ditt barn äter eller att ditt barn rör sig för lite? Om ja, kan du berätta?
- Vad känner du till om hur ditt barns mat- och rörelsevanor påverkar ditt barns hälsa?

Be om lov och informera kort om att hälsosamma mat- och rörelsevanor är viktiga för barnets hälsa, uppmuntra till hälsosamma matvanor, rörelse och lek. Vid samtal om mat- och rörelsevanor kan med fördel bildstöd användas, se Rikshandboken. Dokumentera.

Erbjud hälsovägledning till vårdnadshavare motsvarande rådgivande samtal inom 1-3 månader.

Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV142*

Gör en fördjupad kartläggning av barnets mat- och rörelsevanor och utforska tillsammans med barnet och dess vårdnadshavare möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med ditt barns mat- och/eller rörelsevanor?
- Om du skulle ändra på något för att förbättra ditt barns matvanor och/eller att uppmuntra till mer rörelse, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du ha ytterligare stöd och vägledning för att förändra ditt barns/familjens mat- och/eller rörelsevanor?

Vid behov av mer omfattande stöd erbjud remiss till familjestödsprogram eller samordnade insatser med andra aktörer enligt lokal riktlinje. Ta hänsyn till om det finns särskilda behov som behöver beaktas, exempelvis barn med fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan kostindex, kostanamnes och frågor om barnets rörelsevanor användas. Se uppmärksamma. Dokumentera.

Källor till ytterligare information

[Riskhandboken](#) | levnadsvanor

www.1177.se | Barnets mat 1-6 år samt Tips för att få barn att röra sig

www.livsmedelsverket.se | Barn och ungdomar

FYSS.se | Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

**Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälso- och sjukvård**

SVRIGES REGIONER I SAMVERKAN