

GRUNDA SUNDA VANOR

om mat, rörelse och sömn



Prevention av övervikt och fetma
inom barnhälsovården i Region Skåne

Innehåll

Förord

Bakgrund

Måldokument

Manual	0 – 6 månader
Checklista	0 – 6 månader

Manual	6 – 12 månader
Checklista	6 – 12 månader

Manual	1 – 1,5 år
Checklista	1 – 1,5 år

Manual	2,5 - 3 år
Checklista	2,5 - 3 år

Bilaga: Frågeformulär till föräldrar	2,5 - 3 år
--	------------

Förord

Barnhälsovårdens övergripande mål är att främja barns hälsa, trygghet och utveckling både fysiskt, psykiskt och socialt genom att bli förebygga fysisk och psykisk ohälsa.

Barnhälsovården har en central roll i folkhälsoarbetet då man i stort sett når alla barn, 0-6 år, och deras familjer. Man har stora möjligheter att tillsammans med föräldrarna tidigt grunda sunda vanor vad gäller hälsa och livsstil som på sikt främjar barns hälsa.

Materialet "Grunda sunda vanor" innehåller en manual och checklista, för respektive ålder som är tänkt att vara ett stöd till BVC-sköterskan/läkaren i mötet med föräldrar. Tanken med detta material är att vid olika åldrar erbjuda strukturerade hälsosamtal kring mat och rörelse (aktivitet) till alla barn 0-6 år, som besöker BVC med utgångspunkt från vilken kunskap och erfarenhet föräldern har, och hur familjens livssituation ser ut. Genom att delge kunskap och visa på de goda exemplen kan man underlätta för familjerna att göra hälsosamma val både för sig själv och sina barn.

Vår förhoppning är att detta material ska vara till hjälp och stöd för arbetet och ses som ett komplement till det arbetet som redan görs idag i Barnhälsovården.

På uppdrag av utvecklingsenheterna för barnhälsovård i Skåne:

Arbetsgruppen för Grunda Sunda Vanor, BHV Region Skåne 07-03-13

Monica Anderson (projektansvarig)	Samordnande ssk Nordost
Susanne Ellfors-Zetterlund	BHV-överläkare Nordost/Sydost
Marianne Leo	Samordnande ssk Mellersta
Kerstin Bergmark	Samordnande ssk Nordväst
Martina Jansson	Dietist Sydväst
Marianne Person	Informatör Sydväst
Ann-Katrin Juhlin	BHV-Psykolog Nordost

Barnhälsovårdsenheten, Helsingborgs lasarett

BHV-enheten Familj- och ungdomshälsa, Primärvården Skåne Nordost

Primärvården Skåne Sydost

Utvecklingsenheten för barnhälsovård, Primärvården Skåne Sydväst

Barnhälsovård – Utvecklingsavdelningen, Universitetssjukhuset i Lund

Bakgrund

Fetma och övervikt är global "epidemi". WHO har gjort beräkningen att mer än en miljard vuxna är överviktiga och minst 300 miljoner av dessa har diagnosen fetma. Tillståndet är kroniskt, mycket svårbehandlat och innebär stora konsekvenser för hälsan.

Individer med fetma löper stor risk att drabbas av metabola effekter såsom typ 2 diabetes, förhöjda blodfetter, högt blodtryck med åtföljande hjärt- kärlsjukdomar som till exempel hjärtinfarkt och stroke. Fetma ökar även risken för många cancersjukdomar bland annat bröstcancer och cancer i tjocktarm, prostata, livmoder, njure, gallblåsa och bukspotts-körtel.

Tillstånd som inte är livshotande men som påtagligt påverkar livskvalitet och funktion i samhället är andningssvårigheter, kroniska led- och muskelbesvär, hudproblem och infertilitet.

Fetma orsakar mycket stora kostnader för samhället. I flera länder beräknas att den sammanlagda sjukvårdskostnaden på grund av fetma är 7 % av den totala sjukvårdsbudgeten.

Orsakerna till denna epidemiska ökning av övervikt och fetma är flera. Människor har olika genetisk konstitution som påverkar individens kroppssammansättning. Men befolkningens genetiska anlag har inte förändrats. Det har däremot människors levnadsvanor. Den ekonomiska tillväxten och urbaniseringen har inneburit att en stor andel av världens befolkning intar ett stort energiöverskott. Samtidigt har den fysiska aktiviteten reducerats till ett minimum.

Ett särskilt allvarligt problem är utvecklingen av övervikt/fetma i barnpopulationen. WHO beräknar att 22 miljoner barn under 5 år är överviktiga. Antalet beräknas ha fördubblats de senaste 20 åren.

Redan i barndomen ses stora hälsokonsekvenser i form av en kraftig ökning av riskfaktorer för hjärt-kärl- sjukdom. Sjukdomar som diabetes typ 2, förhöjda blodfetter, högt blodtryck, försämrad kärlfunktion med atheromatos och leverförfettning är tillstånd man ser hos barn idag. Det innebär en stor risk att ha haft fetma redan i barndomen när man når vuxen ålder. Självkänslan påverkas negativt och de psykosociala konsekvenserna är tyvärr mycket stora.

Enligt The European Health Report 2005 bör det preventiva arbetet fokuseras på de små barnen. Man slår fast att perioden mellan födelsen och upp till 5-6 år är kritisk. Dålig hälsa och negativa val av livsstilsfaktorer under denna period kan leda till dålig hälsa under hela livet, vilket ger påfrestningar för samhället ekonomiskt, socialt och hälsomässigt.



Bakgrund

Övervikt och fetma är ett av de snabbast ökande hoten mot folkhälsan. Enligt WHO definieras fetma som ett sjukdomstillstånd och övervikt som en riskfaktor för sjukdom. Förekomsten av övervikt och fetma hos barn visar en oroande utveckling.

Definition

- För vuxna kan övervikt och fetma definieras utifrån BMI (Body mass index)
$$\text{BMI} = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd (m)}^2}$$

Gränsen för övervikt är BMI 25 och för fetma BMI 30.

- För att kunna använda BMI som ett mått på övervikt och fetma hos barn har man även utvecklat begreppet **Iso BMI** som bygger på bearbetning ett stort material från många länder.

Kurvor och siffermått finns utarbetade för barn i olika åldrar.

Enligt detta sätt att redovisa definieras övervikt och fetma på samma sätt som för vuxna, dvs. övervikt motsvaras av Iso-BMI 25 och fetma av Iso-BMI 30 (Cole BMJ 2000).

Alla barn i Sverige följs inom barnhälsovården med mätning av längd och vikt som redovisas i s.k. längd/viktkurvor.

BMI-kurvor för barn har utvecklats och finns i BVC-journalen fr.o.m. 2006 års upplaga. Dessa kurvor grundas på ett svenskt material och avvikelser uttrycks som +1 SD och +2 SD (Acta Ped.2001).

Aktuella svenska undersökningar visar att var femte fyraåring idag är överviktig och att en av tjugo lider av fetma. En aktuell inventering i Skåne ger liknande resultat.

Tillstånden kvarstår till stor del i vuxen ålder med här av följande hälso-problem och sjuklighet. Många vuxna grundlägger sin fetma under barndomen.

Det finns ett stort behov av att snabbt utveckla välfungerande vårdkedjor kring denna problematik. Detta bör ske i samverkan med övrig hälso- och sjukvård såsom Skolhälsovård, Mottagningar inom Primärvård, Barnmottagningar, Barn- och Ungdomskliniker och den Regionala Barnöverviktsenheten.

Ett av barnhälsovårdens mål är att förebygga fysisk och psykisk ohälsa hos barn. BHV i Skåne har i linje med detta initierat ett utvecklingsarbete med syfte att grundlägga en hälsosam livsstil i barndomen.

Vår målsättning är att erbjuda en **tydlig struktur i hälsosamtal grundat på evidensbaserad kunskap.**

Enligt Folkhälsoinstitutets ”Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet” bör kunskap i hälsokommunikation inom barnhälsovårdens verksamhet vidareutvecklas.

Målgrupp

Alla barn i åldersgruppen 0-6 år i Skåne, dvs. cirka 87 000 barn med familjer.

Mål

Att minska förekomsten av övervikt och hindra uppkomsten av fetma bland barn i Skåne genom att:

Under hela förskoleåldern stimulera och ge stöd till familjer att utveckla goda mat- och rörelsevanor.

Identifiera riskgrupper för övervikt och fetma och initiera åtgärder.

Vårdnivå BHV

Grundlägga goda vanor för alla barn.

Identifiera barn i riskzonen för fetma och ge dessa familjer ökat stöd.

I vissa fall ta initiativ till behandling.

Förhållningssätt

Motivera, utgå från familjens behov och förutsättningar.

Förmedla delaktighet och ansvar.

Undvika att skuldbelägga barn och föräldrar.

Vid vilken ålder bör prevention respektive insatser påbörjas?

Preventiva insatser som att uppmärksamma föräldrar på vikten av goda kostvanor och fysisk aktivitet bör vara grundläggande under hela förskoleperioden.

Samtal om livsstil och hälsa bör ske vid varje ordinarie hälsobesök.

Strukturerat hälsosamtal med hälsoprofil utföres vid 2,5 - 3 års ålder.

Barnets BMI registreras vid 4 års ålder.

Före 4 års ålder

Vanligen ingen diagnos eller åtgärd. Samma råd till alla föräldrar.

4-6 års ålder

Uppmärksamma barn med fetma. Särskild rådgivning till föräldrarna.
Läkarkontakt.

Kvalitetskriterier

Alla familjer ska erbjudas hälsosamtal/hälsoprofil vid 2,5 - 3 års ålder.

95 % av alla BHV journaler ska innehålla uppgifter om barnets BMI vid 4 års ålder.

Utvärdering

I samband med den regelbundna kvalitetsundersökningen på BVC efterfrågas föräldrarnas upplevelse av hälsoinformation och kommunikation.

Fr.o.m år 2006 följes BMI på alla fyraåringar i Region Skåne.
Uppgifterna sammanställs och redovisas årligen.



Grunda Sunda Vanor

Manual 0 – 6 månader

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn

Föräldrar vill sitt barns bästa och det är BVC:s roll att stödja föräldrarna. Samtalet ska därför utgå från föräldrarnas kunskap, erfarenhet och livssituation. Det är viktigt att föräldern känner sig delaktig i samtalet.

Här nedan finns förslag på vad BVC sköterskan kan ta upp i samtalen. Syftet är att alla nedanstående punkter ska ha tagits upp under de sex första månaderna – vissa kommer man att återkomma till flera gånger andra färre.

Tänk på att avsätta ordentligt med tid vid några av tillfällena då föräldrarna kommer på besök så att samtalen kan äga rum i lugn och ro. Tid måste finnas för frågor och diskussion. Behovet styr hur mycket tid som behövs men mindre än 30 minuter är inte att rekommendera!

Amning/bröstmjölksersättning

Att amma är lättsamt, men kräver lite tid i början. Även om barnet inte ammas kan man ge närhet och näring ändå.

- Uppmuntra till lugn och ro första tiden för att hinna lära känna sitt barn och tyda de signaler som barnet ger: Vad är hunger, tröst, behov av sömn? mm
- Stöd och omsorg om mamman är värdefullt för att amningen ska fungera så bra som möjligt – Pappans roll!?
- Under ”tillväxtperioder” behöver barnet ibland äta oftare och/eller mer, även nattetid. Det är inte fel på ”kraften” i bröstmjölken/ersättningen för att barnet vill ha större mängd mat. För den som ammar - börja inte för snabbt med ersättning utan låt mor prova att intensivamma ca 1-2 veckor tills barnet är nöjt igen och mjölmängden har ökat.

- För den som ger bröstmjölk ersättning – ha inte för bråttom att byta till en ”högre åldersanpassad” sort utan pröva först med att öka mängden mat tills barnet är nöjt igen.
- Om barnet ändå inte blir nöjt och barnet är > 4 månader kan det vara lämpligt att börja med smakportioner, men uppmuntra till fortsatt amningen för den som gör detta istället för att börja med välling. Låt barnet styra!

”Måltidstänket”

- Rutiner kan ha börja forma sig vid 3-4 månaders ålder men kan för vissa ta längre tid.
- Regelbundenhet vad gäller mat och sömn kan vara bra att börja med vid denna ålder - Idag är mat lättillgänglig. Att äta på bestämda tider och inte ”småäta” är något man behöver börja tänka på även vid den här åldern - alla behöver känna hunger för att kunna äta sig mätt.

Nattmål?

Näringsbehovet täcks av den mat som intages under dagen (5-6 måltider) och när barnet är 3-6 månader behöver inte barnet äta på natten av den anledningen. Barnet styr oftast detta själva och en del barn har självmant slutat äta på natten vid 3-4 månaders ålder.

Aktivitet – rörelse – sömn

Att frisk luft och rörelse främjar både aptit och sömn vet vi ju alla. Det gäller inte bara större barn och vuxna utan även det lilla barnet mår bra av frisk luft varje dag. Detta grundlägger också en god vana och ett behov av rörelse. Finns det förutsättningar i närområdet för uteaktiviteter?

- Hur ser familjens vardag ut? Hinner man med att ex promenera? Finns det äldre syskon? Finns det något man kan förändra!? Uppmuntra ex deltagarna i Föräldragrupperna att mellan träffarna på BVC själva träffas och promenera.
- Gåstol är något som idag är modernt men det traditionella ”golvet” är att föredra då barnet tränar sina ”muskler” och balans på ett annat sätt än i gåstolen. Försök begränsa användandet av gåstolen.

Magläge?

Enligt våra rekommendationer ska ett barn som sover helst ligga på rygg. Ett barn som däremot är vaknet kan gärna ligga på magen på ex

en filt på golvet för att få träna sin rörlighet och upptäcka omgivningen från ett annat perspektiv.

Inget barn ska lämnas utan uppsikt en längre stund!

Mat – tillvänjning

- Amning/ bröstmjölk ersättning utgör fortfarande basen.
- Bröstmjölken är tillräcklig under de första sex månaderna och innehåller allt vad barnet behöver (förutom D- vitamin) Uppmuntra till fortsatt amning så länge mor vill!!
- Den som inte ammar kan fortsätta med bröstmjölk ersättning under barnets första år och kan mot slutet av det första året bytas ut mot ex välling/gröt. Om behov finns kan välling introduceras vid 6 mån
- Kom ihåg! Gröten är näringsmässigt likvärdig vällingen och kan med fördel väljas istället för vällingen!
- Vid (4) 5-6 månader kan barnet börja få smakportioner av potatis och grönsaker – kan tas från familjens vanliga mat, men undvik saltet! Var lyhörd för barnets signaler när det börjar bli nyfiket på annan mat.
- Ha inte för bråttom ! – utan vänj barnet vid små mängder mat i barnets egen takt – ge ex en tesked med samma mat tills barnet vant sig vid smak och konsistens - öka sedan till 3-4 teskedar eller den mängd barnet vill ha.
- En del barn behöver mer tid för att vänja sig vid något nytt än andra. Därför är det viktigt att inte blanda/byta för mycket smaker på en gång. Vänta med fruktmos tills barnet vant sig vid puré av potatis och grönsaker – det är onödigt att vänja barnet vid det söta redan från början.
- Från 6 månaders ålder ökar barnets behov av järn och energi och det är därför lämpligt att barnet gradvis vänjs vid kompletterande kost utöver bröstmjolk/ersättning. Vid 6 månaders ålder bör en komplett måltid bestå av: kött/ fisk + potatis/ ris/ pasta + grönsaker + ev frukt
Vid 6 månaders ålder kan barnet börja äta familjens mat*
*) anpassas till barnet avseende konsistens, utan salt, honung och nötter, men krydda gärna!
- Lämplig tidpunkt på dagen att börja med smakportioner av potatis och grönsaker kan vara vid lunchtid eller någon annan tid som passar familjen bäst – bra att skapa rutiner från början som passar in i

familjens vardag – att göra måltiderna till lugna och trevliga stunder
– att umgås vid.

Hur mycket behöver barnet äta?

Det är barnet självt som bestämmer. Ett friskt barn lär sig fort att tala om när det är hungrigt eller mätt och ser till att under ett dygn få i sig det den mängd mat som det behöver.

- Precis som vi behöver barnet ”Frukost, lunch, middag och en/två mellanmål”. Det lilla barnet (< 4mån) som ex helammas äter oftast 5-8 mål/dygn medan ett större barn (> 4mån) äter färre mål. Vissa tider äter barnet mer och andra gånger mindre.

Det finns ingen regel som säger hur mycket mat barnet behöver äta – det som är lagom för ett barn är för mycket för ett annat. Ökar barnet normalt i vikt – då vet man att barnet får i sig tillräckligt med mat.

Dryck

Om barnet ammas/får bröstmjölk ersättning behöver man inte ge dryck under introduktionen av annan mat. Senare går det bra med vatten. Vatten är bäst i alla lägen – inga söta drycker behövs!

Enligt Livsmedelsverket rekommendationer:

- Behöver vattnet kokas innan det använts till barn < 1 år? - NEJ
- Ta alltid kallt vatten och värm till önskad temperatur.
- Om vattnet varit stillastående i ledningarna t ex över natten, bör man spola en stund innan man tar kallvattnet.
- Egen brunn bör kontrolleras regelbundet innan den använts som dryck eller för matlagning till barn.
- Kommunalt vatten kontrolleras regelbundet – om vattnet har avvikande smak, lukt etc kontakta kommunens miljö- och hälsoskydds kontor.

Mjolkprodukter

Enligt Livsmedelsverket rekommendationer:

- När råd om mjölkkonsumtion för spädbarn ges till föräldern är det viktigt att ge en nyanserad bild, så att föräldern inte får uppfattningen att mjölk är ett farligt livsmedel.

Därför bör man även informera om vikten av att inte vänta för länge med att introducera olika mjölkprodukter, som är betydelsefulla näringskällor för barn. Ju längre man väntar med att introducera mjölk kan det bli svårt att få barnet att tycka om produkterna.

Vilken mjölk ska barn ha? <1 år Standardmjölk (3%)

Fett

Spädbarn behöver extra fett. Flytande margarin eller olja är lätt att dosera och har en bra fettsyrasammansättning. En tesked per portion hemlagad mat brukar vara lagom. Industritillverkad barnmat är lagom fet som den är.

Tänk på - att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med !

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 43-49, 73-101, 250-263)

Livsmedelsverket 2002 i samarbete med Nordöstra Skånes sjukvårdsdistrikt, *Mat för spädbarn* – råd och inspiration för föräldrar.

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "*Mat & Hälsa*" och "*Näringsrekommendationer*" efter de Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet på Livsmedelsverkets hemsida.

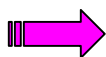
www.growingpeople.se - Se under rubrik "*Ditt barn*" på Growing Peoples hemsida.



Grunda Sunda Vanor

Checklista 0 – 6 månader

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn.



Vilken kunskap/ erfarenhet har föräldern – hur ser familjens livssituation ut?!

Allt måste anpassas individuellt.

Amning / Bröstmjölk ersättning	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amning tar <u>tid!!</u> ■ Amning inte självklart för alla. ■ Ersättning kan i <u>vissa situationer</u> vara till hjälp att hålla igång en amning.
”Måltidstänket”	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regelbundenhet både vad gäller mat och sömn. ■ 5-6 måltider / dag då barnet hittat rutiner. ■ Rutiner kan ha börjat forma sig vid 3 -4 månaders ålder. ■ Nattmål? – vid 3-6 månaders ålder är det okey att sluta med nattmål.
Aktivitet – rörelse – sömn	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hur ser familjens ”vardag” ut? ■ Tid att umgås förälder- barn? ■ Begränsa tiden i gästol. ■ Frisk luft! – varje dag främjar aptit och sömn och skapar en god vana. ■ Föräldrar/ ev syskon kontakt – att ”vara” med sina barn. ■ Babysång rytmik café etc?(som gruppaktivitet) – mer föräldrarnas behov än barnets men kan vara en viktig aktivitet för föräldrar – barn.
Mat – tillvänjning	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amning/ ersättning utgör basen. ■ Välling är inte ett måste. ■ Smakportioner vid 4-6 månaders ålder (individuellt anpassning). ■ Vid 6 månaders ålder bör barnet ha en komplett måltid/ dag.
Hur mycket behöver barnet äta?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barnet äter olika mycket under dagen precis som vi. Ibland mer, ibland mindre – Låt barnet styra!

Dryck	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vatten är bäst i alla lägen -inga söta drycker behövs.
Mjölksprodukter	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Naturella</u> mjölksprodukter som mjölk/ fil/ yoghurt introduceras som smakportioner och ska <u>aldrig</u> ersätta ett huvudmål.
Fett	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spädbarn behöver extra fett. ■ En tesked per portion hemlagad mat brukar vara lagom. ■ Industritillverkad barnmat är lagom fet som den är.

En del eller alla de här punkterna kan man återkomma till med jämna mellanrum.

TÄNK PÅ att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med.

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 43-49, 73-101, 250-263)

Livsmedelsverket 2002 i samarbete med Nordöstra Skånes sjukvårdsdistrikt, *Mat för spädbarn* – råd och inspiration för föräldrar.

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "Mat & Hälsa" och "Näringsrekommendationer" efter de *Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet* på Livsmedelsverkets hemsida

www.growingpeople.se - Se under rubrik "Ditt barn" på Growing Peoples hemsida



Grunda Sunda Vanor

Manual 6 - 12 månader

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn

Föräldrar vill sitt barns bästa och det är BVC:s roll att stödja föräldrarna.

Samtalet ska därför utgå från förälderns kunskap, erfarenhet och livssituation. Det är viktigt att föräldern känner sig delaktig i samtalet.

Här nedan finns förslag på vad BVC sköterskan kan ta upp i samtalen. Syftet är att alla nedanstående punkter ska ha tagits upp då barnet är mellan sex till tolv månaderna – vissa kommer man att återkomma till flera gånger andra färre.

Tänk på att avsätta ordentligt med tid vid några av tillfällena då föräldrarna kommer på besök så att samtalen kan äga rum i lugn och ro. Tid måste finnas för frågor och diskussion. Behovet styr hur mycket tid som behövs men mindre än 30 minuter är inte att rekommendera!

Amning/välling

- Vid 6-8 månader kan bröstmjolk utgöra basen för barnets mat. I denna ålder bör annan mat vara introducerad.
- Från 8 månader uppmuntra till fortsatt amning 1-2 g/dag upp till 1 år eller längre för den som så önskar. Bröstmjolk/ välling/ gröt ska ses som ett komplement till barnets mat och kan lämpligen ges som ett morgon- och/eller kvällsmål.

"Måltidstänket"

- Regelbundenhet vad gäller mat och sömn bör finnas vid denna ålder - Idag är mat lättillgänglig. Att äta på bestämda tider och inte "småäta" är något man behöver börja tänka på även vid den här åldern - alla behöver känna hunger för att kunna äta sig mätt.
- Att delta genom att "sitta med" vid familjens måltider, även om barnet i början inte äter så mycket är en god introduktion till annan mat. Det vuxna äter blir intressant.

- Måltiderna innebär kontakt och omvårdnad och ger en regelbundenhet som skapar trygghet.
- Äta själv! – Barn ”äter” både med syn, lukt och smak och genom att känna med hand och mun. Detta är det naturliga sättet för barnet att utforska världen: låt gärna barnet få en egen sked och låt barnet ”kladda”
- Stämningen runt matbordet påverkar matlusten, så ta bort sådant som stör t ex TV, leksaker mm.
- Mat ska inte förknippas med belöning och straff.
- Näringsbehovet täcks av den mat som intas under dagen (5-6 måltider) och barnet behöver inte äta på natten av den anledningen. Ju mer barnet äter på dagen ju mindre behövs på natten. Barnet vaknar oftast av en annan anledning på natten än av hunger, men faller lätt tillbaka i ”vanan att äta” om mat erbjudes.

Aktivitet – rörelse – sömn

- Att vistas mycket utomhus främjar både aptit och sömn för både barn och vuxen. Att vara utomhus varje dag grundlägger också en god vana och ett behov av rörelse. Finns det förutsättningar i närområdet för uteaktiviteter?
- Hur ser familjens vardag ut? Hinner man med att ex vardagsmotionera? Finns det äldre syskon? Finns det något man kan förändra för att få in mer rörelse i vardagen!? Uppmuntra ex deltagarna i Föräldragrupperna att träffas mellan träffarna på BVC och promenera.
- Barns nyfikenhet väcker behov av att röra sig – skapa förutsättningar för barns ”upptäckarlusta” både inomhus och utomhus.
- Gåstol är en modernitet som inte behövs för barnets utveckling. Barnets motorik, balans och muskler tränas bäst på golvet där det får röra sig och kämpa för att utforska världen. Om gåstol används bör det endast vara korta stunder och barnet bör vara under uppsikt. Risker som rapporteras är fallolyckor.

Mat – tillvänjning

- Från 6 månaders ålder ökar barnets behov av järn och energi och det är därför lämpligt att barnet gradvis vänjs vid kompletterande kost utöver bröstmjolk/ersättning/välling/gröt. Vid 6 månaders ålder bör en komplett måltid bestå av: kött/fisk + potatis/ris/pasta + grönsaker + ev frukt. Vid 6 månaders ålder kan barnet börja äta familjens mat*.
*) anpassas till barnet avseende konsistens, utan salt, honung och nötter, men krydda gärna!
- Uppmuntra till fortsatt amning som tidigare samtidigt som barnet successivt övergår till att äta större portioner och mer kompletta måltider.
- Den som inte ammar kan fortsätta med bröstmjölksersättning under barnets första år och kan mot slutet av det första året bytas ut mot ex välling/gröt. Om behov finns kan välling/gröt introduceras vid 6 mån.
- Kom ihåg! Barngröten (Industritillverkad) är näringsmässigt likvärdig vällingen och kan med fördel väljas istället för vällingen!
- Var lyhörd för barnets signaler när det börjar bli nyfiket på annan mat.
- Ha inte för bråttom ! – utan vänj barnet vid små mängder mat i barnets egen takt.
- En del barn behöver mer tid för att vänja sig vid något nytt än andra. Servera var smak för sig – men gärna mer än en smak vid samma tillfälle. Variationen mellan dagarna behöver inte vara så stor. Vänta med fruktmos tills barnet vant sig vid puré av potatis och grönsaker. Skilj på det som är huvudrätt och efterrätt!!
- 6 – 8 månader är det näringsmässigt tillräckligt med en komplett måltid/dag. Från 8 månader bör två kompletta måltider serveras/dag.
- Lämplig tidpunkt på dagen för huvudmålet kan vara vid lunchtid eller någon annan tid som passar familjen bäst – bra att skapa rutiner från början som passar in i familjens vardag – att göra måltiderna till lugna och trevliga stunder – att umgås vid.
- Vid 8 månader bör barnet successivt övergå från puré till större bitar i måltiden. Vissa barn har utvecklat motoriken tidigare och kan därför börja äta större bitar innan 8 månaders ålder. (Individuell anpassning)

Hur mycket behöver barnet äta?

- Det är barnet självt som bestämmer. Ett friskt barn lär sig fort att tala om när det är hungrigt eller mätt och ser till att under ett dygn få i sig den mängd mat som det behöver. Det finns ingen regel som säger hur mycket mat barnet behöver äta – det som är lagom för ett barn är för mycket för ett annat.
- Barnet behöver ”frukost, lunch, middag, kvällsmål och en/två mellanmål”. Vissa tider äter barnet mer och andra gånger mindre – mängden kan variera från dag till dag. Hur ser måltidsfördelningen ser ut? Småätande kan förstöra måltiden.
- När barnet signalerar att det är mätt – Respektera det! Undvik alla former av distraktioner och lockelser för att få barnet att äta mer fast det inte vill – Mat ska intas i vaket tillstånd!

Dryck

- Vatten är bäst i alla lägen – inga söta drycker behövs!
Barnfruktdrycker och juice fyller ingen funktion till det friska barnet förutom söt smak som lätt leder till en dålig vana, ger tomma kalorier och påverkar tandhälsan.
- Vatten kan serveras till huvudmålen och mellanmål. Mjölk (från 10 mån) rekommenderas i första hand till frukost och mellanmål. Oftast intas små mängder p g a högt vätskeintag för övrigt i maten. Drycken får inte ersätta måltiden.

Enligt Livsmedelsverket rekommendationer:

- Vattnet behöver inte kokas innan det använts till barn < 1 år. Om man reser och är osäker på dricksvattnets kvalitet, bör man däremot koka vattnet innan användning.
- Ta alltid kallt vatten och värm till önskad temperatur.
- Om vattnet varit stillastående i ledningarna t ex över natten, bör man spola en stund innan man tar kallvattnet.
- Egen brunn bör kontrolleras regelbundet innan den använts som dryck eller för matlagning till barn.
- Kommunalt vatten kontrolleras regelbundet – om vattnet har avvikande smak, lukt etc kontakta kommunens miljö- och hälsoskydds kontor.

Mjolk/mjolkprodukter

- Mjolkprodukter är ett näringsrikt livsmedel, framför allt för äldre barn, och behöver därför introduceras som andra nya smaker. Man bör inte vänta för länge med att introducera olika mjolkprodukter då det kan bli svårt att få barnet att vänja sig vid nya smaker.
- Mjölken kan användas i små mängder som ett komplement till gröten. Under senare delen av det första året kan en del av ett mellanmål utgöras av naturell mjolk/fil/yoghurt.
- Barn <1 år rekommenderas att använda Standardmjolk (3%). Risken med ett överdrivet mjolkintag kan vara att det tränger undan annan mat.

Fett

Barn behöver extra fett. Flytande margarin eller olja är lätt att dosera och har en bra fettsyresammansättning. När barnet äter mer av familjens mat (som bör vara mager) behövs extra fett tillsättas - en tesked per portion hemlagad mat brukar vara lagom. Industritillverkad barnmat är lagom fet som den är.

Tänk på - att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med !

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 43-49, 73-101, 210-221, 250-263)

Livsmedelsverket oktober 1999, *Mat för spädbarn*, Handbok till personal, ISBN 91 7714 1229

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "*Mat & Hälsa*" och "*Näringsrekommendationer*" efter de Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet på Livsmedelsverkets hemsida.

www.growingpeople.se - Se under rubrik "*Ditt barn*" på Growing Peoples hemsida.



Grunda Sunda Vanor

Checklista 6 - 12 månader

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn



Vilken kunskap/ erfarenhet har föräldern – hur ser familjens livssituation ut?!

Allt måste anpassas individuellt.

Amning / välling	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uppmuntra till fortsatt amning ■ Välling inte ett måste
”Måltidstänket”	<ul style="list-style-type: none"> ■ Skapa rutiner ■ Äta själv!? ■ Delta i familjens måltider ■ Lugn och ro ■ Ta vara på barns nyfikenhet ■ Regelbundna måltider
Aktivitet – rörelse – sömn	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hur ser familjens ”vardag” ut? ■ Uppmuntra till ”utelek” - Frisk luft varje dag främjar aptiten, sömnen och skapar en god vana ■ Begränsa tiden i gästol – golvet bättre ■ Dygnsrytm - morgon och kvällsrutiner ■ Lär barnet skilja på ”middagslur” och nattsömn
Mat – tillvänjning	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uppmuntra till fortsatt amning ■ Var lyhörd för barnets signaler ■ Fler måltider med ”lagad mat” (egen/ burkmat)
Hur mycket behöver barnet äta?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barnet äter olika mycket under dagen precis som vi. Ibland mer, ibland mindre – Låt barnet styra!
Dryck	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vatten är bäst i alla lägen - inga söta drycker behövs
Mjölk/mjölkprodukter	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Naturella</u> mjölkprodukter som mjölk/ fil/ yoghurt introduceras som smakportioner och ska <u>aldrig</u> ersätta ett huvudmål

Fett

- Barn behöver extra fett
- En tesked per portion hemlagad mat brukar vara lagom
- Industritillverkad barnmat är lagom fet som den är

Vissa eller alla av de här punkterna kan man återkomma till med jämna mellanrum.

TÄNK PÅ att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med.

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 43-49, 73-101, 210-221, 250 -263)

Livsmedelsverket oktober 1999, *Mat för spädbarn*, Handbok till personal, ISBN 91-7714-1229

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "Mat & Hälsa" och "Näringsrekommendationer" efter de *Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet* på Livsmedelsverkets hemsida

www.growingpeople.se - Se under rubrik "Ditt barn" på Growing Peoples hemsida



Grunda Sunda Vanor

Manual 1 – 1,5 år

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn

Föräldrar vill sitt barns bästa och det är BVC:s roll att stödja föräldrarna. Samtalet ska därför utgå från förälderns kunskap, erfarenhet och livssituation. Det är viktigt att föräldern känner sig delaktig i samtalet.

Här nedan finns förslag på vad BVC sköterskan kan ta upp i samtalen. Syftet är att alla nedanstående punkter ska ha tagits upp mellan 1 till 1 års ålder – vissa kommer man att återkomma till flera gånger andra färre.

Tänk på att avsätta ordentligt med tid vid några av tillfällena då föräldrarna kommer på besök så att samtalen kan äga rum i lugn och ro. Tid måste finnas för frågor och diskussion. Behovet styr hur mycket tid som behövs men mindre än 30 minuter är inte att rekommendera!

Amning

Amning är ett fint mellanmål för näring och närhet för barnet över ettårsåldern.

”Måltidstänket”

- Frukost, 2 lagade mål och 3 mellanmål fördelade över dygnet. Vanligt mellanrum mellan målen är ca 3 timmar.
- Bra med regelbundna måltider så man undviker stor blodsockersvängningar.
- Undvika att belöna och/eller bestraffa med mat.
- Hitta tillfällena att äta tillsammans: underlättar introduktion av ny mat när flera samlas och äter.

- Viktigt med näringsrika mellanmål: barnet har högt energibehov och liten kapacitet att äta stora mängder/stora portioner. Mellanmålet blir därför ett viktigt mål för det lilla barnet.
- 1-1,5 åringen har nästan inget utrymme för tomma kalorier, såsom kakor, bullar, glass och godis. Därför är det bra att begränsa tillgången till detta. Det riskerar annars att tränga undan näringsriktig mat. (Människan har en medfödd preferens för söta och feta produkter så om barnet får välja fritt kan det bli för mycket av det.)
- Vänta med att ge godis så länge det är möjligt.

Hur mycket behöver barnet äta?

- Grundregel: Föräldrarna bestämmer vad som serveras – barnet bestämmer hur mycket det vill äta. Ibland äter barnet mer – ibland mindre.
- Barnet har högt energibehov per kg kroppsvikt, behöver därför äta näringsrik och energität mat. Dock varierar behovet mellan olika barn. Olika barn har genetiskt olika energiförbrukning.
- Barn i 1-1,5 årsåldern behöver inte så mycket fibrer i maten: högt fiberinnehåll i denna ålder kan orsaka diarré, fibrer tar även utrymme i magen o kan göra det svårt för det lilla barnet att få i sig tillräckligt med näring och energi.
- Ett barn som växer normalt för i sig den mängd de behöver, även om de inte tycks äta tillräckligt.

Dryck

- Vatten är bästa törstsläckaren och fungerar bra vid alla måltider.
- Undvik söta drycker så länge det går och begränsa sedan intaget till speciella tillfällen.

Mjölksprodukter

- Viktigt för att säkerställa kalciumintaget.
- Mellanmjölk (=1½ % fett) rekommenderas upp till 2-årsåldern men även lättmjölk går bra om det är mer praktiskt för familjen.

- En halv liter per dag av mjölkprodukter (mjölk, fil, yoghurt, välling) rekommenderas. 1 dl mjölk=1-2 skivor ost när det gäller kalciumintag.
- Mager ost rekommenderas till alla.

Fett

- Under denna tid kan man behöva ge någon extra tsk fett i maten (totalt högst 1 msk/dag), successiv minskning upp till 2-årsåldern. Skälet är att små barn inte kan äta så stora portioner, därför behöver de mycket energi i maten.

Tänk på - att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med !

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 81-101, 136-155, 210-221, 250-263)

Livsmedelsverket 2002, *Mat för småbarn* - från ett års ålder – Handbok till personal, ISBN 91 7714 159 8

Bild på sid 2: tagen ur *Tillämpad näringslära*, Centrum för folkhälsa, Stockholms länslandsting, Box 17533, 118 91 Stockholm, tel 08-737 35 60, halsomalet@sl.se

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "*Mat & Hälsa*" och "*Näringsrekommendationer*" efter de Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet på Livsmedelsverkets hemsida.

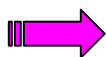
www.growingpeople.se - Se under rubrik "*Ditt barn*" på Growing Peoples hemsida.



Grunda Sunda Vanor

Checklista 1 – 1,5 år

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn



Vilken kunskap/ erfarenhet har föräldern – hur ser familjens livssituation ut?!

Allt måste anpassas individuellt.

Amning	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mellanmål för näring och närhet.
”Måltidstänket”	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frukost, 2 lagade mål och 1 - 3 mellanmål. ■ Blodsockersvängningar. ■ Undvika att belöna och/eller bestraffa med mat. ■ Hitta tillfällen att äta tillsammans.
Aktivitet – rörelse – sömn	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barn i denna ålder har stark egen drivkraft att röra sig. ■ Att leka utomhus bra för motorisk utveckling. ■ Översyn av säkerheten i barnets miljö. ■ Att skapa enkla rutiner/ritualer kring olika vardagshändelser förenklar och ger trygghet för både barn och vuxna, t.ex. vid sänggåendet på kvällen, när måltider serveras, m.m. ■ Självständighetsutvecklingen ställer krav på att man frågar sig: Vilka gränser skall vi ha i vår familj? ■ I språkutvecklingen är symboliseringsförmågan central.
Mat	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barnet kan i denna ålder äta samma mat som vuxna, även alla kryddor. ■ Tallriksmodellen för barn. ■ Mellanmålet är ett viktigt mål för det lilla barnet. ■ 1-1½åringen har nästan inget utrymme för tomma kalorier. ■ Vänta med att ge godis så länge det är möjligt.
Hur mycket behöver barnet äta?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grundregel: Föräldrarna bestämmer vad som serveras – barnet bestämmer hur mycket det vill äta. ■ 1-1½åringen behöver både näringsrik och energität mat. ■ Olika barn har genetiskt olika energiförbrukning.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Försiktighet med fibrer. ■ Ett barn som växer normalt, får i sig den mängd det behöver, även om de inte tycks äta tillräckligt.
Dryck	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vatten är bästa törstsläckaren och fungerar bra vid alla måltider. ■ Undvik söta drycker så länge det går och begränsa sedan intaget till speciella tillfällen.
Mjölksprodukter	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viktigt för att säkerställa kalciumintaget. ■ Mellanmjölk (=1½ % fett). ■ ½ liter per dag av mjölksprodukter (mjölk, fil, yoghurt, välling) rekommenderas. 1 dl mjölk = 1- 2 skivor ost när det gäller kalciumintag. ■ Mager ost rekommenderas till alla.
Fett	<ul style="list-style-type: none"> ■ En extra tsk fett i maten (totalt högst 1 msk/dag).

En del eller alla de här punkterna kan man återkomma till med jämna mellanrum.

TÄNK PÅ att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med.

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 81-101, 136-155, 210-221, 250-263)

Livsmedelsverket 2002 *Mat för småbarn* - från ett års ålder – Handbok till personal, ISBN 91 7714 159 8

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "Mat & Hälsa" och "Näringsrekommendationer" efter de *Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet* på Livsmedelsverkets hemsida

www.growingpeople.se - Se under rubrik "Ditt barn" på Growing Peoples hemsida



Grunda Sunda Vanor

Manual 2,5 – 3 år

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn

Föräldrar vill sitt barns bästa och det är BVC:s roll att stödja föräldrarna. Samtalet ska därför utgå från förälderns kunskap, erfarenhet och livssituation. Det är viktigt att föräldern känner sig delaktig i samtalet.

Här nedan finns förslag på vad BVC sköterskan kan ta upp i samtalen. Syftet är att alla nedanstående punkter ska ha tagits upp mellan 2½ till 3 års ålder.

Tänk på att avsätta ordentligt med tid, så att samtalen kan äga rum i lugn och ro. Tid måste finnas för frågor och diskussion.

”Måltidstänket”

När ditt barn är litet har du en perfekt möjlighet att skapa goda matvanor, Ta tillvara denna möjlighet.


- Frukost, 2 lagade mål och 2-3 mellanmål fördelade över dygnet. Vanligt mellanrum mellan målen är 3½ timmar.
- Planera måltiderna så att föräldrarna kan erbjuda barnet mat innan det är så hungrigt att det blir gnälligt.
- Ät tillsammans så ofta som möjligt.
- Undvik tjat om mat. Låt barnen äta i fred och belöna eller trösta inte barnen med mat eller godis

Aktivitet – rörelse – sömn

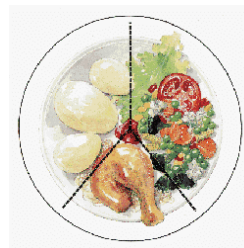
- Utevistelse stimulerar till ökad fysisk aktivitet.

- Barn i denna ålder är mycket aktiva, de springer, klättrar, hoppar, cyklar på trehjuling och kan sparka på en boll.
- Lekplatsen är ett favoritställe, att åka rutschkana, gunga och klättra på klätterställning. Det är också roligt att leka i skogen, att få klättra på stenar och bära grenar.
- Lek med ditt barn!
- Var ett föredöme själv som förälder genom att vara fysisk aktiv, gärna tillsammans med barnet.
- Begränsa tiden för stillasittande aktiviteter framför TV och dator.
- En treåring sover i genomsnitt omkring 12 timmar på natten och de flesta klarar sig med endast en liten middagslur.
- Vid 2 – 3 års ålder börjar barnet, på en elementär nivå, förstå andra människors känslor och avsikter. Barnet är i och med detta berett på att behov inte omedelbart tillfredställs.
- Då barnet närmar sig 3- års ålder börjar det förstå lite begrepp som ex ”snart” men kan inte förstå ”övermorgon”. Bestäm från början vad som är viktiga och nödvändiga nej, så att det går att säga ja till annat. Vuxna bestämmer det stora – barnet det lilla.

Mat – tillvänjning

- Barn kan i denna ålder äta samma mat som vuxna. Välj gärna  nyckelhålmärkta produkter, de innehåller mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.
- Från 2 års ålder kan barnet successivt börja närma sig proportionerna i den vanliga tallriksmodellen:

**1/5 kött, fisk, ägg och bönor;
2/5 grönsaker, rotfrukter, frukt och bär;
2/5 potatis, ris, pasta och bröd.**



- Begränsa godisätande till enstaka tillfällen. Ett lämpligt tillfälle kan vara efter en måltid så barnet inte är hungrigt. Det blir lättare om alla vuxna runt barnet kommer överens om när godis är tillåtet. Använd

inte godis som belöning eller muta! Kakor, kex, glass, isglass och russin är också godis och innehåller mycket socker.

- Undvik allt småätande mellan målen, t ex saft, bullar kakor och kex!

Hur mycket behöver barnet äta?

- Grundregel: föräldrarna bestämmer vad som serveras – barnet bestämmer hur mycket det vill äta.
- Tänk på att mellanmålen inte får bli för stora.
- Ett barn som växer normalt får i sig den mängd de behöver, även om de inte tycks äta tillräckligt.

Dryck

- Vatten är bästa törstsläckaren och den bästa måltidsdrycken och låt inte barnet dricka saft juice eller läsk för att släcka törsten mellan måltiderna.
- Undvik söta drycker så länge det går och begränsa sedan intaget till speciella tillfällen

Mjolkprodukter

- Viktigt för att säkerställa kalciumintaget.
- Lättmjolk (= 0,5 % fett) rekommenderas till alla barn över 2 år.
- En halv liter per dag av mjolkprodukter (mjolk, fil, yoghurt, välling) rekommenderas. Mjolk rekommenderas i första hand till frukost och mellanmål. Används mjolk och mjolkprodukter både till frukost, mellanmål och som måltidsdryck blir det lätt onödigt mycket, vilket innebär att de kan konkurrera ut annan mat. 1 dl mjolk=1-2 skivor ost när det gäller kalciumintag.
- Mager ost rekommenderas till alla.

Fett

- Flytande margarin eller olja är lätt att dosera vid matlagning och har en bra fettsyresammansättning. Ju hårdare ett fett är i rumstemperatur desto mer mättat fett innehåller det.
- Andelen fett i kosten trappas successivt ner, så att den vid fyra års ålder är den samma som för vuxna.
- Från cirka två års ålder kan barn använda lättmargarin på samma sätt som vuxna.

Tänk på - att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med !

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 80-101, 136-155, 206-263)

Livsmedelsverket 2002, *Mat för småbarn* - från ett års ålder – Handbok till personal, ISBN 91 7714 159 8

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "*Mat & Hälsa*" och "*Näringsrekommendationer*" efter de Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet på Livsmedelsverkets hemsida.

www.growingpeople.se - Se under rubrik "*Ditt barn*" på Growing Peoples hemsida.

www.halsomalet.se



Grunda Sunda Vanor

Checklista 2,5 - 3 år

Stöd till BVC-sköterskan i föräldrasamtal om mat, rörelse och sömn



Vilken kunskap/ erfarenhet har föräldern – hur ser familjens livssituation ut?!

Allt måste anpassas individuellt.

”Måltidstänket”	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frukost, 2 lagade mål och 2-3 mellanmål. ■ Ät tillsammans på regelbundna tider ■ Undvika att belöna och/eller bestraffa med mat.
Aktivitet – rörelse – sömn	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barn i denna ålder är mycket aktiva, de springer, klättrar, hoppar, cyklar på trehjuling och kan sparka på en boll. ■ Utevistelse stimulerar till ökad fysisk aktivitet. ■ Lek med ditt barn! ■ Själständighetsutvecklingen ställer krav på att man frågar sig: Vilka gränser skall vi ha i vår familj? ■ Begränsa tiden för stillasittande aktiviteter framför TV och dator.
Mat	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barnet kan i denna ålder äta samma mat som vuxna. ■ Tallriksmodellen. ■ Undvik allt småätande mellan målen, t ex saft, bullar kakor och kex! ■ Begränsa godisätande till enstaka tillfällen.
Hur mycket behöver barnet äta?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grundregel: Föräldrarna bestämmer vad som serveras – barnet bestämmer hur mycket det vill äta. ■ Ett barn som växer normalt, får i sig den mängd det behöver, även om de inte tycks äta tillräckligt.
Dryck	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vatten är bästa törstsläckaren och fungerar bra vid alla måltider. ■ Undvik söta drycker så länge det går och begränsa sedan intaget till speciella tillfällen.
Mjölksprodukter	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viktigt för att säkerställa kalciumintaget. ■ Lättmjölk (=0,5 % fett)

	<ul style="list-style-type: none"> ■ ½ liter per dag av mjölkprodukter (mjölk, fil, yoghurt, välling) rekommenderas. 1 dl mjölk=1-2 skivor ost när det gäller kalciumintag. ■ Mager ost rekommenderas till alla.
Fett	<ul style="list-style-type: none"> ■ Flytande margarin eller olja är lätt att dosera och har en bra fettsyresammansättning. Från cirka två års ålder kan barn använda lättmargarin på samma sätt som vuxna.

En del eller alla de här punkterna kan man återkomma till med jämna mellanrum.

TÄNK PÅ att du alltid har din BVC läkare, kollega, psykolog eller dietist att "bolla" med.

Litteraturhänvisning

Gustafsson, L, *Leva med barn*, Förlagshuset, Gothia, ISBN 91-7205-339-9 (sid 80-101, 136-155,206-263)

Livsmedelsverket 2002, *Mat för småbarn* - från ett års ålder – Handbok till personal, ISBN 91 7714 159 8

Webbsidor

www.slv.se - Se under rubrik "Mat & Hälsa" och "Näringsrekommendationer" efter de *Nordiska näringsrekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet* på Livsmedelsverkets hemsida

www.growingpeople.se- Se under rubrik "Ditt barn" på Growing Peoples hemsida

www.halsomalet.se

Till dig som förälder!

Inför ditt barns 2,5 -3 års besök ber vi dig svara på följande frågor

Ringa in det svar du tycker stämmer bäst. Vi kommer att diskutera svaren vid ett samtal om hälsa och livsstil.

Äter ditt barn frukost? Ja Nej Ibland

Äter ditt barn mellanmål? Ja Nej Ibland

Äter ni mat tillsammans i familjen? Ja Nej Ibland

Äter ditt barn frukt och grönsaker? Ja Nej Ibland

Vad dricker ditt barn när han/hon är törstig?

Vatten Saft Juice Läsk/Cola Mjök Välling Annat

Äter ditt barn godis/glass/kakor/kex/snacks eller dricker sötade drycker/läsk?

Ja, varje dag

Ja, mer än 2 ggr/vecka

Ja, 1-2 ggr/ vecka

Nej

Vad tycker ditt barn om att göra?

Lugn lek inne

Springa/leka ute

TV/Video/DVD/Dator

Annat

Är det något som handlar om mat/dryck/ätande/lek/rörelse som är svårt eller oroar dig?