

Fysisk aktivitet och matvanor, kortversion

Barn och unga 6-17 år

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Matvanor

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

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

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

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

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

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

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

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?

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

Hur ofta äter du frukost?

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

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

Stöd för bedömning av barnets/elevens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

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

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

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

Fysisk aktivitet

För att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet kan frågor eller standardiserade frågeformulär om barnets/elevens fysiska aktivitet användas. Dokumentera.

- *Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, till exempel till och från skolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter som gör att hjärtat slår snabbare och ibland gör dig andfådd?*
- *Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa?*
- *Deltar du i någon idrott på fritiden?*

Undersök även om barnets/elevens rörelsevanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

För att fånga de barn/elever som tillbringar mycket tid framför olika typer av skärmar kan kompletterande frågor om skärmtid ställas. Exempel på frågor:

- *Hur mycket tid ägnar du åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?*
- *Hur mycket tid ägnar du åt läsning eller skolarbete via dator, surfplatta eller mobil?*

Till äldre barn/elever går det även bra att använda indikatorfrågorna för fysisk aktivitet och stillasittande, se kortversion Fysisk aktivitet.

Stöd till bedömning av barnets/elevens fysiska aktivitet

Räkna samman barnets/elevens tid för daglig fysisk aktivitet.

Barn/elever bör vara fysisk aktiva sammanlagt minst 60 minuter per dag.

ÅTGÄRDA

Samtala om matvanor och fysisk aktivitet. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma matvanor och/eller otillräcklig fysisk aktivitet, ställ öppna frågor och utgå från barnets/elevens tankar och funderingar.

- *Vad vet du om hur matvanor och/eller fysisk aktivitet påverkar din hälsa?*

Be om lov och informera kort om att hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet är viktigt för barnets/elevens hälsa. Vid samtal om matvanor och fysisk aktivitet kan samtalsstöd för hälsosamma levnadsvanor i elevhälsan eller bildstöd användas. Dokumentera.

Erbjud hälsovägledning motsvarande rådgivande samtal, inom 1-3 månader.

Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV132 (fysisk aktivitet) DV142 (matvanor)*

Gör en kartläggning av barnets/elevens matvanor och fysiska aktivitet och utforska möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- *Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina matvanor och/eller fysiska aktivitet?*
- *Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?*
- *Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?*

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

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan kostindex, kostanamnes och frågor om barnets/elevens fysiska aktivitet användas. Se uppmärksamma. Dokumentera.

Källor till ytterligare information

www.livsmedelsverket.se | Barn och ungdomar

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

www.generationpep.se | Arbetar för barn och ungas hälsa

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

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN