

# Grunda Sunda Vanors barncentrerade hälsosamtal

- vid 4-års men eventuellt vid 5-årsbesök

Hälsosamtalen på BVC är av stor betydelse för barnets hälsa och någonting som önskas och efterfrågas av föräldrar. Under våren 2016 introducerades samtalsmodellen Grunda Sunda Vanor (GSV) i Skåne med tillhörande bildmaterial av åtta bilder. 2019 tillkom en bild om lek och rörelse i stadsmiljö.

Bildmaterialet används som ”verktyg” i hälsosamtalet om olika levnadsvanor i sin helhet vid 4-års men även vid 5-årsbesök. 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, 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 artikel 12 och patientlagen som båda betonar barnet rätt till delaktighet. Frågorna som är tänkt som exempel på hur materialet kan användas finns tillgängliga på Rikshandboken. Bilderna nedan är delvis abstrakta för att stimulera till fritt tyckande och tänkande för barnet.

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 används alla bilderna.

Bilderna kan även användas under alla hälsobesök på BVC när barnet är yngre än 2,5 år i ett samtal med föräldrarna.

Grunda Sunda Vanors minibok kan delas ut efter 4-årsbesöket och finns att beställas UTAN kostnad via mail till [kunskapscentrum.bhv.pv@skane.se](mailto:kunskapscentrum.bhv.pv@skane.se).

**Extra bilder: om barnets toalettvanor och vad man kan äta *mycket* av och vad man kan äta *lite* av.**

## Bild 1 Frukt och grönsaker

”Ska vi börja titta på bilderna?”

”Tänk om vi kunde börja med denna?”

”Här har vi det lilla trollet som kommer och vinkar på alla frukterna....”

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

"Har du smakat på någon av dem?"

"Vilken var godast?"

"Hur många figurer är det som leker på stranden, vill du försöka räkna hur många det är?"

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

”Nästa bild? Jag tror att vi ska den...”

”Och här står det lilla trollet och ser maten springande till tallriken...”

”... men vad är det för matfigurer?”

”Känner du igen några av dem?”

”Det ser ut som de ska hoppa in på tallriken...”

”Var tror du de ska hoppa in?”

”Är det något som brukar vara på din tallrik?”

”Vilken mat gillar du bäst?”

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

”Här sitter nu en stor och liten troll.”

”Var sitter det stora trollet någonstans?  
Vad äter dem för någonting?”

”Vet du vad det stora trollet berättar för det lilla trollet?”

”Här kan man se hur mycket mat som kan vara lagom att äta till lunch och middag. En hand av exempelvis, kött-fisk-ägg, en hand ris-potatis-pasta och en hand grönsaker-frukt.”

”Hur stor är din hand?”

”Hur stor hand har mamma/pappa?”

”Om man är ett stort troll äter man lite mer och om man är ett litet troll äter man lite mindre och en hand av varje kan vara lagom.”

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

”Och här sitter det lilla trollet och slickar sig om munnen och undrar vad  
det kan vara i de glasen?”

”Vad tror du?”

”Vad tycker du om att dricka?”

Vad gillar kroppen bäst?

”Vad brukar du dricka?”

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

”Nu är trollet med några vänner”

”Vad gör de för någonting?”

” Vad tycker du ser roligast ut?”

"Brukar du göra några av dessa saker?"

"Vilken då?"

"Vad gillar du att göra allra mest?"

”vad är detta för något? (pekar på skydds nätet eller på cykel)

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

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

## Bild 5 Aktiviteter utomhus stadsmiljö

”Nu är trollet med några vänner”

”Vad gör de för någonting?”

” Vad tycker du ser roligast ut?”

"Brukar du göra några av dessa saker?"

"Vilken då?"

"Vad gillar du att göra allra mest?"

”vad är detta för något? (pekar på på cykelhjälm)

”Vad behöver man när man åker bil?”

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

På balkongen ses en vuxen röka vilket kan leda in samtalet kring betydelse av att växa upp i en rökfri miljö.

”Nu är trollet inomhus”

”Vad brukar du göra när du är inne och leker?”

”Vad gillar du att göra allra mest?”

”I min familj får man inte spela datorspel eller plattan för länge, hur är det hos dig?”

”Jag gillar också att lyssna på sagor, det är mysigt, gillar du det också?  
Vilka sagor gillar du?”

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*



”Nu ska jag gå och lägga mig!”

”Men innan jag lägger mig så borstar jag mina tänder...”

”Tandborsten står bredvid och ser trött ut, undra om den precis vaknat eller ska gå och lägga sig? Vad tror du?”

”Det kan ju vara vilket som, för en tandborste behöver arbete både morgon och kväll.”

”När jobbar tandborsten hos dig?”

”Ved du vad jag har på min tandborste?”

”Vilken färgen har din tandborste?”

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

”Nu är trollet jättetrött och har somnat i sin säng”

"Det verkar som trollet drömmer något”

"Har du drömt någon gång?"

"Vill du berätta om någon dröm?"

"Hur brukar du göra när du ska sova?"

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

” Har du sett! Här är trollfamiljen på toaletten.”

"Det lilla trollet sitter på pottan och ser glad ut, vad leker det lilla trollet med tror du?"

"Vad tror du det lilla trollet gör på pottan?"

"Var brukar du kissa någonstans?"

"Var brukar du bajsas någonstans?"

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

Extra bilder: äta mer av

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

"Har du smakat på någon av dem?"

"Vilken var godast?"

"Vilken mat gillar du bäst?"

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*

Extra bilder: äta mindre av

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

"Har du smakat på någon av dem?"

"Vilken var godast?"

"I min familj brukar vi äta godis och glass på lördagar,  
hur är det hos dig?"

*Reflektera svaren, sammanfatta och bekräfta!*