

Grunda Sunda Vanors barncentrerade hälsosamtal

- vid 4-års och eventuellt 2,5-, 3- eller 5-årsbesöket

Hälsosamtalen på BVC är av stor betydelse för barnets hälsa och någonting som önskas och efterfrågas av föräldrar.

Bildpromenaden om olika levnadsvanor är evidensbaserad som "verktyg" i hälsosamtalet i sin helhet vid 4-års hälsobesök men kan även användas vid 2,5-, 3- eller 5-årsbesöket. Samtalsmodellen är barncentrerad, har en hälsofrämjande ansats och syftar till att främja och öka barnets delaktighet i hälsosamtalet.

Genom att använda bilderna ges möjlighet att ta del av barnets perspektiv och erfarenheter, samt få en inblick i hur barnet upplever, tänker och känner i olika frågor om levnadsvanor. GSV ligger i linje med Konventionen om barnets rättigheter.

Bilderna kan användas från 2,5 års ålder och anpassas efter barnets mognad. För vissa barn kan det innebära att du som barnhälsovårdspersonal använder några av bilderna och för andra barn används alla bilderna.

Bilderna kan även användas under alla hälsobesök på BVC när barnet är yngre än 2,5 år i samtal med föräldrarna. Det finns nu flera bilder som är mer riktade till föräldrarna.

Bildpromenad

"Ska vi börja titta på bilderna?"

"Tänk om vi skulle börja med denna?"

"Har du sett! Här kommer frukt- och grönsaksfigurer."

"Känner du igen någon av dem?" - "Vilken då?"

"Figurerna ser glada ut, kanske ska de leka någonting eller vad tror du?"

"Har du smakat på någon av dem?"

"Vilken var godast?"

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Bild 2: Matcirkeln - äta varierat

"Här kommer maten springande,... men vad är det för figurer? Känner du igen några av dem?"

"Vad tror du dina föräldrar ser...?"

"Nu har vi sett olika sorters mat och nu undrar jag var någonstans på tallriken de ska vara, var tror du?"

"Är det någon mat här som brukar vara på din tallrik?"

"Vilken mat gillar du bäst?"

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Till föräldrarna:

"Är det någonting mer ni vill prata om?"

Jag berättar gärna mer om olika vanor som är positiva för barns hälsa"

”Här sitter jag, det lilla trollet tillsammans med ett större troll.”

Vad äter de för någonting?”

”Här kan man se olika händer som håller i tallrikar med mat på, känner du igen någon mat?”

Händerna visar hur mycket mat som kan vara lagom att äta till lunch och middag.

Vill du räkna hur många händer du ser? Kanske pappa vill räkna?

Det är tre händer, en hand med några runda bullar som kan vara kyckling, kött, fisk, falafel eller tofu, en hand med pasta och en hand med grönsaker.”

”Hur stor är din hand? Ska vi se hur stora händer dina föräldrar eller syskon har?
Nu undrar jag vem som har störst hand? ”

”Om man är stor äter man lite mer och om man är liten äter man lite mindre
och en hand av varje del kan vara lagom.”

*Handmodellen innebär att tallriken "delas" i tre delar, där varje del motsvarar barnets hand.
Här kan det vara roligt för barnet att rita av sin hand och förälderns hand
och jämföra liten med stor.*

"Här håller kannan upp dricka i glaset och jag undrar vad kan det vara? "

"Vad tror du det är i de olika glasen?"

"Vad tycker du om att dricka?"

"Vad brukar du dricka när du är törstig?"

"Det är många glas, vill du prova att räkna dem?"

"Hemma hos mig dricker vi vatten och mjölk och ibland mys-och kalasdricka."

"Vad brukar du dricka?"

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

"Här gör barnen olika saker. Vad tycker du ser roligast ut?"

"Har du lekt eller provat något av det du ser?"

"Vad brukar du leka hemma?"

"Vad brukar du göra på förskolan?"

"Vilken lek gillar du att göra allra mest?"

"Vilken lek gör att du bli varm och andfådd?"

"Vad är detta för något? (pekar på skyddsnätet)

"Vad behöver man när man cyklar och när man åker bil?"

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

"Här gör barnen olika saker. Vad tycker du ser roligast ut?"

"Har du lekt eller provat något av det du ser?"

"Vad brukar du leka hemma?"

"Vad brukar du göra på förskolan?"

"Vilken lek gillar du att göra allra mest?"

"Vilken lek gör att du bli varm och andfådd?"

"Vad är detta för något? (pekar på cykelhjälm)

"Vad behöver man när man åker bil?"

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

”Här gör vi olika saker inomhus. Vad tycker du ser roligt ut?”

”Jag gillar att lyssna på sagor och titta på djurbilder. Vad gillar du för sagor?”

”Jag gillar att titta på Bolibompa på TV, vad gillar du att titta på?”

”Vad gillar du att göra allra mest?”

”Hemma hos mig är det de vuxna som bestämmer hur länge vi får titta på TV och använda surfplattan eller mobilen, hur är det hemma hos er?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

”Här borstar vi mina tänder.”

”Först brukar min förälder borsta mina tänder och sen borstar jag dem själv. Hur gör ni hemma hos dig?”

”Hur många av mina tänder ser du? Hur många tänder har du? Ska vi räkna dem?”

”Får jag berätta vad jag har lärt mig?

Tänderna gillar att vila några timmar efter att man har ätit och druckit.”

”Ser du tandborsten? Den ser trött ut. Ser du trollet?

Har trollet vaknat eller ska trollet lägga sig? Vad tror du?”

”Trollet berättar att det kan vara morgon eller kväll för då behöver tänderna borstas.

Hemma hos oss brukar vi sätta på rocka munnen appen. Har du sett den?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

”Nu är det kväll och dags att sova.”

”Ibland är det svårt för mig att somna, hur är det för dig?”

”Jag brukar drömma att jag kan balansera på ett ben. Vad brukar du drömma?”

”När jag ska sova vill jag ha mina gosedjur bredvid mig.
Hur brukar ni göra när du ska sova?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Extra bilder

För 2,5 års besök till exempel

” Har du sett! Här är trollfamiljen i badrummet. Föräldern läser en saga för barnen.”

”Det lilla trollet sitter på pottan och leker med klossar. Vad tror du det lilla trollet gör på pottan?”

”Var brukar du kissa?”

”Var brukar du bajsas?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Extra bild: Bra att äta och dricka mer av

”Har du sett! Här finns det olika sorters mat och dricka.”

”Vilken mat, frukt och dricka känner du igen?”

”Har du smakat på någon av dem?”

”Vad brukar du äta och dricka mest av?”

”Vad är det som kommer ur kranen ner i glaset?”

”Har du sett att det finns ett nyckelhål på brödet och mjölken? Känner du igen det?
Har du någon gång sett nyckelhålet på någon mat hemma hos dig?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Jag berättar gärna om vad som är bra att äta och dricka mycket av och om nyckelhålet som ni ser här på bilden. Vi brukar leka nyckelhålsdetektiv när vi handlar. Då hjälps vi åt att leta efter mat med nyckelhål på, till exempel på flingor, bröd, mjölk och pålägg.
Det är väldigt roligt, kanske någonting som ni kan prova i er familj?

Extra bild: Bra att äta och dricka mindre av

”Har du sett! Här finns det olika sorters mat och dricka.”

”Vad känner du igen här?”

”Har du smakat på någon av dem?”

”Vad tror du det är för olika sorters drycker?”

”Visst är det gott! Hemma hos mig har vi två särskilda dagar i veckan som vi kallar ’Mys och kalas’ och då får man välja några saker som man gillar extra mycket, till exempel några godisbitar eller en kaka och en liten dricka.

Hur är det hemma hos er?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Jag berättar gärna om vad som är bra att äta och dricka mindre av.

Extra bilder

På sommaren

Extra bild: Olika val på sommar

”Här står vi vid kiosken och funderar på vad vi ska köpa.”

”Det skulle vara gott med en stor glass.”

”Men jag får inte välja en stor glass utan en av de mindre glassarna eller en isglass.”

”En mindre glass eller isglass är lagom för ett litet troll, säger min förälder.”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

”Här ser du trollet på förskolan. Trollet undrar vad som är bra att ha när man är ute i solen.”

”Vad gör barnen på bilden? Vad tycker du ser roligast ut?”

”Hur ser det ut på din förskola?”

”Vad har barnen och de vuxna på huvudet?”

”Vad har barnen för kläder på sig?”

”Ser du solen? Vad liknar solen? Får jag berätta varför?”

”Vad ser du mer på bilden?”

Reflektera över svaren, sammanfatta och bekräfta!

Extra bilder

Till föräldrarna från 6 månaders besöket och framåt

Bilden *Mindre, Byt till* och *Mer* kan användas i samtal om hälsosamma matvanor.

I den röda rutan finns mat som är bra att äta mindre av.
I den gula finns mat du kan byta till och
i den gröna rutan finns mat som det är bra att äta mer av.

Det finns flera olika sätt att förbättra sina matvanor på.

Reflektera med familjen, sammanfatta och bekräfta!

Extra bild: Äta tillsammans- stor familj och liten familj

Bilderna *Äta tillsammans* kan användas i hälsosamtal och hälsovägledning om betydelsen av att försöka skapa en trevlig stund vid måltiden och att familjen äter tillsammans.

Barn lär sig genom att imitera andra.

Reflektera med familjen, sammanfatta och bekräfta!

Bilden *Matklockan* kan användas i hälsosamtal och hälsovägledning om att fördela måltiderna över dagen, vilket kan bidra till att barnet lättare få i sig den näring och energi som hen behöver.

Att äta regelbundet främjar aptit- och mättnadsreglering samt är det positivt för tandhälsan.

Reflektera med familjen, sammanfatta och bekräfta!