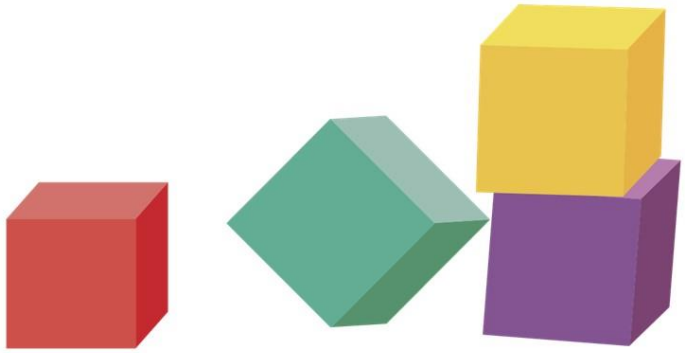
# Levnadsvanor – fakta, tips, metoder, länkar



LEVNADSVANOR

*Susann Magnusson, Riksföreningen för skolsköterskor, december 2020*

# Innehåll

**Bakgrund** ... 4
**Material framtaget inom projektet** ... 5
**Material som redan finns och lokala rutiner** ... 6
**Tillväxtkontroller** ... 7
**Varför väga och mäta barn?** ... 7
**Tillväxtkontroll – genomföra och bedöma** ... 7
**Hälsa och lärande** ... 9
**Främja och förebygga som de beskrivs i broschyren till vårdnadshavarna:** ... 9
**Vad kan skolan göra** ... 9
**Att stödja barn och ungdomar att förändra sina levnadsvanor** ... 10
**Att ta upp frågor om levnadsvanor** ... 11
**Möt vårdnadshavarna** ... 11
**Tips för samtal om levnadsvanor** ... 11
**Att tänka på i ett elevcentrerat samtal** ... 12
**Sund mat – att äta bra** ... 13
**Fördelar med bra mat?** ... 13
**Kostråd** ... 14
**Kostråden på informationsbladet *Sund mat - Ät bra*:** ... 14
**Nyckelhålet** ... 15
**Tallriksmodellen** ... 16
**Varför är frukt och grönsaker bra?** ... 17
**Fysisk aktivitet** ... 18
**Att ge tips om ökad fysisk aktivitet** ... 20
**Tips att ge vårdnadshavare** ... 20
**Tips till eleverna** ... 21
**Aktivitetsglasögon** ... 21
**Fritidsbanken** ... 21
**Fysisk aktivitet och astma** ... 21
**ADHD/ADD** ... 22
**Motorik** ... 22
**Skärmar – skärmtid** ... 24
**Tips för att begränsa skärmtid** ... 24
**Stress** ... 25
**Varningstecken på stress:** ... 25
**Återhämtning** ... 26

**Sömn** ..... 27
**Sömnbehovet är olika hos olika personer** ..... 27
**Tips om det är svårt att sova:** ..... 28
**Övervikt och fetma** ..... 30
**Att prata om övervikt** ..... 32
**Kommentarer från personal på obesitasmottagningar som kontaktats under projekttiden hösten 2020:** ..... 33
**Risker med fetma** ..... 34
**Att diskutera med vårdnadshavare** ..... 34
**Material och metoder** ..... 35
**Litteraturtips** ..... 39
**Referenser** ..... 40

# Bakgrund

Socialstyrelsen har under flera år delat ut ett statsbidrag om totalt 10 miljoner per år i syfte att stödja implementeringen av nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i hälso- och sjukvården.
I dessa nationella riktlinjer med senaste version från 2018 kan man läsa att hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer eller typ 2-diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsbördan i Sverige. Riktlinjerna ger rekommendationer om åtgärder för att förebygga och behandla sjukdom genom att stödja patienter att förändra ohälsosamma levnadsvanor. Rekommendationerna gäller tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet.
De flesta rekommenderade åtgärderna, oavsett levnadsvana, består av rådgivning i form av samtal, såsom rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal. Den samtalsbaserade rådgivningen kan också kompletteras med olika typer av tillägg. Andra exempel på åtgärder är familjestödsprogram eller webbaserad intervention.

Statsbidraget, som kan sökas av organisationer som företräder professioner, ska användas till insatser som främjar arbetet med stöd till patienter med ohälsosamma levnadsvanor inom hälso- och sjukvården.
Svensk sjuksköterskeförening har under årens lopp haft flera projekt, ofta tillsammans med en eller flera sektioner, som bekostats med detta bidrag. Riksföreningen för skolsköterskor, som är en av sektionerna under svensk sjuksköterske-förening, har en gång tidigare ansökt om medel för ett delprojekt. Den gången beviljades vi inga pengar. Vid ansökan 2020 gick det bättre. Svensk sjuksköterskeförening beviljades då en del av det sökta beloppet för fyra delprojekt. Några av deras egna aktiviteter samt två av aktiviteterna inom Riksföreningen för skolsköterskors delprojekt kvarstod efter att ansökan reviderats utifrån det beslutade beloppet. Under projekttiden1 juli – 31 dec 2020 arbetade Susann Magnusson, Riksföreningens ordförande, med detta projekt på deltid.

Aktiviteterna som Socialstyrelsen beviljade pengar till var följande:

- Utarbeta en digital broschyr riktad till vårdnadshavare som bl.a. förklarar varför skolsköterskan väger och mäter elever, hur portionsstorlek, tallriksstorlek mm ökat över tid, att det som många tycker ser ut som en normalviktig person idag är en överviktig.
- Utarbeta digitalt material för skolsköterskor att använda vid hälsoundervisning om levnadsvanor i grupp.
- Utarbeta visuellt stödmaterial anpassat till att motivera till bra kostvanor och fysisk aktivitet som kan användas vid hälsosamtal och till individuellt anpassad information.

Varken denna text eller det övriga materialet som utarbetats inom projektet innehåller inget om andra viktiga frågor som tobak, alkohol, droger, porr eller utsatthet på nätet. Anledningen till att de sakerna inte tas med är enbart att arbetet behövde begränsas för att klara tidsramarna. Det gör inte att det främjande och förebyggande arbetet inom dessa områden är mindre viktigt.

# Material framtaget inom projektet

- Broschyr i digital form riktad till vårdnadshavare *Bra levnadsvanor för barn och unga – en väg till hälsa, lärande och utveckling* som finns att ladda ner från www.skolskoterskor.se eller www.swenurse.se. Denna broschyr får fritt användas och exempelvis delas till vårdnadshavare via skolans lärplattform eller via e-post. Den kan också skrivas ut.

- Informationsblad, fem stycken, i digital form riktade till vårdnadshavare som kompletterar den digitala broschyren. Dessa informationsblad har titlarna:

    - *Sund mat – att äta bra*
    - *Sömn*
    - *Fysisk aktivitet – att röra på sig*
    - *Balans i livet*
    - *Övervikt och fetma hos barn*

  Informationsbladen finns att ladda ner från samma plats som broschyren och är fria att sprida.

- Powerpointpresentation med många bilder som man är fri att välja bland för att sätta samman en egen presentation. Tänkt att användas vid hälsoundervisning i klass, vid enskilda samtal eller på föräldramöten. Alla bilder i presentationen är hämtade från pixaby.com eller livsmedelsverket och är fria att använda. På en del av bilderna i presentationen finns anteckningar som kan vara lite stöd till vad man ska prata om när bilden visas. Du får själv skapa ditt eget manus. Några bilder är snarlika där tanken är att du väljer den som passar bäst till den åldersgrupp som du riktar dig till. För att se anteckningarna: Öppna bildspelet i bildspelsläge, högerklicka på bilden, välj ”Visa föredragarvy”.

- Visuellt stöd. Förslag på bilder från bildstödsprogrammet Widgit som kan klippas isär, plastas in och användas vid samtal samt förslag på hur bildstöd/visuellt stöd kan användas till en text om levnadsvanor. Är tänkt som inspiration för dig som inte redan börjat arbeta med bildstöd i kallelser, informationsblad och vid samtal. *Riksföreningen för skolsköterskor har fått godkännande att använda materialet. Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2020 | www.symbolbruket.se*

- *Levnadsvanor – fakta, tips, metoder, länkar*. Texten du nu läser, som egentligen inte ingick i projektet, blev följden av all litteratur- och materialinsamling under inledningen av projektet. Denna text hjälper till att förklara innehållet i broschyren, informationsbladen och powerpointpresentationen. Förhoppningsvis kan du som skolsköterska få lite mer tips här.

Här finns en rörelsepaus som kan användas när man är ute i klass och pratar. Delat med tillstånd av Träning i livet. Rörelseprogram Träna till 100
https://traningilivet.se/inspiration/traningsprogram/trana-till-100/

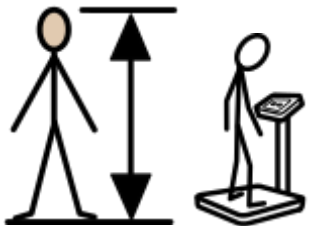
## Material som redan finns och lokala rutiner

Många skolsköterskor har själva tagit fram bra material kring levnadsvanor att använda vid hälsosamtal, hälsoundervisning och föräldramöten. Det finns material att ladda ner eller beställa från andra sajter, kanske har du redan hittat dessa. Andra skolsköterskor efterfrågar filmer, broschyrer, lektionsförslag och liknande, inte minst syns detta i förfrågningar i Facebookgruppen Sveriges skolsköterskor. Förhoppningsvis kan denna text och det övriga materialet som tagits fram inom levnadsvaneprojektet vara till hjälp för dig som efterfrågat och söker material. Ett material framtaget på nationell nivå kan också öka tryggheten hos skolsköterskan kring vad man ska förmedla och hur man kan arbeta kring livsstilsfrågor.
Det finns mycket bra material på många olika ställen. Hos myndigheter, organisationer och företag finns saker både att köpa och att ladda ner.  I detta dokument hänvisas till ett litet urval av litteratur, studier, material, filmer, hemsidor och liknande som jag kommit i kontakt med under arbetet med projektet. Det finns mycket mer än det som nämns här och detta dokument gör inte på något sätt anspråk på att vara heltäckande. Var källkritisk när du hämtar information och välj gärna säkra källor som folkhälsomyndigheten, livsmedelsverket osv.
Du ska i ditt dagliga arbete använda det som din verksamhet bestämt ska användas i er verksamhet och det som känns bra för dig. Du måste vara bekväm med materialet och vad du ska prata om för att det ska kunna bli bra. Lokala rutiner ska följas.

Arbeta med vårdnadshavarna i frågor om levnadsvanor. Särskilt för de yngre eleverna är det av stor vikt att det är vårdnadshavarna du som skolsköterska pratar med.

Lycka till i ditt viktiga arbete!

# Tillväxtkontroller



## Varför väga och mäta barn?

Ur broschyren till vårdnadshavarna: *Elevernas längd och vikt kontrolleras vart annat till vart tredje år. Längden och vikten prickas in i elevens tillväxtkurva och Body mass index (BMI) räknas ut. De flesta barn har hittat sin kanal i tillväxtkurvan vid två års ålder och följer sedan den. Jämförelse mellan olika barn ska inte ske. Det som är viktigt är att se hur den enskilde individen växer över tid och om längd och vikt följs åt. Med vana att tolka tillväxtkurvor kan man se mycket i dessa.*

*Vikten ska inte minska på ett barn som växer, längdtillväxten ska fortsätta normalt och i förhållande till var i pubertetsutveckling barnet är. Tecken på tidig eller sen pubertet uppmärksammas. Olika sjukdomar som kan påverka tillväxten uppmärksammas ibland vid hälsobesöken. I samband med att skolsköterskan mäter och väger eleven ser hon hela eleven och kan exempelvis uppmärksamma om eleven har något avvikande i rörelsemönster, är ovanligt blek eller har andra hudåkommor. Frågor om hur eleven mår brukar samtidigt ställas.*

*Vanligaste avvikelsen i tillväxt gäller ökande vikt. Som skolsköterska vill man jobba mot allt som har med utseendefixering osv att göra. Anledningen till att uppmärksamma övervikt och fetma är helt och hållet utifrån hur hälsan kan påverkas negativt av övervikt och har ingenting med utseende att göra. Läs mer i informationsbladet om övervikt och fetma.*

När det gäller övervikt och fetma kan du läsa mer under rubriken *Övervikt och fetma* i detta dokument.

Syftet med att mäta barns längd och vikt är att följa barnets tillväxt för att vid avvikelse från förväntad utveckling bedöma orsakerna till avvikelsen och ta ställning till vidare åtgärder.
I *Vägledning för elevhälsa* står det: I hälsobesöken ingår att bedöma elevens allmänna hälsotillstånd, tillväxt, utveckling och inlärning. Målet är att tidigt upptäcka elever i behov av stöd eller insatser i något avseende. Tidig upptäckt handlar om att snabbt identifiera tecken på ohälsa och utvecklingsavvikelser eller riskfaktorer som kan ha betydelse för den fortsatta hälsan och utvecklingen. Hälsobesöket innehåller undersökningar av screeningkaraktär för att upptäcka tillväxtavvikelser, syn- eller hörselnedsättningar och ryggdeformitet (skolios).
Läs mer i Vägledning för elevhälsa om hur tillväxt kan spegla hälsa.

## Tillväxtkontroll – genomföra och bedöma

För att bedöma ett barns tillväxt krävs flera mätvärden vid flera tillfällen och hänsyn måste tas till barnets födelsedata samt föräldrarnas vikt och längd.
Den fysiska tillväxten är genetiskt programmerad, men samtidigt ett känsligt mått på både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Tillväxten styrs av en samverkan mellan ärftliga faktorer

och omgivningsfaktorer såsom nutritionsförhållande, kroppslig och psykisk stress samt sjukdomar. Tillväxten kan ses som en slags färdskrivare som kan signalera ohälsa.
Till hjälp att tolka tillväxtkurvor och bedöma barns tillväxt finns *Manual - Tillväxtkurvan i Skolhälsovården, Manual om tillväxt och kroppslig mognad för åldern 6-18 år och lilla tillväxtskolan* som kan beställas från SKL Kommentus eller laddas ner från barnläkarföreningens hemsida.

Avvikelser i längd, vikt eller BMI kan ha flera olika orsaker. Gör alltid dina avvägningar och ställningstaganden genom att värdera tillväxten i förhållande till andra faktorer. Tillväxten bedöms i förhållande till föräldrars längd och barnets pubertetsutveckling. Sjukdomar, funktionshinder, psykosociala faktorer mm vägs in.
Inta ett empatiskt förhållningssätt. Möt alla med respekt. Låt inte egna värderingar påverka hur du bemöter barn eller vårdnadshavare.
Efter tillväxtkontroll bedöms barnets tillväxt med hjälp av tillväxtkurva och BMI-kurva. Jämför inte mot andra barn. Följ vad som händer över tid för just detta barn. Det behöver finnas flera mättillfällen att jämföra mot. Ta ställning till eventuella åtgärder. I bedömningen av ett barns tillväxt och utveckling ingår även en bedömning av pubertetsutvecklingen.

Rutin för genomförandet av tillväxtkontroll ska finnas hos varje vårdgivare. Enligt SOSFS 2011:9 ska det finnas rutiner för varje aktivitet inom de processer som utförs i verksamheten. Tydliga rutiner är en viktig del i patientsäkerhetsarbetet. Rutinen kan t ex innehålla uppgifter om eleverna ska vägas i enbart underkläder eller ej. Det ska också finnas rutiner för kalibrering av vågar, årlig kontroll att mätpinnen sitter på rätt höjd och andra saker som rör den utrustning som används.

# Hälsa och lärande

Det finns ett starkt dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa. Goda resultat leder till bättre hälsa samtidigt som god hälsa ger bättre förutsättningar att nå kunskapsmålen, det visar forskningen. Läs mer i kunskapsöversikten *Hälsa för lärande – lärande för hälsa* där huvudfokus är att öka förståelsen för hur lärande och hälsa påverkar varandra samt att förtydliga att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet är hela skolans och förskolans gemensamma uppdrag.

## Främja och förebygga som de beskrivs i broschyren till vårdnadshavarna:

*Hälsofrämjande arbete (eller åtgärder) innebär att stärka eller att bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det handlar om att uppmuntra och förstärka sånt som gör att vi mår bra. Främjande insatser kan också öka motståndskraften vid svårigheter och utmaningar.*
*Förebyggande arbete (eller åtgärder) innebär att förhindra uppkomsten av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem, det vill säga åtgärder för att minska risken för ohälsa. Det handlar om att minska risken att ett problem ska uppstå eller återuppstå. Kunskap om faktorer förknippade med ökad risk och tidiga varningstecken (t.ex. riskbeteenden eller tidiga symptom) är ofta startpunkten för förebyggande insatser.*

## Vad kan skolan göra

Det finns så klart väldigt mycket skolan kan göra.
Skolverket har inspiration för mer rörelse i skolan på sin hemsida.
En väg att gå kan vara via Generation Pep. Hos Generation pep finns ett kostnadsfritt stöd till alla skolor i Sverige, som hjälp i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen. Skolor kan anmäla intresse att vara med. På hemsidan finns det inspiration och tips inom områden som aktiva raster, fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen, fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen, skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg, näringsriktig mat i skolan och trivsamma skolmåltider. Det är helt gratis att vara med i Pep skola vars material är framtaget i samarbete med skolor och forskare. Möjlighet finns att bli certifierad Generation pep skola.
Brainbreaks, olika filmer och tips på rörelser och övningar finns att tillgå via olika hemsidor, youtube, böcker och andra ställen. Träning för livet är ett av flera ställen där det finns material att köpa.

## Att stödja barn och ungdomar att förändra sina levnadsvanor

Hälso- och sjukvårdslagen ger ett tydligt uppdrag att arbeta för att förebygga ohälsa. I patientlagen markeras att patienten har rätt att få information om metoder för att förebygga sjukdom eller skada.
Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet.
Den som vill undvika cancer bör se till att inte röka, hålla sig normalviktig och vara fysiskt aktiv. Begränsa intaget av energitäta livsmedel och läsk, äta mycket frukt, grönsaker och fullkornsprodukter samt begränsa mängden rött kött. Det är i stort sett samma råd som gäller för den som vill undvika hjärt-kärlsjukdom och diabetes. De goda vanorna behöver grundläggas tidigt även om sjukdomarna dyker upp senare i livet.

Det främjande och förebyggande arbetet för goda levnadsvanor kan ske individuellt vid hälsobesök och hälsosamtal eller när eleven väljer att söka upp skolsköterskan. Arbetet kan ske på gruppnivå i olika former av hälsoundervisning och gruppaktiviteter samt på organisationsnivå. Hälsoundervisning, som kan vara en del i främjande och förebyggande arbete på individ- och gruppnivå ska inte bara vara inriktad på informationsförmedling utan också på att skapa den motivation, de färdigheter och den tillit (self efficacy) som krävs för att förbättra hälsan. Hellre dialog än kontroll och information. Du som skolsköterska kan visa riktningen för samtalet. Var engagerad och ge eleven känslan av att du som skolsköterska bryr dig om.

Skolsköterskan är den första unga går till, det är den vuxna som unga litar på enligt vad Tjejzonen fick fram när de frågade ungdomar. Skolsköterskan kan med den vetskapen och sin omvårdnadskompetens vara en viktig person som på olika nivåer kan påverka till bättre levnadsvanor. En hälsokontroll som en skolsköterska genomför av en enskild elev utgör hälso- och sjukvård. Bestämmelserna i 6 kap. patientsäkerhetslagen (2010:659), PSL, är därmed tillämpliga. Enligt 6 kap. 1 § PSL ska vården så långt som möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten ska visas omtanke och respekt.

Vägledning för elevhälsa, som är tänkt som ett kunskapsstöd och beslutsunderlag, beskriver vad som kan ingå i ett hälsobesök. Där står att hälsobesöken kan vara ett bra tillfälle att uppmärksamma exempelvis elevens matvanor och fysiska aktivitet. Det är vårdnadshavaren som har rätt och skyldighet att bestämma i frågor som rör barnets personliga angelägenheter (6 kap. 11 § föräldrabalken). Vårdnadshavaren ska i takt med barnets stigande ålder och utveckling ta allt större hänsyn till barnets synpunkter och önskemål. För små barn är det alltid vårdnadshavaren som fattar beslut för barnets räkning. Det innebär att om patienten är ett litet barn måste hälso- och sjukvårdspersonal samråda med barnets vårdnadshavare om hur vården ska utformas och genomföras. Ovanstående lagstöd gör klart att man inte ska prata direkt med barnen, särskilt inte med mindre barn. Ta alltid kontakt med vårdnadshavare först. Socialstyrelsen har tagit fram ett kunskapsstöd för att bedöma barns mognad och delaktighet. Inom elevhälsan pratar vi om elever, men i lagens mening är de patienter vid besök hos EMI. Justitieombudsmannen (JO) har kritiserat en skolsköterska för att pratat direkt med elev om övervikt utan att ha kontaktat vårdnadshavare först. Dnr 7313-2016 med beslutsdatum 2017-11-20

## Att ta upp frågor om levnadsvanor

För att kunna ta upp frågor om levnadsvanor på ett bra sätt behöver skolsköterskan:

- Ha kunskap om hur man tar upp frågor om levnadsvanor på ett respektfullt sätt. – Hur ser levnadsvanan ut? Frågorna kan ställas muntligt, skriftligt eller digitalt, innan eller under besöket.
- Ta reda på - Hur är elevens/vårdnadshavarens inställning till levnadsvanan?
- Ta reda på - Hur förändringsbenägen är eleven/vårdnadshavaren?
- Fråga - Vill eleven/vårdnadshavare ha stöd att förändra sin vana?
- Ha kunskap om lokala rutiner för att vid behov hänvisa de som har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor vidare till andra instanser.
- Ha kunskap om vilket stöd och vilka kompetenser som finns att tillgå i arbetet med ohälsosamma levnadsvanor.
- Ha kunskap om lokala rutiner för dokumentation.
- Ha ämneskompetens om respektive levnadsvana för att kunna besvara grundläggande frågor och kunskap om var de kan hitta information de behöver.
- Beakta Barnkonventionen i praktiken och arbeta för att stärka barnets rättigheter.

## Möt vårdnadshavarna

Forskningen visar tydligt att föräldrar utgör de viktigaste mottagarna för hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt gällande barns vanor då föräldrar är de som har starkast möjlighet att påverka barnen. Det är också hemma, där föräldrar är med sina barn, som barnen äter mest saker som kroppen inte behöver och rör sig mindre än vad de behöver.
Det är familjen som gör eventuella förändringar till bättre vanor. Vårdnadshavarna måste ha tilltro till att det de själva gör är viktigt för barnen. Man ska i samtalet vara följsam men stabil i att ja, det gör stor skillnad (även om du bara gör den här lilla förändringen).
Rikshandboken för barnhälsovården har en sida om att samtala om levnadsvanor och ge vägledning. Man kan ha nytta av den även om vi arbetar med lite äldre barn i skolan. Deras tips bygger på grundprinciperna för motiverande samtal, MI.
I arbetet att stödja sunda levnadsvanor kan man träffa på elever vars livsstil påverkas av exempelvis en hederskultur. Av den anledningen finns det bland referenser och länkar sist i detta dokument även tips om websidor kring detta ämne.

## Tips för samtal om levnadsvanor

- Anta ett person- och familjecentrerat förhållningssätt.
- Ansträng dig för att möta elev och vårdnadshavare där de befinner sig.
- Lyssna aktivt och ställ öppna utforskande frågor.
- Undvik att skuldbelägga eller ifrågasätta, lyssna istället efter uttalanden från elev/vårdnadshavare som leder i rätt riktning och tydliggör dessa.
- Bekräfta varje framgång och styrka och ge barnet (via vårdnadshavarna) /ungdomen konkreta personliga råd, på ett sätt som gör familjen delaktig, exempelvis genom att aktivt efterfråga och bekräfta kunskap som familjen redan har. Tro på personens kunskap. Vad är viktigt för hen?
- Använd motiverande samtal, MI, som metod. Be om lov att få berätta vad du vet eller hur du tänker.
- Var ödmjuk för att det blivit som det blivit, exempelvis med övervikt. Bakomliggande orsaker? Var respektfull och professionell.

## Att tänka på i ett elevcentrerat samtal

- Var förberedd.
- Skapa relation, bygg upp ett förtroende.
- Utgå från den enskilda elevens unika situation och hälsoläge.
- Respektera eleven och var följsam i samtalet.
- Ställ öppna frågor, hjälp eleven hitta ord för sina tankar utan att lägga ord i munnen på eleven.
- Utforska vad eleven själv vill ha för mål, hur hen tror sig kunna genomföra en förändring.
- Erbjud individuell rådgivning och stöd.

När det blir fel i möten/samtal om levnadsvanor med vårdnadshavare eller elev har den professionelle (skolsköterskan) ofta inte reflekterat i förväg över hur hen tar upp saker. Gå inte in i samtal om svåra ämnen utan att du reflekterat över dessa ämnen innan, vilka ord är bekväma för dig att använda, vad förmedlar du med ditt kroppsspråk beroende på hur bekväm eller obekväm du är att ta upp ämnet osv. Är du inte bekväm i situationen och med ämnet kommer elev eller vårdnadshavare att märka av det.
Som skolsköterska måste man veta varför man tar upp det svåra, det där jobbiga. Vad, varför och hur ska finnas i ryggraden.

# Sund mat – att äta bra

## Fördelar med bra mat?

Text från Infobladet *Sund mat – att äta bra*:
*Genom maten får vi vår energi. Växande barn behöver näringsämnen som fungerar som byggstenar i kroppen.*
*En bra sammansatt kost har en stor betydelse för hälsan både genom att bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. Bra mat kan förbättra funktioner såsom koncentrationsförmåga, inlärning och minne*
*Med en varierad kost får vi i oss fibrer, vitaminer, mineraler och andra viktiga ämnen som var och en på olika sätt bidrar till att vi mår bra.*
Vårt humör, sinnesstämning, koncentrationsförmåga och till och med inlärningsförmåga styrs till stora delar av den mat vi äter. Med rätt mat i kroppen får du en stabilare och gladare hjärna!
Högt fiberintag och lågt fettintag tillsammans med andra goda vanor minskar risken för diabetes.

Livsmedelsverket har i sin stora undersökning *Riksmaten* sett att nästan var tredje tjej i år 8 och år 2 på gymnasiet har tecken på järnbrist. Järn får man i sig genom kött, linser, böner, gröna grönsaker, fullkorn och fröer. Alla får i sig tillräckligt med protein men nio av tio äter för lite fullkorn. Mängden fullkorn skulle behöva fördubblas för många. Nästan hälften äter för mycket socker som till största delen kommer från läsk, kakor, glass och godis. De flesta får i sig för lite av det nyttiga fleromättade fettet som finns i fisk, oljor och fröer men för mycket av det mättade fettet som finns i smör, grädde och kött.
Samlad forskning visar tydligt att för hög andel av barns totala energiintag utgörs av näringsfattiga och samtidigt kaloririka produkter, även så tidigt som i ung skolålder. Det är också i hemmiljö som barn, till största del, har tillgång till dessa produkter.

## Kostråd

Det är livsmedelsverkets kostråd som används som grund för råd om mat.
Fisk är nyttig mat, rik på vitaminer och mineraler. Fet fisk som sill, lax och makrill innehåller det särskilda omega-3-fett (DHA) som de flesta behöver äta mer av. Därför är det bra om barn äter fisk ofta, gärna två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
Barn behöver omega-3 och omega-6-fett för att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler. De behövs också för immunförsvaret. Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6 utan barn måste få i sig det via maten.
Uppmuntra till att man äter sina måltider tillsammans.

## Kostråden på informationsbladet *Sund mat - Ät bra*:

- Ät frukost, lunch och middag samt 1 - 2 mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Lunch och middag kan serveras enligt tallriksmodellen.
- Ät 5 frukter eller portioner grönsaker per dag! Barn över 10 år och ungdomar bör äta 500 gram frukt och grönt per dag. För yngre barn är rekommendationen 400 gram.
- Vatten är bästa törstsläckaren och har många viktiga funktioner i kroppen.
- En person en portion. Blir man inte mätt kan man ta mer grönsaker eller en frukt.

På livsmedelsverkets hemsida hittar du en mängd information, till exempel om tallriksmodell och nyckelhålet. Där finns också matvanekollen där du kan testa hur dina egna matvanor är?

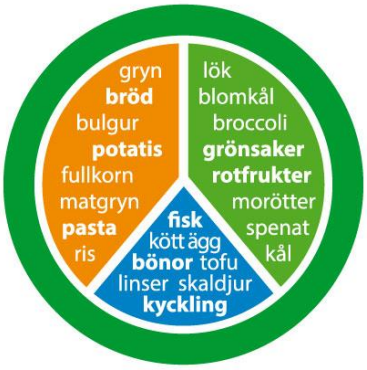
Bild hämtad från Nätverket hälsofrämjande vanor inom hälso- och sjukvård, hfs

Matcirkeln, hämtad från Livsmedelverket. Idag pratar man inte lika mycket om matcirkeln som man gjorde förr, istället finns matpyramiden. Man bör äta ur kostcirkelns alla delar eller varje nivå i pyramiden varje dag.

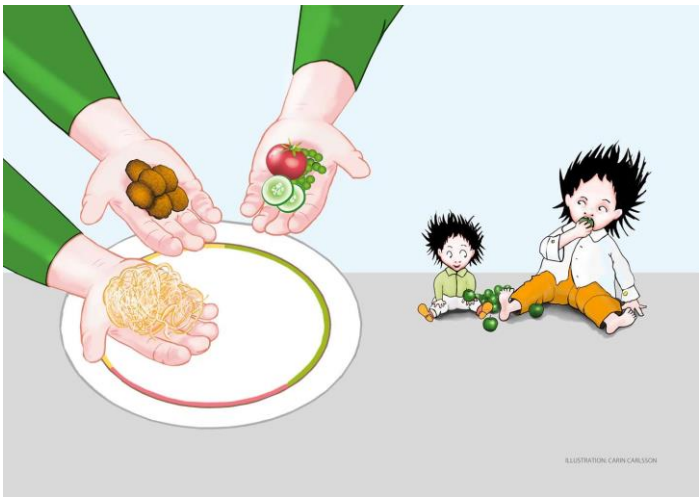
## Nyckelhålet

Nyckelhålet. Bra val av matvaror. Uppmuntra till att titta efter det i affären. Nyckelhålet finns på mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett

## Tallriksmodellen




Tallriksmodellen finns i lite olika varianter på livsmedelverkets hemsida. Delen med kolhydrater (potatis, ris, pasta) kan minskas och delen med grönsaker kan ökas för den som är mycket stillasittande.



Din lunch och middag ska rymmas i din hand, en hand med kolhydrater, en hand med protein. Grönsaker kan man ta så mycket man vill. Denna illustration är hämtad från Grunda sunda vanor, Rikshandboken. Samma princip förespråkas i Mitt bp-samtal

**Tips för vårdnadshavare för att få barnen att äta mer frukt och grönt:**

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan.
- Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker.

## Varför är frukt och grönsaker bra?

Frukt och grönt är bra och näringsriktig mat som bidrar till bättre hälsa. De innehåller mineraler, vitaminer och fibrer.
Fibrerna i frukt och grönsaker ger ökad mättnadskänsla, fruktsockret minskar sötsuget.
Frukt och grönsaker bidrar till att sänka kolesterolhalten i blodet.
Risken att drabbas av cancer, stroke och hjärtinfarkt minskar med tillräckligt intag av frukt och grönt

.

# Fysisk aktivitet

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, är miniminivån för barn 60 minuters medelintensiv till intensiv aktivitet om dagen. Hösten 2020 reviderade WHO sina riktlinjer och när detta skrivs väntar vi fortfarande på att svenska Folkhälsomyndigheten översätter WHOs riktlinjer till svenska och publicerar på sin hemsida. En nyhet i de nya riktlinjerna är att man skrivit med att stillasittande ska begränsas.

Tolkning av de nya råden från Sportsience hämtad från Generation Peps Facebook.

Både fysisk som psykisk hälsa påverkas positivt av fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet, humör, kondition och styrka samt minskar risken för många

sjukdomar. För barn och unga finns forskning som visar att fysisk aktivitet har positiv effekt på minne, skolprestation, mental hälsa och självkänsla. Fysisk aktivitet är också fundamentalt för tillväxt och utveckling.

Vad det gäller rörelse så har barn när de börjar skolan fortfarande rörelseglädje i kroppen och rör sig ofta så mycket som de behöver under skoltid (på vardagarna). Exempelvis Berglinds studie som beskrivs lite längre ner visar tydlig på att allt fler barn, redan i tidig skolålder, inte rör sig så mycket som de behöver när de är hemma på helgen.

Idag är det få unga som lever upp till den medicinska expertisens rekommenderade nivåer av daglig fysisk aktivitet. Enligt Centrum för Idrottsforskning deltar cirka sex procent av de unga sällan eller aldrig i skolans undervisning i idrott och hälsa. De är stillasittande på rasterna, de tillhör sällan föreningsidrotten och de uppger sig även i övrigt ha en fysiskt inaktiv fritid. De största folkhälsovinsterna nås om det går att aktivera de som är minst fysiskt aktiva. Sambandet mellan fysisk aktivitet och prestationer i skolan har i flera rapporter och studier som Centrum för idrottsforskning refererar till visat sig vara positivt. Daglig rörelse är viktigt för eleverna vilket även Skolverket skriver om på sin hemsida.

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket redovisar att det är möjligt att främja fysisk aktivitet på befolkningsnivå. Insatserna behöver då vara långsiktiga och riktas både till individer och till deras sociala och fysiska miljö. Skolan framhålls som en viktig aktör i ett sådant arbete. Regeringen ser det därför som angeläget att skolan tar vara på de möjligheter och tillfällen som finns under skoldagen för att engagera och aktivera alla barn till mer rörelse. I förlängningen kan det leda till en mer jämlik hälsa.

Daniel Berglind, barn- och ungdomsepidemiolog vid Karolinska institutet, ingår i en forskargrupp som har genomfört flera studier om barns aktivitetsvanor. Cirka 1 000 fyraåringar, spridda över stora delar av Sverige, fick under en studie som genomfördes 2014 - 2015 bära en så kallad accelerometer som mäter aktivitet och stillasittande. Studien visade att endast 30 procent av fyraåringarna rörde sig tillräckligt mycket under vardagar, och på helgerna var siffran ännu lägre, endast 20%. Med tillräckligt mycket avses WHO:s då gällande rekommendationer, 60 minuter per dag med aktivitet som man blir andfådd av. Kroppen påverkas redan vid fyra års ålder av att den får för lite rörelse. I Berglinds studier såg man att skelettet var skörare på dessa barn.

Att vara regelbundet aktiv ett par gånger i veckan leder till bestående effekter, som förbättrad matematisk förmåga, ökad kreativitet och bättre exekutiv kontroll att planera och sätta igång aktiviteter, hålla fokus och bortse från impulser enligt Anders Hansen som skrivit boken Hjärnstark.

För att ge tips om rörelse behöver du ha förståelse för individens situation. Finns det hinder för rörelse? Sjukdom eller funktionshinder hos vårdnadshavare som därmed är hindrad att själv delta i aktiviteter eller hjälpa barnen med transport kan vara ett hinder. Hederskultur ett annat. Att vara ny i Sverige innebär många utmaningar. Man kan komma från ett land där man inte vågat gå ut i skogen pga. farliga djur eller att det fanns andra faror relaterat till krigssituationer. Utlandsfödda kanske inte kan cykla av olika anledningar. Ett tips är att du som skolsköterska utforskar närområdet. Vilka lekplatser finns och vad kan man göra där. Finns det utegym, promenadstigar eller andra platser som inbjuder till lek och rörelse. Tipsa om dessa platser och berätta vad allemansrätten innebär.

Skolverket har på sin hemsida tips och inspiration för mer rörelse under skoldagen, aktiva lektioner och hur man kan bryta stillasittandet i skolan.

## Att ge tips om ökad fysisk aktivitet

Att säga till någon som nästan inte brukar röra på sig någonting att de ska röra sig en timma per dag kan upplevas alldeles för stort och svårt. Ge dem istället tips som är rimliga och möjliga. All förbättring är positiv och man kan ta det framåt i små steg. Att ge rådet att röra sig tio minuter två tillfällen per vecka kan göra att eleven kan komma tillbaka efter några veckor och vara stolt över att ha lyckats och kanske till och med på eget bevåg gjort mer än vad ni kom överens om.

Kartlägg all rörelse. Stegräknare eller aktivitetsdagbok kan vara ett hjälpmedel
Anpassa till individen. Lyssna. Vilka hinder finns? Kan inte cykla, har inte bil, ingen vuxen som kan följa med till aktiviteter, vet inte vilket utbud som finns. Uppmuntra. Följ upp.
Vad har barnet för drömmar. Rockstjärna eller bäst i världen på e-spel? Visa på att de som är bra på detta också tränar för att orka och för att bli bättre på det de gör.
Fler tips, bland annat om kartläggning, och fler bra råd finns i fysioterapeuternas skrift *Unga kroppar är gjorda för rörelse.*

## Tips att ge vårdnadshavare

- Slå ett slag för rörelse i vardagen. Alla ska inte bli elitidrottare, men kroppen inte är gjord för att sitta stilla.
- Uppmuntra det lilla. Med små medel kan man göra väldigt mycket för hälsan.
- Barn gör som vuxna gör. Ge dem goda vanor från starten i livet. Vill du att barnen ska röra på sig mer måste också du vara aktiv. Det går inte att ligga i soffan och säga åt barnen att gå ut och leka. Vardagsmotionen är viktigast, viktigare än att du som vårdnadshavare kör ett eller två hårda pass på gymmet varje vecka.
- Barnen behöver lära sig att det är naturligt att ta cykeln till mormor och ta en promenad till Ica. Ta trapporna i stället för hissen. Skjutsa inte större barn överallt utan låt dem cykla eller gå till kompisar och aktiviteter. Det gäller att bygga vanor redan från början.
- Vårdnadshavare kan uppmanas att smyga in nya vanor. Gör inte alla förändringar över en natt.
- Starta fredagsmyset med en rörelselek eller dans. ”Fredagsfys före mys”.
- Begränsa skärmtiden för att frigöra tid för rörelse.
- Var utomhus mycket. Genom att gå ut ökar möjligheten till rörelse. Det finns inga ”dåliga väder”. Många barn tycker bara det är extra spännande om det regnar eller snöar. Plocka fram barnasinnet och hoppa med i vattenpölarna eller rulla i snön.
- Gör det lättillgängligt. Är det okej att busa hemma? Att dansa? Kasta boll? Allt behöver inte vara tillåtet, men en mjuk matta och en attityd att det är okej att härja runt och vara aktiv möjliggör mer rörelse. Ha mjuka bollar, hopprep, rockring, cyklar eller liknande framme. Ju mer lättillgängligt och enkelt desto bättre.
- Uppmuntra istället för att tjata! Precis som vi vuxna tappar motivationen av för stora krav på oss själva gör våra barn det.
- Hitta rörelseglädjen. Låt barnen testa olika saker tills de hittat sin grej och peppa även om de misslyckas/inte är bäst. De vinner tusen gånger mer hälsofördelar på att tycka om att röra på sig än att hitta den idrott som de presterar bäst i.

- Visa intresse. Ställ upp och följ dem till träningen, prata om hur det känns, om eventuella lagkompisar, drömmar. Se och lyssna!
- Aldrig jämföra. Detta gäller även vuxna, men speciellt barn som växer kan ha helt olika fysiska förutsättningar. Alla är bra på sitt sätt och försöker sitt bästa. Titta på friidrottare som ett exempel, kulstötare och diskuskastare i världsklass skulle inte vinna löpartävlingen, maratonlöparen är ofta lätt i kroppen men kan ändå inte hoppa högst i höjdhopp eftersom de ofta även är korta.
- Fokusera på det roliga. Undvik att prata om att träna för att ”vinna, hålla formen eller vara duktig”. Vi rör på oss för att det är skönt och för att kroppen är gjord för rörelse.
- Bort med alla måsten. Vill inte barnet gå till träningen en dag – gör ingen grej av det, men fråga gärna varför. Kanske beror det på att han/hon inte har ”rätt klädsel”, att någon sagt något elakt eller helt enkelt att hen är trött? Det är okej att hoppa över träningen ibland.
- För att undvika att barnen hamnar framför datorn varje helg – planera roliga utflykter. Ta med korv och grilla i skogen och cykla till badplatsen. Upptäck nya platser.

## Tips till eleverna

- Gå ut.
- Välj data- eller mobilspel där du får röra dig.
- Ta trappan istället för rulltrappa eller hiss.
- Hjälp till hemma med saker som att skotta snö, töm diskmaskinen, gå ut med hunden osv.
- Gå eller cykla till skolan, kompisar och aktiviteter. Är det för långt kan du gå en del av vägen.
- Sätt på musik och rör dig till musiken, dansa eller jogga.
- Träna med dina föräldrar, leta upp övningar eller gympapass på nätet som ni kan testa.
- Lär dig ett nytt trix, t.ex. stå på händer, göra armhävning med klapp eller en ny dans.
- Utnyttja det som finns på skolgården, både på raster och på fritiden.
- Försök få med dig kompisar ut och spela boll eller någon rörelselek.
- Gör styrketräningsövningar, t.ex. utfallsteg, armhävningar mm som inte kräver utrustning
- Även att städa sitt rum innebär rörelse.
- Plogga – jogga, promenera, cykla eller åk skateboard och plocka skräp längs vägen (där det inte är trafikerat eller i sällskap med vuxen).

## Aktivitetsglasögon

Synsam delar ut kostnadsfria aktivitetsglasögon till barn mellan fem och tolv år i ett samarbete med Generation Pep, Essilor och Aller media. De vill bidra till att öka motivationen för en aktiv fritid. Ett synfel ska inte behöva stå i vägen för ett aktivt liv.
Aktivitetsglasögonen är särskilt anpassade att klara sportaktiviteter, utelek, hopp och bus! Det är bara att besöka en av Synsams butiker och fråga om aktivitetsglasögon.

## Fritidsbanken

Fritidsbanken är som ett bibliotek fast med sport- och fritidsprylar. Vilka kommuner som har en fritidsbank ser du på fritidsbanken.se. De flesta sakerna är begagnade och har skänkts av privatpersoner. Här kan man låna utrustning för en aktiv fritid, som t.ex. skidor, skridskor, inlines, flytvästar, snowboards och mycket mer. Utlåningstiden är 14 dagar.

## Fysisk aktivitet och astma

Fysisk ansträngning kan utlösa astmasymtom både under eller efter aktivitet. Ungdomar med astma avstår ibland från fysiskt ansträngande aktiviteter på grund av rädsla för symtom. Med

adekvat medicinering föreligger inga allvarliga risker med fysisk aktivitet och många kan idrotta framgångsrikt trots sin diagnos. För en del ungdomar kan aktivitet under pollensäsongen eller aktivitet i torr och kall luft förvärra symtomen och aktiviteten bör då anpassas. De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för ungdomar gäller även vid astma.

## ADHD/ADD

Fysisk aktivitet anses vara en av flera skyddande faktorer för positiv utveckling hos individer med ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och ADD (Attention deficit disorder). Studier har visat att fysisk aktivitet kan påverka symtomen i positiv riktning.
Ungdomar med ADHD/ADD har överlag en lägre fysisk aktivitetsnivå än andra ungdomar, även om den individuella variationen kan vara stor. Det föreligger även en ökad risk för övervikt i denna grupp. Vid ADHD/ADD är det vanligt förekommande med motoriska svårigheter, vilket kan utgöra ett hinder för deltagande i fysisk aktivitet. I dessa fall rekommenderas specifik träning med hjälp av fysioterapeut.

<u>Rörelse i klassrummet för elever med ADHD</u>
Barn med ADHD har ofta svårt att sitta still och rör sig ofta i klassrummet. Däremot kan de sitta länge framför datorn eller sin I-pad. Varför är det så?
Ett överdrivet rörelsemönster triggas igång av kognitivt utmanande uppgifter. När uppgifter är svåra, kräver fokus och koncentration, kan barnet behöva rörelse för att lyckas. Detta är viktigt att ha med sig i mötet med barnet. Rörelse och aktivitet kan vara ett tecken på att barnet anstränger sig så att det i själva verket hjälper till så att barnet klarar av svåra uppgifter. Barn med ADHD behöver röra sig när de använder exekutiva förmågor. Rörelse hjälper dem att vara alerta, säger psykologiprofessor Mark Rapport vid University of Central Florida.
I hans studie testades 62 pojkar i åldern 8-12 där drygt hälften hade ADHD. Alla fick se två korta filmer. Den ena filmen var ett klipp från Star Wars och den andra var en instruktionsfilm i matematik. Båda grupperna tittade uppmärksamt på Star Wars-filmen, men under matematik-filmen snurrade barnen med ADHD på stolen, trummade med fötterna och bytte position ofta. Enligt studien handlar rörelsen inte om att barnen är uttråkade, utan om att barnen använder sitt arbetsminne och att det överdrivna rörelsemönstret triggas av kognitivt utmanande uppgifter.
Låt barnen sparka med fötterna, pilla med något i händerna. Ge dem verktyg att lyckas. En sittdyna, gummiband runt stolsbenen eller lite häftmassa i händerna kan göra underverk. Genom att underlätta för rörelsebehovet som finns ges också större möjlighet för barnen att lyckas med exekutiva uppgifter, särskilt viktigt har det visat sig vara i uppgifter som kräver gott arbetsminne.
Studien som här hänvisats till publicerades i Journal of Abnormal Child Psychology och en av författarna var ovan nämnde Mark Rapport.

## Motorik

Flera källor vittnar om att barns motorik har försämrats under 2000-talet. Troligtvis en konsekvens av ökat stillasittande. Sannolikheten att ett barn ska hitta rörelseglädje minskar med bristande motorik.
Lek och rörelse utomhus i gröna miljöer förbättrar förskolebarns grov- och finmotorik. Motorisk kompetens har ett starkt samband med både kognitiv förmåga och skolprestation. Sambandet är till och med starkare än vad både intelligenskvot och elevens socioekonomiska bakgrund har på liknande förmågor och prestationer.

Med kontroll över sin kropp kan barnen delta i olika lekar och aktiviteter. Att träna motorik och skapa förutsättningar för mer rörelse kan ge stärkt självkänsla, ökad koncentration och förenkla inlärningen.

Det är välkänt att allsidiga rörelseaktiviteter och positiva rörelseupplevelser främjar motorisk förmåga. Barn som inte deltar regelbundet i motoriska aktiviteter under idrottslektioner eller i en idrottsförening uppnår förmodligen inte sin genetiska potential för motorisk kompetens. Denna är viktig eftersom den kan optimera förutsättningarna för en bestående god fysik senare i livet. Ett exempel på att motorisk kompetens hos barn verkar minska i samhället är att fotbollstränare beskriver hur de får börja med att träna barns koordination av ansats och upphopp i vanliga svikthopp; en färdighet som barn ”bara kunde” för några år sedan.

Evidens finns för att motorisk kompetens också är förenad med upplevd kompetens (self-efficacy) och flera hälsoaspekter såsom fysisk kondition, muskelstyrka, muskulär uthållighet samt hälsosam viktstatus (BMI).

Studier har visat att barn med inlärningssvårigheter presterade sämre på både rörelseuppgifter och objektkontroll än sina jämnåriga kamrater. Med objektkontroll avses förmågan att t.ex. hantera ett föremål, exempelvis penna eller idrottsredskap, vilket kräver fokus och koordination.

En amerikansk från studie från 2006 visade att grovmotorik och visuell motorik var unika, signifikanta bestämningsfaktorer för god läsförmåga och matematikprestation i första klass. Det tyder på bestående relationer mellan tidiga motoriska färdigheter och senare kognitiva prestationer. Ingegerd Eriksson som var forskare i samband med Bunkeflostudien i Sverige kom fram till liknande resultat.

Arbetsminne gynnas av både konditions- och motorikträning.

# Skärmar – skärmtid

För barnen är livet med de digitala skärmarna fullt av möjligheter. Men det kan också ge problem. Appar och spel som skapats för att framkalla belöningshormoner får oss att sitta stilla och slarva med mat och sömn. Detta är något av det som Maria Dufva skriver om i boken Värsta bästa hälsan som är en uppföljare till Värsta bästa nätet. Med hjälp av olika experter beskrivs hur ”skärmande” kan påverka måendet.
Det är emellertid svårt att i forskning hitta belägg för att det är skärmtiden som bör stå i fokus om det är barnens välbefinnande vi vill värna. Kopplingen mellan digital teknikanvändning och psykisk hälsa är svag och forskningen har hittills inte lyckats visa i vilken riktning den går: Mår man sämre när man använder digital teknik eller är det så att man använder digital teknik mer när man mår dåligt?

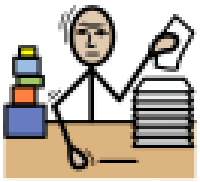
Det finns inga generella svar på vad som är för mycket eller för lite skärmtid.
Sociala medier kan bli en kontaktyta där introverta ungdomar vågar kommunicera. För barn som saknar bra relationer i den fysiska närmiljön kan vänskap via nätet ge det stöd som saknas. Många tonåringar har lättare att kommunicera om personliga och känsliga ämnen på nätet än öga mot öga. Samtidigt bidrar denna låga tröskel även till övertramp i form av hat och kränkningar.
Att sitta framför datorn är inget fel i sig, men om ett barn (yngre åldrar) ständigt väljer skärmar framför lekar utomhus kan det vara en idé att skapa lite riktlinjer. Om det blir ett problem att barnen bara vill sitta vid datorn eller trycka på ”paddan” hela tiden och kanske till och med blir arga när man försöker ta bort den. Hur kan man vända ett sådant stillasittande beteende?

## Tips för att begränsa skärmtid

- Bestäm tillsammans med ditt barn vilka regler som ska gälla, hur ofta och hur lång tid som skärmar får användas under dygnet eller till vad de får användas. Kanske att man får sitta 20 eller 30 minuter vid skärmen, sedan gör ni något fysiskt ihop, kanske går ut till skogen, dansar till en bra låt eller liknande. För att underlätta – sätt timer så vet ni båda när tiden gått ut.
- Låt barnet få förtjäna sin skärmtid, genom att hjälpa till med disken eller plocka undan efter middagen.
- Testa att stänga av internet emellanåt, som när ni ska umgås, göra en gemensam aktivitet eller när det är dags att gå och lägga sig. Högläs en bok för mindre barn eller låt barnet välja en bok att läsa själv istället för att ligga med plattan eller mobilen i sängen.
- Använd skärmen till rörelse. Sök på “dansvideo”, “röris” eller liknande på YouTube. Eller om ni gillar tevespel, testa dansspel och träningsspel. Gillar barnen Gladiatorerna eller Mästarnas mästare? Inspireras från programmen och hitta på lekar därifrån.

Mer fakta och råd kan man hitta hos statens medieråd.

# Stress



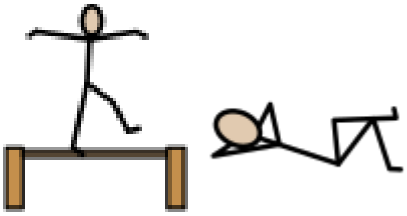
Ofta används ordet stress för situationer där vi upplever tuffa krav och obehagliga påfrestningar. Stress kan också vara något bra, den gör kroppen redo för fysisk aktivitet. Kroppen reagerar med ökad puls, höjt blodtryck och häftigare andning. Musklerna blir spända och immunförsvaret aktiveras av stresshormoner bl.a. adrenalin. Upplevelsen av stress, precis som vid ångest, hänger på hur vi tolkar situationen vi befinner oss i. Samma situation kan upplevas olika från person till person, eller upplevas olika för samma person vid olika tillfällen. En person i balans, utvilad och välmående och med fungerande strategier för att skapa återhämtning och hantera stress, kan se en förändring i livet eller svårare uppgift som en utmaning- något som är roligt och positivt. En annan person som är ur balans och kanske tidigare har haft jobbiga upplevelser, ser samma förändring som ett hot och ytterligare en sak som oroar, ger stress och är negativt. Det är också vanligt att man förnekar att man är stressad och inte lyssnar på kroppens signaler.

## Varningstecken på stress:

- Första tecknet kan vara sömnbrist, återkommande huvudvärk och/eller ont i magen.
- Trött även då du varit utsövd flera nätter i rad, brist på energi.
- Likgiltig, struntar i saker omkring dig.
- Reagerar på ett för dig nytt sätt på vardagliga små saker.
- Lättirriterad, otålig.
- Ont i magen, ömhet i nack- och skuldermuskler, huvudvärk och/eller hjärtklappning
- svårare att koncentrera dig, glömmer bort saker, svårt att hitta, veta var man lagt saker etc.

I avhandlingen *Ungdomarna strävar mot att lyckas och att bli framgångsrika i nuet och i framtiden* har Marie Wihlsson kommit fram till att ungdomarnas strävan att lyckas upplevs som en kamp om sin tid, en kamp som de hanterar genom att använda sig av olika strategier för att balansera skolarbete och fritid. Flickors strävan handlar om att nå framgång i skolan för att bli självständig i framtiden. För pojkarna innebär framgång att bli framgångsrika inom någon av sina fritidsaktiviteter såsom sport, som visar deras fysiska styrka. Framgång i nuet är av betydelse för pojkarna till skillnad från flickorna som ser på sin framgång i ett längre perspektiv. En slutsats blir därför att det hälsofrämjande arbetet bör inrikta sig på att stödja ungdomars känsla av sammanhang och stärka optimism redan tidigt i tonåren. Det finns olika organisatoriska och kontextuella strukturer och normer som påverkar flickors och pojkars hälsa och livsstil och dessa behöver synliggöras. Avhandlingen visar att perspektiv på ungdomars hälsa bör förstås på olika nivåer i samhället och också inkluderar perspektiv på kön. Faktorer som är av betydelse för ungdomars livsstil bör diskuteras utifrån ett salutogent perspektiv och det hälsofrämjande arbetet i skolan bör utveckla insatser med kontextuella och könsspecifika utgångspunkter för att främja flickors och pojkars hälsa och livsstil.

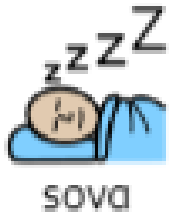
# Återhämtning



*Balans i livet och avkoppling*

Återhämtningssystemet i kroppen, hjärnans signaler till kroppen att återgå i normal- och viloläge, aktiveras av en inre lugn och ro, avslappning, att vi verkligen signalerar att nu är det vila som gäller, släpper kraven och tankarna på aktivitet och måsten. Om inte livet naturligt erbjuder tillräckligt många sköna, positiva och rogivande situationer måste vi skapa ett inre lugn ändå. Tid att chilla.

# Sömn




När vi sover processar hjärnan enorma mängder information. Varje dag bombarderas vi med intryck från samhälle, jobb, vänner och familj. Informationen sorteras och hjärnan markerar vad som ska sparas och vad som kan rensas bort.
Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Sömn kan också minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom. När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner. Kroppen varvar ner när du sover. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas. För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon bildas då.

## Sömnbehovet är olika hos olika personer

Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn per dygn. Behovet varierar lite från person till person. Det varierar också beroende på hur effektiv sömnen är, det vill säga hur mycket djupsömn du har fått.

Så länge du känner dig pigg och fungerar bra på dagtid får du tillräckligt med sömn. I genomsnitt sover vuxna cirka sju timmar per dygn. Spädbarn och tonåringar behöver mer sömn. Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per dygn. Sedan minskar sömnbehovet med åldern bortsett från en tillfällig ökning under tonåren. Tonåringar brukar behöva sova åtta och en halv till nio timmar per dygn och 60-åringar brukar sova ungefär sex timmar. Ungdomar som sover för lite mår sämre psykiskt.

Sömnbrist ger ökad skolfrånvaro och ungdomar kommer jetlaggade till skolan på måndagar. Det visar en avhandling av sömnforskaren Serena Bauducco vid Örebro universitet. För lite sömn kan påverka inlärningen. Gruppen med sömnbrist i Serenas studie hade sämre sömnrutiner och var mer stressade och oroliga för skolan än de som sov tillräckligt. Ungdomarna med sömnbrist hade med sig mobilen eller datorn i sängen i högre grad än andra.

För en del ungdomar kan sena helgkvällar leda till att det kan det ta tre-fyra dagar att ställa om till vardag och skoltider och då är skolveckan nästan slut. För det stora flertalet är den helgrelaterade jetlagen ändå inget större problem. Nästan alla ungdomar i studien hade visserligen jetlag men en majoritet fick tillräckligt med sömn under veckan. Det var ändå 20 procent av ungdomarna som sov för lite generellt sett. Genom att pröva enkla insatser som att inte ha telefonen med sig när man sover eller inte svara på SMS efter kl. 22 fick de ungdomar som sov minst bättre sömnrutiner. Deras stress minskade och de sov bättre.

När barn kommer in i tonåren utvecklar de senare kvällsvanor och det tar längre tid för dem att somna när de lägger sig. Det är en naturlig del i utvecklingen men det kan naturligtvis ändå vara jobbigt. Ett tecken på sömnbrist kan också vara att känslorna svänger mer mellan olika lägen och att man överreagerar på olika sätt. De kan till exempel ha lättare att bli arga, ledsna och irriterade jämfört med andra som fått tillräckligt med sömn. När man sovit för lite vill hjärnan ha mer energi för att hålla sig vaken vilket ökar suget efter sötsaker och fet mat.

Bland de barn som studerats i forskningsprojektet ”Sömn, medievanor och livsstil hos ungdomar” vid Kristianstad högskola ser man ett samband mellan mindre än sju timmars sömn per natt och övervikt såväl som sämre betyg. Forskningsprojektet leds av före detta skolsköterskan Pernilla Garmy som tillsammans med forskarkollegorna bland annat sett att de barn och unga som sov mindre än åtta timmar per natt upplevde ett försämrat mående och oftare var trötta i skolan. De som skattade sin familjs ekonomiska situation som sämre sov också mindre.

Unga med sömnbrist rapporterar dubbelt så mycket huvudvärk. De har även en ökad risk för ångest och markant ökad risk för depression. Ju större sömnbrist desto mer social ångest, depression och ilska. För ungdomarna handlar det mycket om stress i skolan, med kompisarna och hemma som kan göra det svårt att sova. Oro och ångest leder till sämre eller mindre sömn.

24/7 samhället kan påverka vår sömn. Dagens unga kan behöva påminnas om att man inte alltid haft ständig uppkoppling, TV dygnet runt, kvälls- och nattöppet på gym och i affärer. Kortvariga sömnproblem är inte farliga. Mer långvariga sömnproblem är förknippade med psykisk ohälsa som i sin tur kan hänga ihop med stressen som 24/7samhället ger.

## Tips om det är svårt att sova:

- Det är bra att gå och lägga sig vid samma tid varje dag.
- Det är alltid bra att träna regelbundet Om man gör det får kroppen lättare att komma ner i varv och därmed slappna av. Om man tränar något som höjer pulsen ordentligt ska det helst inte göras för nära inpå läggdags.
- Undvik att dricka kaffe, te, energidrycker och läsk med koffein i (t.ex. cola). Drick ingen sådan dryck på kvällstid, försök att minska intaget även på dagtid.
- Alkohol och rökning påverkar sömnen i negativ riktning.
- Undvik i mesta möjliga mån att sova en stund på dagen. Om man måste göra det, sov inte längre än en halvtimme och inte för sent in på eftermiddagen. Det försvårar insomnandet på kvällen och ökar risken att man vänder på dygnet.
- Varva ner utan skärmar. Det blå ljuset från skärmarna aktiverar hjärnan.
- Lämna telefonen utanför sovrummet.
- Låt sovrummet vara mörkt, tyst och svalt.
- Ät lagom mycket på kvällen! Om man lägger sig med tom mage sjunker blodsockret. och risken ökar för att man vaknar och är hungrig.

Om du har vänt på dygnet är det viktigt att inte sova på dagtid, detta för att öka tröttheten på kvällen. Stegvis gå upp (och få hjälp med väckningen) tidigare och tidigare på morgonen. Ha inte för stora målsättningar, börja med väckning t.ex. kl. 10 och gå stegvis neråt, istället för att börja direkt med väckning kl. 7 (som förmodligen blir för svårt när man varit vaken stor del av natten).

För vissa kan skärmen vara ett sätt att varva ner. Om tonåringen ligger och läser lite på surfplattan eller lyssnar på musik för att varva ner, och sen kan somna, ska det förstås inte förbjudas. Det är det aktiva tittandet, spelandet och chattandet och ljud- och ljusblink från telefonen under natten som bör undvikas.

Mer tips om sömn och exempel på frågor att ställa finns i boken *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete.*

# Övervikt och fetma

Fetma är en kronisk sjukdom – man ska ha rätt till behandling om man lider av den. Barn har rätt till behandling i tidig ålder via vårdnadshavarna. Fetma bör tas på allvar redan i tidig ålder eftersom det är under barndomen som många av våra vanor grundläggs. Genom att tidigt införa hälsosamma vanor ökar chanserna avsevärt för barnet att bli frisk från sin fetma och undvika följdsjukdomar. Att ändra vanor är svårt och just därför är det viktigt att börja tidigt innan mindre bra vanor har befästs. Det är aldrig för sent att börja, även om det är lättare att göra det tidigt.  Ju fler personer i barnets omgivning som involveras och arbetar för bra vanor, desto bättre är det.

Barn yngre än 13 år – prata ej med barnet, prata med vårdnadshavarna. Barnet kan inte påverka vilken mat som serveras. Även om barnet är äldre än 13 år bör vårdnadshavarna kontaktas. I vilken mån en tonåring själv ska vara involverad kan diskuteras med vårdnadshavarna. Bedöm utifrån barnets ålder och mognad vad man kan fråga om eller säga direkt till barnet.

Pratar du med en elev så prata hellre om kroppens funktion än om vikten. Ställ frågor som: Kan du göra vad du vill (hoppa, springa)? Hur långt orkar du springa? Hänger du med kompisarna?

På Generation Peps Pep forum 2020 föreläste Erik Hemmingsson. Han sa: -*Fetma och konsekvenserna därav kostar mer än vad försvaret kostar i Sverige. Det är det femte största hälsoproblemet i världen. Folkhälsa kan inte tas för givet längre. Att främja och förebygga är viktigare än någonsin. Bland vuxna i Sverige har nu 53 % övervikt.*

Vi vänjer oss vid att godispåsarna blir större, att matportioner och läskflaskor är större nu än förr. Det blir det normala i våra ögon. Vi ser så många överviktiga att vi blir ”blinda”, vi uppfattar dem som normalviktiga.

På 50-talet var en tallrik i genomsnitt 21–24 centimeter i diameter. I dag är en tallrik över 30 centimeter. Det är bekymmersamt med tanke på att det finns evidens för att vi lägger upp mer mat på en stor tallrik än på en mindre. Våra hjärnor använder omkringliggande objekt som referenser för att uppskatta storleken på ett föremål. Ett föremål som är omgivet av små objekt ger därför lätt illusionen av att vara större än samma föremål omgivet av stora objekt. Undersökningar visar att personer som slumpvis ges en större tallrik underskattar mängden och lägger upp mer mat än personer som ges en mindre tallrik. Ännu större skillnad blir det om man dessutom varierar storleken på uppläggningsskeden. Stor sked ger också generellt sett större mängd mat på tallriken.

.

När IKEA lanserade sitt första kökssystem 1968 var väggskåpen 30 centimeter djupa. I dag är standarddjupet cirka 39 centimeter. Även kylskåpen har blivit större. Och ett större kylskåp gör att vi har mer mat hemma vilket gör att vi äter mer.

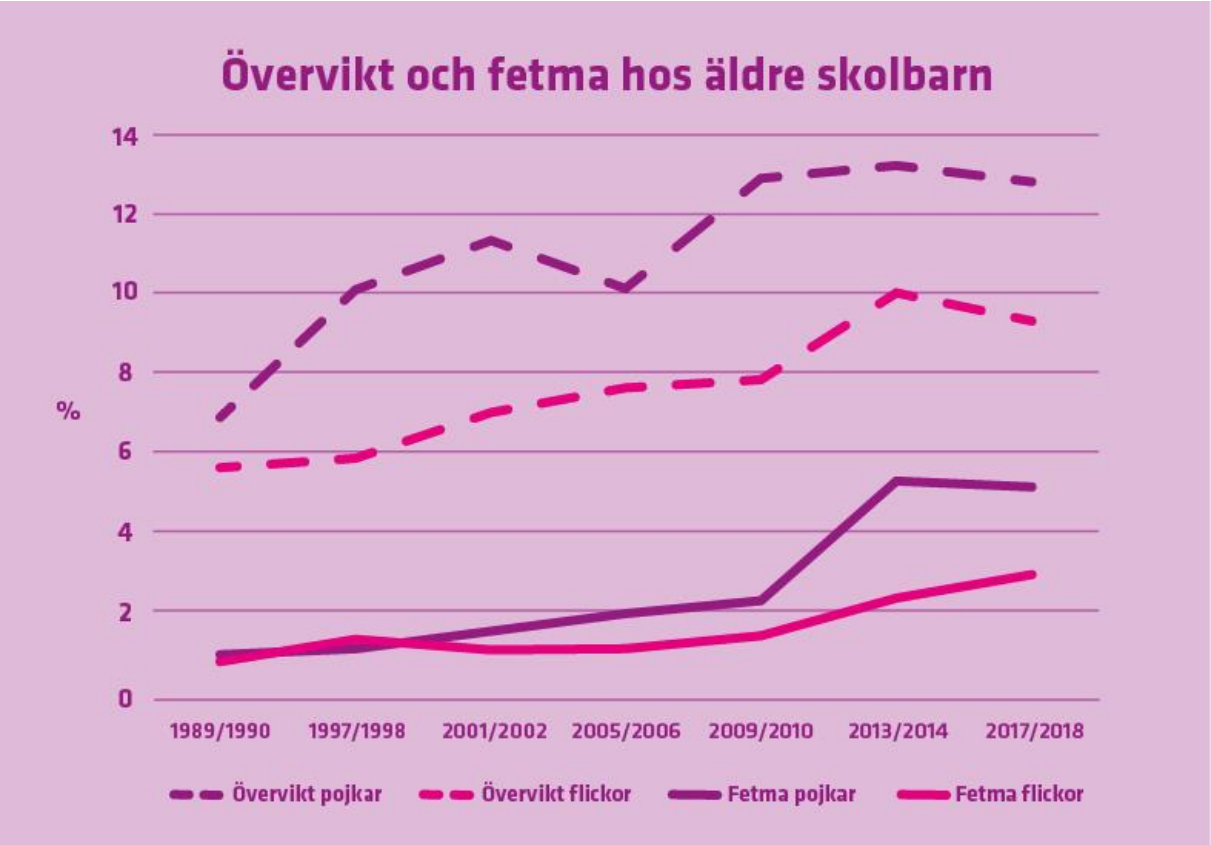
En stor genomgång av forskningslitteraturen, gjord av Cochrane-institutet 2015, fann att portionsstorlekarna och storleken på tallrikar vi äter på ökat i samhället. Forskarna uppskattar att om alla portionsstorlekar skulle minska till ”ursprungsnivåer” (t.ex. som på 70-talet) så skulle energiintaget i samhället minska med 12–16 procent.

Att portionsstorlekarna blivit större över tid visar såväl återkommande kostundersökningar som inventeringar av utbud på marknaden. Det beror inte på slumpen att många studier fokuserat på snabbmat. Portionsstorlekarna för hamburgare, pommes frites, och läsk har ökat två till fem gånger under de senaste 50 åren enligt nordisk nutrition 2012. När hamburgaren introducerades i mitten av femtiotalet erbjöds endast portioner av pommes frites och hamburgare som motsvarar dagens barnportion. Dagens normalstorlek på en hamburgare är ungefär 2,5 gånger större än originalet. Idag motsvarar en meny med en normalstor hamburgare, en mellanstor pommes frites och en mellanstor läsk ungefär halva dagsbehovet för en vuxen kvinna.

Ett experiment där popcorn serverades till mätta personer visar att man till och med äter mer från en stor box jämfört med en mindre även om man är mätt. Det gällde också när försöket upprepades med två veckor gamla popcorn, även om effekten då inte var lika stor. Med andra ord luras vi att äta mer även om vi är mätta och fast det vi äter inte är så gott.
Ett mer positivt hälsobudskap, där man även väger in kvalitet på maten, är troligen mer effektivt än att enbart ge rådet att minska portionerna. Både energidensitet och portionsstorlek påverkar energiintaget och det är därför bättre att fokusera på båda dessa faktorer.
Det är framförallt mat som är rik på energi men fattig på vitaminer och mineraler som vi bör minska portionerna av. En stor portion av något med låg energidensitet, till exempel grönsaker, som start på en måltid kan istället hjälpa till att hålla en måltids totala bidrag av energi på en lagom nivå.

En vanlig fika på stan är energimässigt ofta som en hel måltid. Förr i tiden drack man en kopp svart kaffe, som innehåller fyra kalorier, och åt en småkaka till. I dag dricker vi caffe latte, som innehåller 220 kalorier, och äter handflatsstora bullar.

Siffror enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät:
Andelen med övervikt och fetma har ökat bland 11–15-åriga skolbarn i Sverige. Det har skett mer än en fördubbling av andelen med övervikt eller fetma mellan läsåren 1989/90 och 2017/18. Under samma period har andelen med fetma femdubblats, från 0,8 till fyra procent. Efter läsåret 2009/10 var det en kraftig ökning av andelen med fetma och utvecklingen var sämre för pojkar än för flickor.




För barn och unga med övervikt och fetma är risken stor att övervikt och fetma kvarstår i vuxen ålder, men också att det påverkar den fysiska och psykiska hälsan.
Fetma får negativa konsekvenser både för individen och för samhället. Konsekvenserna består bland annat av försämrad livskvalitet, sjukdomar, förkortad livslängd och förlorad produktion.

## Att prata om övervikt

Riksförbundet Hälsa oberoende av storlek, HOBS, har tagit fram materialet *Du räknas* som syftar till att förebygga stigmatisering och fördomar och förmedla att hälsa och välmående är mycket mer än bara storleken på en persons kropp. Många upplever att det är svårt att prata om övervikt och obesitas. Stigmatiseringen i samhället av kroppar som bryter mot normen bidrar till osäkerheten. ”Hur ska jag uttrycka mig för att inte kränka”? "Kommer inte barn som är större än normen att känna sig utpekade”? ”Bidrar det inte till ätstörningar om vi pratar om det”? Är exempel på vanliga frågor. Men det är viktigt att börja prata om det.

Genom att undvika ämnet står vi still, men genom att tala om det som tas förgivet och

fördomarna samt att öka kunskapen om att obesitas/fetma är en kronisk sjukdom lär vi barn att kroppar är olika och att det är i sin ordning.

## Kommentarer från personal på obesitasmottagningar som kontaktats under projekttiden hösten 2020:

Pratas ofta på BVC, när barnet är 0-2 år, att barnet måste öka i vikt. Detta sitter ibland kvar i huvudet hos vårdnadshavarna när barnet kommer till den slanka perioden (5-8 år).

Handlar inte om utseende. Säg aldrig något om hur det ser ut, säg ”ditt barn har ökat i vikt”.

Många tonåringar säger ”tänk om jag fått hjälp tidigt” ”tänk om mina föräldrar fått hjälp” då hade jag klarat gymnasiet, då hade jag sluppit följdsjukdomar osv.

Vi reagerar inte på frånvaro från idrott eller ökande vikt på samma sätt som vi reagerar vid avmagring. Barn som går ner i vikt är vi mer alerta kring och tar tag i.

Mångas övervikt löser sig om de får hjälp med andra problem. (exempel på andra problem: våld i hemmet, psykisk ohälsa, boendesituation som försvårar matlagning)

Viktigt att lyfta det positiva.

Vad är det för miljö som vårdnadshavarna skapar för sina barn? Alla har inte personliga resurser för att ge sitt barn det bästa. De har säkert dåligt samvete för det.

Genetiskt arv finns, men framförallt ett stort socialt arv.

Vi jobbar med barnens vikt för hälsans skull och för hur kroppen mår. Det handlar inte om utseende. Blir en lättnad att få höra det. Samtalet går lättare sen. Var övertydlig i att det inte handlar om utseendet. Var nöjd med din kropp, inte skämmas – det går inte emot att man jobbar med vikten. Båda handlar om hälsan.

Möts av mycket fördomar och förutfattade meningar av omgivningen. Var deras stöd. Var så saklig som möjligt, att inte värdera.

Beröm inte viktnedgång utan att veta vad det beror på – gått ner av att man mår dåligt? Nu är jag bra dög jag inte tidigare.

Olika familjer har olika behov. En del vill klara förändringen på egen hand, andra önskar lätta insatser och en del familjer vill ha mycket stöd i sitt förändringsarbete. Var lyhörd.
Många föräldrar har föreställningen av att barnet måste röra sig mer även om deras barn redan rör sig mycket. De blir lättade av att höra att det då är bra som det är.

Kommer ofta fram i samtalen hur det funkar på skolidrotten. Ibland tar sjuksköterskan på obesitasmottagningen kontakt med idrottslärare, om familjen inte vill göra det själva.

Många som minskat i vikt säger att det blivit lättare att röra sig, de mår bättre osv. De har ofta bättre resultat vid uppföljande konditionstest.

## Risker med fetma

Barn som tidigt utvecklar fetma har en hög risk att behålla fetman till vuxen ålder. Det är alltså mycket ovanligt att fetma ”växer bort” av sig själv. Bland vuxna medför fetma en ökad risk för att utveckla livsstilsrelaterade sjukdomar. De allvarligaste långsiktiga följderna är: hjärt-och kärlsjukdomar (huvudsakligen hjärtsjukdom och stroke), diabetes, belastningsskador, särskilt artros, sömnsvårigheter, flera cancerformer och nedsatt fertilitet. Även om de flesta sjukdomar inte blir synliga förrän i vuxen ålder kan fetma medföra svårigheter redan under barndomen. Barn kan uppleva andningssvårigheter, ökad risk för benbrott, högt blodtryck, tidiga markörer för hjärt-och kärlsjukdomar, insulinresistens samt sämre psykisk hälsa. Detta kan leda till en del problem i vardagen, exempelvis att barnet lätt blir andfådd, får svårt att leka med andra barn på lika villkor, har svårt att hitta kläder eller att barnet ser äldre ut än hen är. Att barnet ser äldre ut kan leda till att barnet behandlas annorlunda jämfört med normalviktiga jämnåriga, att omgivningen ställer större krav på barnet eller har mindre överseende med barnets beteende.

## Att diskutera med vårdnadshavare

- Om vikten plötsligt börjat öka. Fråga vad som hände i deras liv när ökningen började? (förändrad familjesituation, slutade fritids, drabbats av sorg?)
- Vilka är de viktigaste personerna i ditt barns omgivning?
- Vilka spenderar barnet mest tid med förutom dig? Vet dessa personer om att ditt barn behöver begränsas när det gäller mat och skärmtid?
- Har du diskuterat ditt barns fetma eller era försök att förbättra levnadsvanorna med de personer ditt barn tillbringar tid med? Om inte – hur skulle du kunna göra det på ett bra sätt?
- Känner du att du får stöd från personer i er omgivning eller har de svårt att förstå hur viktigt det här är för dig och ditt barn?
- Fysisk aktivitet är viktigt för den som är överviktig eller har fetma. Dels för att påverka viktutvecklingen men även på grund av de positiva fysisk aktivitet har på flera hälsofaktorer som är associerade med övervikt/fetma. Det är viktigt att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet även om det inte har någon direkt effekt på vikten. Det är viktigt för att få en bra grundhälsa oavsett vikt.
- Börja med den fysiska aktiviteten utifrån vilken nivå du befinner dig på och öka succesivt.

# Material och metoder

Nedan ges tips om ett antal filmer, organisationer, verktyg och annat material. De presenteras inte i någon särskild ordning och listan är inte på något sätt komplett över tillgängligt material.

**Kunskapsstyrning**

Kunskapsstyrning hälso- och sjukvård arbetar för en mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av hög kvalitet. Det finns 26 nationella programområden (NPO), varav ett är levnadsvanor och ett annat är barn och ungdomars hälsa. Dessa NPO leder kunskapsstyrningen inom sitt respektive område. Åtta nationella samverkansgrupper (NSG) leder och samordnar regionernas nationella, gemensamma arbete i flera olika områden. De nationella programområdena har nationella arbetsgrupper (NAG) för att driva förbättringsarbete inom olika områden, till exempel inom diagnosområden och vid behov för specifika frågor. Totalt har nationella programområden och nationella samverkansgrupper startat ett 40-tal nationella arbetsgrupper.
Vårdprogram för övervikt och fetma som beräknas klart under våren 2021 kommer att innehålla ett avsnitt om barn och unga. Det utgår från Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Vårdprogrammet kommer att ha sitt fokus på samtal om levnadsvanor. Inom NPO levnadsvanor har det också tillsatts en NAG som har ett pågående arbete med vårdprogram kring levnadsvanor. Även här kommer det att finnas avsnitt om barn och unga. Detta vårdprogram beräknas gå ut på remiss i april 2021.
https://kunskapsstyrningvard.se/

**En frisk skolstart plus.**

Materialet är ej klart för spridning men information finns på deras hemsida. En frisk skolstart plus är ett arbetssätt (program) med målet att vårdnadshavare ska kunna stötta sina barn till så hälsosamma mat- och rörelsevanor som möjligt när barnet är hemma (det vill säga, inte på skolan/fritids). Utvärdering har gjorts 2011 och 2013. Nu testas det en tredje gång för att se vilka resultat som uppnås. Vid positivt resultat kommer programmet sen att kunna spridas.
www.enfriskskolstartplus.se

**Film om att Må bra**

https://www.youtube.com/watch?v=LtcUmbiaPFg Film som tar upp att äta, sova, röra sig och göra saker man gillar.

**Generation pep**

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Deras vision är att alla barn och ungdomar i Sverige ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv.
Generation Peps arbete utgår från FYSS och de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR 2012) och de samarbetar med etablerade kunskapspartners.
På hemsidan finns fakta, råd och verktyg. Ett av verktygen är Pep Skola som är ett kostnadsfritt digitalt stöd till alla skolor i Sverige som vill skapa aktivare och hälsosammare skoldagar. Verktyget är utvecklat tillsammans med skolor och forskare, och har stöd i läroplanen.
https://generationpep.se/sv/

**Värsta bästa skolan + lärarhandledning**
För barnen är livet med de digitala skärmarna fullt av möjligheter. Men det kan också ge problem. Appar och spel som skapats för att framkalla belöningshormoner får oss att sitta stilla och slarva med mat och sömn. I ”Värsta bästa hälsan” vänder sig Maria Dufva till de unga och förklarar med hjälp av experter på motion, kost, sömn och psykisk hälsa hur ”skärmande” kan påverka måendet. Boken är full med fakta, råd och verkliga berättelser från barn som Maria mött i sitt arbete som kriminolog och föreläsare på skolor. Hon träffar ofta barn som känner sig beroende av mobilen och undrar hur de kan bryta mönstret. Maria har tidigare skrivit ”Värsta bästa nätet”. Boken ingår i ett samarbete med Generation Pep. Lärarhandledning finns att ladda ner gratis hos förlaget.
När detta skrivs (december 2020) planeras för att ett exemplar av boken ska finnas med i det material alla deltagare på Skolsköterskekongress 2021 får sig tillsänt inför kongressen.
https://www.bonnierfakta.se/nyheter/lararhandledning-varsta-basta-halsan/

**Grunda sunda vanor**
Grunda sunda vanor är ett pedagogiskt bildmaterial för barnhälsovården som finns i Rikshandboken. Delar av materialet kan fungera bra för skolans yngre elever. Materialet syftar till att göra barnen delaktiga i samtalet.
https://www.rikshandboken-bhv.se/metoder--riktlinjer/halsosamtal-om-levnadsvanor/grunda-sunda-vanor---pedagogiskt-bildmaterial/

**Kompis med kroppen.**
Ica har ett samarbete med skolor där klasser kan få besöka en butik. Det ingår också material och lärarhandledning I materialet som riktar sig till år 2 och år 5 finns bland annat en film om att äta frukt och grönt https://www.youtube.com/watch?v=V09fszEf8oE. Detta material riktar sig till pedagoger snarare än elevhälsan. Hör efter med lärarna på din skola om de brukar anmäla sina klasser till detta samarbete.
https://www.ica.se/halsa/artiklar/anmalan-kompis-med-kroppen/

**Youmo**
Många unga som är nya i Sverige svårt att få tillgång till information och samtal om frågor som rör hälsa, sex och relationer eller vilka rättigheter de har i Sverige. Därför lanserades sajten youmo.se Sajten finns på olika språk och innehåller information om relationer, jämställdhet och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. En vägledning till sajten har tagits fram och den kan beställas eller laddas ner från MUCF.se
https://www.youmo.se/sprakvalsida/

**Lätta tips**
Material från Västra Götalandsregionen. Lätta tips finns på flera olika språk och riktar sig till barn med övervikt. Barn med fetma kan behöva en större kartläggning och annat stöd. Till materialet finns också arbetsblad ”Min dag”, ”Min vecka med frukt och grönt”, ”Min vecka med hopp och studs” och ”Min vecka med TV, dator, skärm”. Det finns en version för de lite yngre barnen och en version för ungdomar. För personal finns handledningar, tips och arbetsmaterial att ladda ner. Materialet för personal är MI inriktat.
https://www.vgregion.se/halsa-och-vard/vardgivarwebben/vardriktlinjer/Beslutstod-overvikt-och-fetma/barn-och-unga/material-och-lankar/

**Brännpunkten - MittBp-samtal**
Brännpunkten är en ideell förening som utarbetat samtalsmetoden MittBpSamtal som är ett enkelt verktyg för att specifikt fånga problematiken kring övervikt och fetma Sedan 2015 sprids metoden MittBpSamtal över hela landet genom utbildningar till skolor/EMI och obesitasteam/BUMM. Metoden handlar främst om bemötandetekniker som motiverar till livsstilsförändringar. Det handlar mycket om en kropp i balans.
På hemsidan finns kom-igång-tips, undervisningsmaterial, inspiration och tips.
https://mittbp.se/

**Ätstörningszonen**
Ätstörningszonen är en del av Tjejzonen som är Sveriges största stödorganisation för tjejer. 'De har fokus på tjejers mående och utmaningar kopplat till mat, vikt, kropp, träning, ideal och kontrollbehov. Genom både personligt mejlstöd och chatt kan skapas motivation till att förändra sin situation. Tjejzonen erbjuder också utbildningar i medmänskligt lyssnade, bemötande i svåra samtal och hållbart hjälpande med syfte att minska den psykisk ohälsan bland unga tjejer.
https://tjejzonen.se/fa-stod/atstorningszonen/

**Snorkel**
Samverkan mellan region och kommuner i region Uppsala. På Snorkels hemsida finns bra information för unga att ta del av men också material och konkreta tips. Det är inriktat mot psykisk ohälsa och tar bland annat upp ämnen som stress och sömnsvårigheter.
https://www.snorkel.se/

**Fler tips på websidor med material, tips och inspiration:**
Aktivitetsglasögon. https://www.synsam.se/alla-ska-se

Balanserade barn. https://balanseradebarn.se/ Inspiration, material och utbildningar.

Bildstöd. www.bildstod.se Sida där du kostnadsfritt kan skapa bildstöd för att underlätta kommunikation och förtydliga informationsmaterial.

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. En evidensbaserad handbok för dig som arbetar med att främja fysisk aktivitet www.FYSS.se

Idefics. https://www.vgregion.se/halsa-och-vard/vardgivarwebben/vardriktlinjer/Beslutstod-overvikt-och-fetma/barn-och-unga/material-och-lankar/ideficsfoldrarna/ Västra Götalandsregionen. Broschyrer på flera språk om levnadsvanor

Livsmedelsverket. www.slv.se

Mer rörelse i skolan. https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan Skolverket.

Mersmak kommunikation. http://kajsaasp.se/recept-for-aktiva-teens/ Recept för aktiva teens. Mellanmålsrecept

Nutritionsfakta. www.nutritionsfakta.se Kunskapsportal om mat och hälsa.

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, HFS. http://www.hfsnatverket.se/ Hemsida med exempelvis matwebben som ger råd, tips och fakta kring frågor om mat.
Riksförbundet HOBS – hälsa oberoende av storlek www.hobs.se Hemsidan har olika ”zoner” för unga, föräldrar och professionella. https://www.hobs.se/zone/du-raknas-skola/inside/846 Materialet *Du räknas*, en zon med material för lärare

Socialstyrelsen Stöd för samtal och råd om bra matvanor. Webutbildning https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/stod-i-arbetet/samtal-om-matvanor/

Statens medieråd. https://statensmedierad.se/

Tjejzonen https://www.tjejzonen.se/

Transkulturellt centrum. https://www.transkulturelltcentrum.se/overviktsprevention/tips-pa-halsosamma-vanor-pa-olika-sprakny-sida/ Tips på arabiska, engelska och ryska

Träning i livet https://traningilivet.se/ Inspiration, webshop och föreläsningar.

Umo.se https://www.umo.se/att-ma-daligt/tips-for-att-ma-battre/film-tips-for-att-ma-bra/ Film med tips för att må bra. Finns på flera språk.
Ung livsstil. www.unglivsstil.se

Widgit. www.symbolbruket.se Bildstödsprogram med många funktioner. Kräver licens.

Youmo i praktiken. https://www.mucf.se/publikationer/youmo-i-praktiken MUCF. En vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. Uppdaterad 2020.

**Länkar heder psykisk ohälsa mm**
Hedersförtryck www.hedersfortryck.se

Tilia. Ideell organisation för ungas psykiska hälsa. www.teamtilia.se

www.transformering.se Information om transbegrepp, rättigheter, relationer samt hur den könsbekräftande vården fungerar

Våga berätta – interaktiv sida för barn 8-12 år på www.1177.se Våga berätta utgår från att alla har hemligheter. En bra hemlighet gör en pirrig och glad. Men om en hemlighet gör en ledsen och orolig ska man inte behöva vara ensam med den, utan våga berätta för en vuxen.

## Litteraturtips

Andersson, K.2020. Livsviktigt: en handbok i kroppspositivt föräldraskap. Forum.

Benedict, C & Tunberger M. 2019. Sömn, sömn, sömn: Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn. Bonnier Fakta.

Dufva, M. 2020. Värsta bästa hälsan. Bonnier fakta.

Ekstedt, N & Ennart, H. Happy food. 2018. Om hur mat och lycka hänger ihop. Bookmark förlag.

Hansen, A. 2018. Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna. Månpocket.

Hansen, A & Wänblad, M. 2020. Hjärnstark junior: smartare, gladare, starkare. Bonnier fakta.

Hemmingsson, E. 2020. Slutbantat: förstå din kropp och får en vikt som håller livet ut. Bonnier fakta.

Janson, K. 2020. Himla gott himla bra. Om matglädje, måltider och hälsa – en faktaspäckad kokbok. Tukan förlag.

Myhr, U. 2015. Sittande barn – trender utmaningar och dynamiskt sittande. Studentlitteratur.

Raustorp A, 2004. Att träna fysisk aktivitet. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Raustorp, A. 2006. Fysisk självkänsla. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Trygg Lycke, S. 2016. Andra upplagan. En viktig bok om övervikt hos barn och ungdomar. Gothia fortbildning.

# Referenser

Bauducco, S. (2017). *Adolescents' sleep in a 24/7 society*: Epidemiology and prevention. Örebro universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete.

Bergh, D. (2020). *Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande.* Hämtad från http://www.skolverket.se/

Clausson, E & Morberg, Siv (red). (2019). *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete.* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

FoU-rapport 2017:1. *Idrottens samhällsnytta en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle.* Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Folkhälsomyndigheten. (2028). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 grundrapport.* Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten. *Övervikt och fetma* Hämtat från https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/ december 2020.

Fysioterapeuterna. (2017). *Unga kroppar är gjorda för rörelse! Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla ohälsa hos ungdomar.* Fysioterapeuterna.

Gelander, L., Hagenäs, L. & Albertsson-Wikland K. (2003). *Tillväxtkurvan i Skolhälsovården. Manual om tillväxt och kroppslig mognad 6-18. Manual och lilla tillväxtskolan.* Stockholm: Kommentus blanketter.

Henriksson, H. et.al. (2020) *Unga med dålig kondition och fetma löper ökad risk för kronisk sjukdom.* Digital artikel från Linköpings universitet 4 juni 2020. https://www.forskning.se/2020/06/04/unga-med-dalig-kondition-och-fetma-loper-okad-risk-for-kronisk-sjukdom/

Hollands, G.J., et al., *Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco.* Cochrane Database Syst Rev, 2015. **9**: p. CD011045.

Litsfeldt, S., Ward, T M., Hagell, P., Garmy, P. Association Between Sleep Duration, Obesity, and School Failure Among Adolescents I. *Journal of School Nursing,* Vol. 36, Nr. 6, 01.12.2020, s. 458-463.

Milerad, J. & Lindgren, Carl (red) (2017). *Evidensbaserad elevhälsa.* (2 uppl.). Studenlitteratur.

*Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor.* (2014 och 2018). Folkhälsomyndigheten,

Nowicka, P. et.al. *Mer och mindre-studien. Föräldrastöd vid övervikt och fetma tidigt i livet – från forskning till praktik.* Institutionen för Klinisk vetenskap, intervention och teknik, Karolinska institutet. Hämtat från https://ki.se/clintec/mer-och-mindre-studien december 2020.

Nyberg, G. (2017) *Få unga rör på sig tillräckligt*. Dartsch, I.C., Norberg J.R. & Pihlblad J(Red), *De aktiva och De inaktiva. Om rörelse på skola och på fritid*, s. 24-27. Rapport 2017:2. Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.

*Riksmaten ungdom 2016 – 17. Så äter ungdomar i Sverige.* Uppsala: Livsmedelsverket.

Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa.* Stockholm: Skolverket

Skolverket. *Mer rörelse i skolan*. Hämtat på https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/. December 2020.

Socialstyrelsen (2015). *Bedöma barns mognad för delaktighet, kunskapsstöd för socialtjänsten, hälso- och sjukvården samt tandvården*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i hälso- och sjukvården*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sveriges kommuner och landsting. (2018) Ohälsosamma levnadsvanor - Framgångsfaktorer för prevention och behandling. Sveriges kommuner och regioner (SKR).

Wilhsson, M. (2017). *Ungdomars strävan mot att lyckas och nå framgång i livet – skolan som hälsofrämjande arena*. (Halmstad University Dissertations no. 31) Doktorsavhandling, Halmstad: Högskolan i Halmstad.