

# Samtalsstöd för hälsosamma levnadsvanor inom elevhälsan målgrupp Åk 4-6

Material framtaget av Fysioterapeuterna och Dietisternas Riksförbund i  
samarbete med Riksföreningen för skolsköterskor, 2021





# Mat & rörelse



## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

Idag ska vi prata om mat och rörelse. Är det någon speciell bild du vill börja prata om?

## Stöd till skolköterskan

---

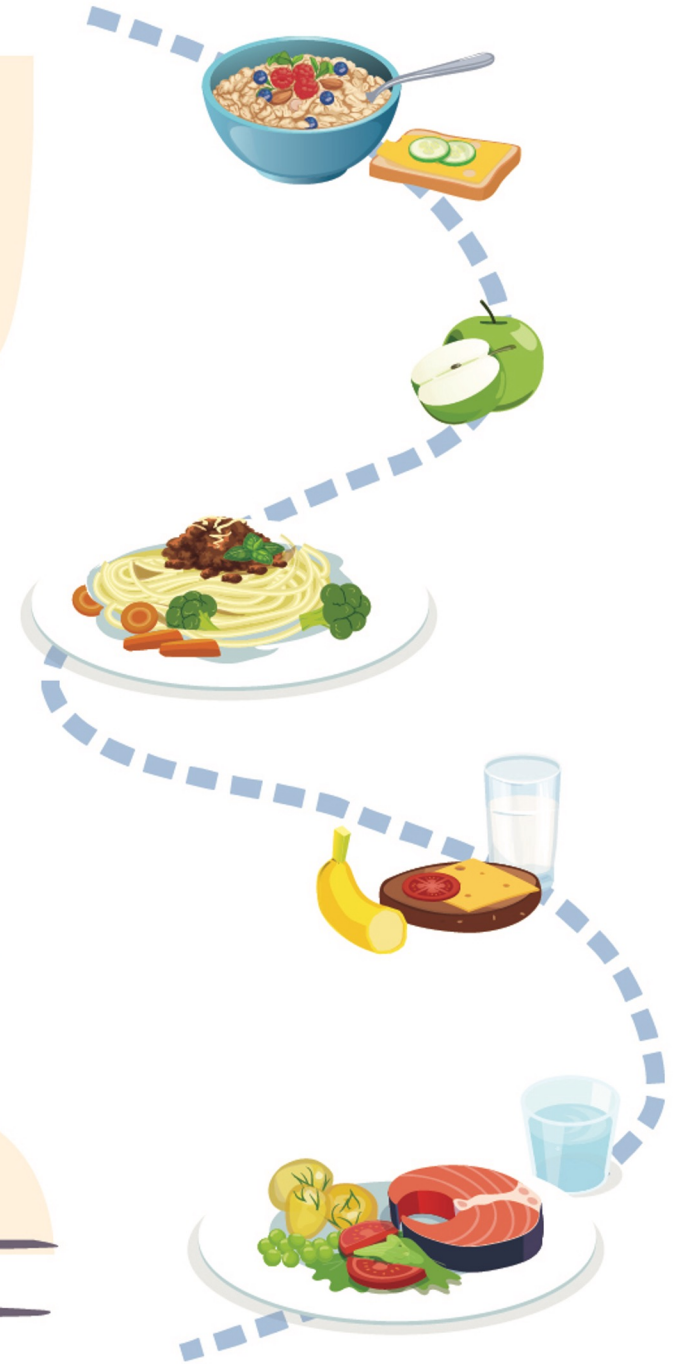
Tänk på att uppmuntra redan goda vanor hos barnet!

Förslag på inledande fråga till varje bild:  
”Vad tänker du när du ser den här bilden?”

Välj själv om det passar att använda förslagsfrågorna.

Materialet kan användas för att identifiera barnets och familjens levnadsvanor, och för att stärka redan goda vanor!!

# Måltider



# FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad tänker du när du ser denna bild?
- Kan du berätta hur en vanlig matdag ser ut för dig när du går i skolan?

## *Exempel på följdfrågor*

- Äter du skollunch varje dag?
  - Vad gör du om du inte gillar maten?
  - Äter du mellanmål?
- 
- Händer det att du äter mellan måltiderna?
    - Vad äter du i så fall då?
  - Vem brukar du äta tillsammans med hemma hos dig?

# Stöd till skolköterskan

---

**Kroppen fungerar bäst när vi äter regelbundet** – frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Att skapa en bra måltidsordning hjälper eleven att undvika att småäta och att äta lagom stora portioner vid måltiderna.

För elever som inte äter skollunchen, kan mjölk, knäckebröd med margarin och lite grönsaker räknas som en mindre måltid.

Att låta tänderna vila i 2-3 timmar är bra för att minska risken för karies.

Vatten är bästa drycken mellan måltiderna.

Att vara hungrig en liten stund är inte skadligt. Hunger och sug är olika saker där **sug ofta är förknippat med trötthet, rastlöshet eller att vara uttråkad.**



# Hur ser din tallrik ut?



# FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad tänker du när du ser denna bild?
- Vad brukar finnas på din tallrik?
- Har du några tips har du på vad man kan göra för att äta av alla delarna på tallriken?

# Stöd till skolköterskan

---

Tallriksmodellen kan användas som ett pedagogiskt verktyg för att lära barnet hur en bra måltid kan se ut och visar **proportioner** av olika livsmedelsgrupper.

Tallriksmodellen visar att det är bra att äta av alla tre delarna: både pasta, grönsaker och kött/vegobullarna.

**Kolhydratkällor**, som pasta, potatis, ris och bröd ger energi.

**Proteinkällor** som ägg, fisk, kött, mjölk och vegetariska rätter bygger upp kropp och muskler.

**Frukt och grönsaker** hjälper till att hålla en frisk och bidrar med många olika näringsämnen.

Ett yngre barn behöver mindre mat än ett större, men proportionerna är desamma. Energiförbehovet är individuellt.

**Handmodellen** kan vara till stöd för att visa hur stor portion som kan vara lagom för barnet:

En knuten näve grönsaker, en knuten näve pasta, en handflata (utan fingrarna) protein. Ett yngre eller mindre barn har vanligen en mindre hand och ett större barn en större hand.

# Grönsaker, frukt och fullkorn





# FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vilka frukter brukar du äta?
- Vilka grönsaker brukar du äta?
- Om du skulle äta fler grönsaker som har olika färger, vilka skulle du då välja?
- Vilka brukar du äta av dessa (fullkorns)produkter?
- Har du något förslag på hur du kan göra för att äta mer fullkornsprodukter??

# Stöd till skolköterskan

---

**Rekommenderat intag av frukt och grönsaker för barn över 10 år är 500 gram per dag** (samma som för vuxna). Detta motsvarar två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Låt hälften av grönsakerna bör vara "grova" grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål. **Välj gärna flera olika färger på frukt och grönsaker.**

Frukt och grönt har en stor hälsofördel då de innehåller t ex skyddande ämnen som minskar risken för att bli förkyld.

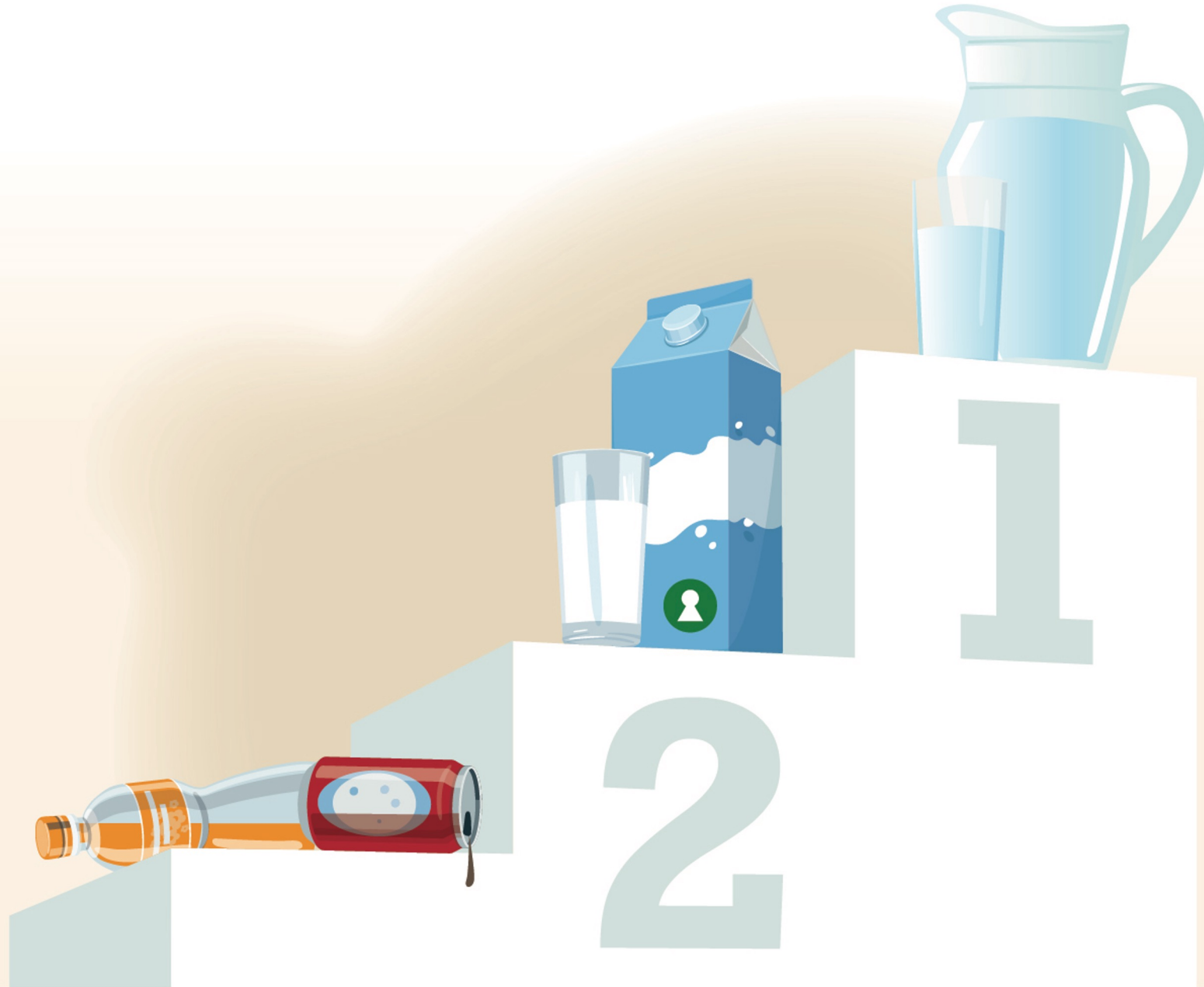
**Det är bättre att äta en hel frukt än att dricka juice.**

**Uppmuntra barnen att ta med och äta frukt på förmiddagen.**

Uppmuntra till fullkornsbröd och fullkornsflingor. Fullkornsrika livsmedel (pasta, gröt, musli, ris, hirs, bulgur, bröd m.fl.) är en viktig del av hälsosamma och hållbara matvanor. **Rekommenderat intag är 70-90 g/ fullkornsprodukter/dag, vilket ungefär motsvarar 3 portioner/dag.**

**Fiber finns frukt, bär och grönsaker men även i fullkorn, bönor och linser.** Fiber hjälper till att hålla igång magen och minskar risken för förstoppning.

# Drycker



## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad brukar du dricka till maten/måltiderna?
- Vad dricker du när det är fest?

## Stöd till skolköterskan

---

Vatten är bästa drycken både för tänderna och som törstsläckare.

Mjölk eller växtbaserade drycker (havre, soja som är berikade!) är viktiga källor till kalcium och kan anses vara "livsmedel mer än vätska". Max 5 dl mjölk/dag.

Större mängder av sockersötade drycker så som saft och läsk, men även juice, är relaterat till övervikt. Drycker med sötningsmedel är ett bättre alternativ om barnet dricker läsk i större mängder.

**Hel frukt är ett bättre val än juice.**

# Vardagsmat & sällanmat





## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad tänker du när du ser den här bilden?
- Vad brukar du äta av det som ligger på bänken? (vardagsmat)
- Ser du vad som ligger i skåpet ?  
Varför tror du att de lagt det där och varför är det så lite av det?(sällanmat)
- Har du sett nyckelhålet tidigare, vet du vad det betyder?

## Stöd till skolköterskan

---

Bilden representerar den så kallade Matpyramiden, som visar på **proportionen mellan vardagsmat och sällanmat.**

### Vardagsmat:

- Grönsaker, frukt och bär - gärna 2-3 frukter och 2-3 portioner grönsaker om dagen
- Fisk och skaldjur - gärna 2-3 gånger i veckan
- Nötter, frön, baljväxter som ärter och linser.
- Grovt bröd, flingor, pasta och gryn med fullkorn
- Mjuka matfetter, tex raps- och olivolja
- Nyckelhålmärkta mejeriprodukter eller motsvarande växtbaserade berikade produkter.
- Nyckelhålmärkta produkter är bra livsmedel med mindre socker och salt, nyttigare fett och mer fullkorn och fiber.

### Sällanmat:

# Vad händer i kroppen när du rör dig?



## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vet du vilka bra saker som händer i kroppen när vi rör på oss? Vilka delar av kroppen påverkas? På vilket sätt?
- Hur känns det i din kropp när du rör dig och anstränger dig tex springer, cyklar, leker, hoppar, tränar någon sport? Hur känner du dig efteråt?
- Hur mycket är lagom att röra sig på en dag? (övergång till nästa bild – 60 min/dag)

## Stöd till skolköterskan

---

Fysisk aktivitet skyddar mot våra stora folksjukdomar som diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdom samt påverkar vår psykiska hälsa positivt. När vi rör oss frigörs signalsubstanser som hjälper oss att må bra. Dopamin och serotonin motverkar tex depression och smärta och endorfiner hjälper oss så att vi känner oss gladare. Fysisk aktivitet ökar stresståligheten och förbättrar koncentration, inlärning och problemlösningsförmåga.

I samtalet med barnen är det bra om de själva får berätta vad de vet och kan om hur rörelse påverkar hälsan och välbefinnandet. Kanske tar de tex upp att fysisk aktivitet stärker hjärta, lungor, muskler, skelett och att man blir snabbare, smidigare och rörligare.

**Vi behöver ge alla barn förutsättningar att förknippa rörelse med glädje och välbefinnande.** Om man kan, vill och vågar röra sig lägger man grunden både för ett starkare självförtroende och en motivation att röra sig hela livet.

# Hur gör du när du rör dig?





## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad tycker du är roligt att göra på idrotten i skolan / på rasterna / när du är ledig?
- Håller du på med någon träning på fritiden - berätta! Vilken aktivitet skulle du vilja prova?
- Vi rör oss ofta ganska mycket under dagarna utan att tänka på det – kommer du på något exempel?
- Om du skulle röra på dig 15 minuter extra varje dag så att du blir andfådd och varm, vad skulle du då välja att göra?

## Stöd till skolköterskan

---

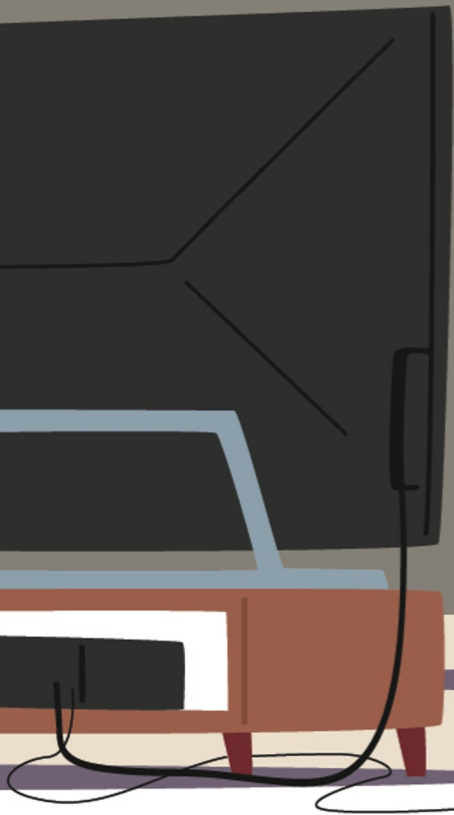
**Allmänna rekommendationer** för barn och unga 6-17 år:

- **Fysisk aktivitet 60 minuter/dag** tex promenader, cykling (både vardagar och helger - många barn är minst aktiva under helgdagar och lov)
- **Tre gånger i veckan pulshöjande och muskel- och skelettstärkande aktiviteter** som är mer ansträngande tex utomhus i form av lek, hopp, klättring, löpning, cykling
- **Minskat stillasittande.** Bryt gärna stillasittande minst en gång i timmen med någon rörelse.
- Barn med sjukdomstillstånd eller funktionsvariation kan behöva stöd och individuellt anpassade råd tex av fysioterapeut.

Undersökningar visar att få barn (ca 20 %) når upp till rekommendationen dvs de flesta barn rör sig för lite. Tänk dock på att även uppmärksamma de barn som är stressade över många aktiviteter och kanske för mycket träning.

Det finns en ojämlikhet gällande fysisk aktivitet bl.a. relaterad till familjens socioekonomi. Barn med aktiva föräldrar rör sig mer och vuxna förebilder är viktiga. De vanor vi grundlägger som barn påverkar våra vanor och vår hälsa genom livet.

# Skärmtid och stillasittande



## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Vad tror du händer i kroppen om vi bara sitter stilla och struntar i att röra oss?
- Vad tycker du är det bästa med att använda skärm tex mobil eller dator? Vad är det sämsta?
- Vilka tips har du på vad man kan göra för att inte fastna och sitta stilla för länge vid skärmen?
- Vad kan du göra för rörelser när du tar paus från skärmen?
- Vad skulle du göra under en helt skärmfri dag?

## Stöd till skolsköterskan

---

Vi mår inte bra av att sitta stilla för långa stunder.

Skärmtid kan vara positivt men kan också ta tid från andra viktiga aktiviteter som sömn, utevistelse, lek, rörelse och umgänge med kompisar.

**Det måste finnas tid för sammanlagt en timmes fysisk aktivitet varje dag men det behövs även regelbundna rörelsepåuser under hela dagen.** När man suttit stilla en timme behöver kroppen rörelse, gärna utomhus i dagsljus.

Ytterligare tips är att lägga undan mobil och andra skärmar minst en timme innan man lägger sig så sover man bättre. Det är även bra att lägga ifrån sig sin mobiltelefon i ett annat rum när man behöver koncentrera sig tex på att göra läxor.

# Hur ser ditt dygn ut?





## FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

---

- Hur ser din dag ut? Rita gärna upp och berätta! Under skoldagar? Under helger och lov?
- Skulle du behöva eller vilja ändra på något? Berätta!

För att må bra över tid behöver vi balans för hur dygnets

**timmar används.** För 6-12-åringar bör sömnen utgöra 10-11 timmar per dygn och fysisk aktivitet minst 1 timme.

**Måltiderna** är en möjlighet till social samvaro och det är viktigt att maten intas i **lugn och ro**, helst vid matbordet.

Under skoldagar tillbringar de flesta barn i denna åldersgrupp ca 7 timmar i skolan. Fritiden som blir kvar behövs för **aktiviteter, relationer, fokustid och "chilltid"**. Delar av denna tid behöver vara **utan stimulans från skärmar** för att hjärnan ska må bra!

Vill du veta mer så kan du hitta material på:

[www.fysioterapeuterna.se](http://www.fysioterapeuterna.se)

[www.skolskoterskor.se](http://www.skolskoterskor.se)

[www.drf.nu](http://www.drf.nu)

[www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)

För frågor eller synpunkter på materialet, vänligen kontakta: [www.skolskoterskor.se](http://www.skolskoterskor.se)