

# Att arbeta för hälsosamma levnadsvanor hos barn och unga

– Ett kunskapsstöd med  
fokus på matvanor och rörelse



Framtagen av Folkhälsa och social utveckling  
Region Kronoberg

Februari 2021

# Främjande samtal om hälsosamma levnadsvanor hos barn och unga

## Barnets bästa gäller

Från januari 2020 är Barnkonventionen svensk lag. Det innebär att samhällets insatser ska bidra till att alla barn ges likvärdiga möjligheter för sin uppväxt utan någon form av diskriminering (artikel 2). Alla barn har rätt till bästa uppnåeliga hälsa och till kunskap om goda levnadsvanor samt skydd mot skadliga levnadsvanor och traditionella sedvänjor (artikel 17, 19 och 24). Barnets bästa ska alltid beaktas. Barn har även rätt till delaktighet och inflytande i utformandet, genomförandet och uppföljningen av insatser som bidrar till barnets optimala utveckling och bästa uppnåeliga hälsa (artikel 3, 6, 12 och 24).

## Barnens bästa gäller! – i Kronoberg

Kronobergs kommuner och Region Kronoberg utvecklar tillsammans med polisen och idéburen sektor en arbetsmodell, Kronobarnsmodellen, för att på bästa möjliga vis arbeta med fokus på främjande och förbyggande arbete, gå tidigt in i skeenden som rör barn samt upparbeta en god och likvärdig samverkan mellan alla verksamheter och aktörer som möter barn. Detta är unikt i Sverige. Arbetsprocessen heter Barnens bästa gäller! – i Kronoberg<sup>[1]</sup>. Målet är utgå från barnets behov och inte hur myndigheter, verksamheter eller aktörer är organiserade och samtidigt förenkla professionernas arbete i ärendena. Genom att ta fram material i samverkan kan vi även säkerställa att vi anpassar oss till barnkonventionen redan från början.

## Syftet med kunskapsstödet

Syftet med kunskapsstödet är att skapa samsyn och tydliga arbetssätt när det gäller det främjande och förebyggande arbetet gällande levnadsvanor med fokus på hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet för en god och jämlik hälsa hos barn och unga. Arbetet med att främja hälsosamma levnadsvanor är en del i det länsgemensamma arbetet Barnens Bästa i Kronoberg gäller!

Samtalsstödet (MI-trädet) och tillhörande kunskapsstöd är framtaget för att användas av dig som möter barn, unga och deras föräldrar i ditt arbete. Ingångsvinkeln i samtalet ska vara det hälsofrämjande perspektivet och/eller utifrån de funderingar som familjen/barnet/ungdomen har.

## Utbildning och stöd i arbetet med levnadsvanor

Region Kronoberg har tagit fram en digital basutbildning ”hälsosamma levnadsvanor”. Utbildningen utgår från Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor, och ger en grundläggande kompetens samt samsyn inom området. Den är obligatorisk för medarbetare i Region Kronoberg, men är tillgänglig för alla. Länk till utbildningen samt information, vägledning och informationsmaterial finns på Region Kronobergs vårdgivarwebb.

<https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/folkhalsa/levnadsvanor/>

---

<sup>[1]</sup> Läs mer om [Barnens bästa gäller! – i Kronoberg](#). På [regionkronoberg.se](http://regionkronoberg.se)

## Innehåll

Nationella riktlinjer.....	5
Personcentrerad vård .....	5
MI som metod för samtalsstödet .....	5
Levnadsvanträdet – ett samtalsstöd baserat på Meny/Agenda .....	6
Definition för hälsosamma matvanor .....	8
Kostindex – metod för att identifiera ohälsosamma matvanor.....	9
Definition för tillräcklig fysisk aktivitet/rörelse.....	9
Metod för att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet.....	10
Familj och vänner.....	11
Sömn .....	13
Mat och ätande .....	14
Fysisk aktivitet/Rörelse och träning.....	21
Dryck.....	24
Stillasittande och skärmtid .....	25
Alkohol och tobak i min närhet .....	26
Bilaga 1 KOSTINDEX.....	28
Bilaga 2 KARTLÄGGNING AV FYSISK AKTIVITET .....	31

## Nationella riktlinjer

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor innehåller rekommendationer om åtgärder för att förändra levnadsvanor som tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet, i syfte att förbättra hälsa samt förebygga och behandla sjukdom genom att stödja patienter att förändra ohälsosamma levnadsvanor. Riktlinjerna betonar särskilt vikten av åtgärder för att stödja riskgrupper till förändring. I riktlinjerna betonas särskilt vikten av insatser och åtgärder för riskgrupper, Gravida, barn och unga under 18 år är prioriterade riskgrupper. Åtgärderna som rekommenderas är olika nivåer av rådgivande samtal, för barn och unga rekommenderas familjestödsprogram. Ett föräldrastödsprogram kan innehålla föräldrategniker såsom positivt engagemang, uppmuntran, problemlösning och gränssättning, tillsyn och emotionell reglering. Det handlar i huvudsak om att främja, identifiera och ge stöd vid ohälsosamma levnadsvanor med fokus på tidiga insatser<sup>1</sup>.

## Personcentrerad vård

Vi är ofta olika beredda att göra förändringar. När vi möter en förälder, ett barn eller ungdom, som inte alls är beredda att göra någon ändring bör fokus vara att väcka intresse för att överväga en förändring.

Personcentrerat motivations och behandlingsarbete i ett barn och familjeperspektiv är utgångspunkten för stöd och behandling enligt nationella riktlinjer. Du som samtalsledare behöver ta hänsyn till vad den unika individen eller familjen anser vara av vikt.<sup>2</sup>

## MI som metod för samtalsstödet

Motiverande samtal, MI, är en samarbetsinriktad samtalsstil i syfte att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring. Inom metoden finns utarbetade strategier som underlättar och utvecklar samtalet och individens/familjens process. Meny agenda är en strategi som är vanlig inom Motiverande samtal.

Med syftet att skapa samsyn kring samtalet kring ohälsosamma levnadsvanor har vi valt att låta meny agenda vara utgångspunkten för det hälsofrämjande samtalet om levnadsvanor i form av ett träd.

---

<sup>1</sup> Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor –stöd för styrning och ledning, Socialstyrelsen 2018

<sup>2</sup> Läs mer om [Region Kronobergs definition av personcentrerad vård](#) på [regionkronoberg.se](http://regionkronoberg.se)

## Levnadsvanträdet – ett samtalsstöd baserat på Meny/Agenda

Meny agenda innebär att du som samtalsledare tillsammans med individen eller familjen kommer överens om vad samtalet ska handla om.

Genom att använda Meny agenda (MI-bubblorna/löven i trädet) har du som samtalsledare möjlighet att styra samtalet i den riktning som du anser att samtalet behöver ta samtidigt som det ger individen eller familjen vissa valmöjligheter.

Börja med att be om lov att ta upp ett ämne och fråga sedan vad de känner till. Familj/barn/ungdomens svar avgör sedan hur du kan gå vidare med samtalet. Bekräfta de kunskaper de har och fundera därefter över vad de behöver veta allra mest. Be om lov att fylla på med den kunskapen genom att berätta om det i korta, faktabaserade och neutrala stycken.

Använd dig gärna av Region Kronobergs informationsmaterial om levnadsvanor<sup>3</sup> som stöd för det hälsofrämjande samtalet tillsammans med underlaget i och till denna handledning. Utforska då och då vad personen tänker om informationen som du tillför.

MI-bubblorna kan även användas som ett sätt att styra in samtalet på det som framkommit i t.ex. svaren i ett standardiserat frågeunderlag om levnadsvanor. De kan även användas för att prata med en grupp av barn om vad som påverkar vår hälsa.



### Exempel:

**Du:** Jag har en del saker vi brukar ta upp om vad som kan påverka din hälsa och ditt mående, nu och på sikt (visa MI-bubblorna). Vilka av dessa skulle kunna vara aktuella för dig att prata om idag? Är det något som inte finns med här som du skulle vilja prata om idag?

### För samtalet framåt

När ni samtalat runt de ämnen som valts kan du försiktigt gå in på förändring om du känner att familjen/barn/ungdom är öppen för det.

### Ställ frågor som handlar om anledningar till att förändringar är bra att göra

- Vad är det som gör att ni/du funderar på att...?
- Vad skulle du behöva ändra?

<sup>3</sup> Informationsmaterial finns för beställning och utskrift på [vardgivarwebben/arbetsområden och processer/folkhälsa/levnadsvanor/](http://vardgivarwebben/arbetsområden/och/processer/folkhälsa/levnadsvanor/)

**Exempel:**

**Du:** Skulle det vara okej för dig att vi pratar lite om fysisk aktivitet?

*Familj/barn/ungdom: Ja, det är okej.*

**Du:** Vad känner du till om hur fysisk aktivitet påverkar din/ditt barns hälsa?

*Familjen/barn/ungdom: Jag vet att....*

**Du:** Bra, du berättar att du vet att.... Skulle det vara okej för dig att jag berättar lite om på vilka fler sätt det påverkar din/ditt barns hälsa?

**Lyssna och gör korta sammanfattningar mot målet.**

**Bekräfta det som fungerar och betona deras rätt att välja själva.**

- Du känner att...
- Du skulle vinna...
- Det är självklart du/ni som vet bäst vad som fungerar för er/dig

Bekräfta den förändring som förälder/barn/ungdom valt och fråga mera detaljerat om hur de ska gå tillväga. Det kan vara lämpligt att de får ett papper/kort för att skriva upp förändringen som de sedan och får med sig därifrån.

Till samtalsstödet finns små kort som kan användas i detta syfte.

**Exempel:**

**Du:** Om det behövs en förändring är oftast det bästa är att börja med en som känns lätt, och sedan när den fungerar, fortsätta med nästa.

*Så om du/ni skulle göra en förändring till att börja med, vilken skulle du/ni i så fall börja med?*

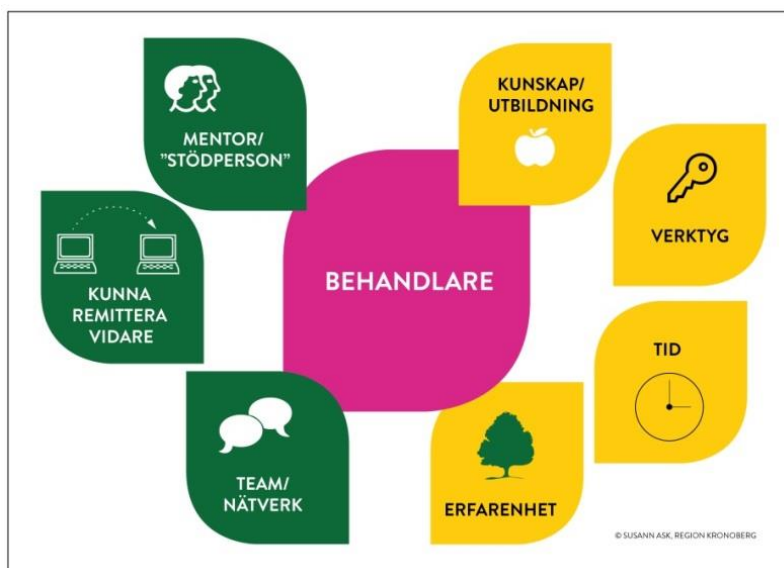
**Nästa steg**

Om det kommer upp funderingar och frågor där du känner dig osäker på vilka råd du kan ge, ta hjälp av personer du kan konsultera.

Det är viktigt att ni på er arbetsplats har konkretiserat när det är dags för nästa steg:

- vem ni kan konsultera när ni känner er osäkra
- när detta kan göras
- till vem ni remitterar om det behövs samtal om levnadsvanan med någon med fördjupad ämneskunskap och/eller har avsatt tid för längre samtal om vanan enligt Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> [Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor](#)



Modell: Struktur för samtal om levnadsvanor. Region Kronoberg 2012

## Definition för hälsosamma matvanor

Med hälsosamma matvanor avses när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och måltidsmönster svarar till individens behov. Definitionen av ohälsosamma matvanor är densamma för alla vuxna och barn över två år med vissa undantag.

### Indikatorer på individens näringsintag:

Frukt och grönsaker, fisk, fullkorn samt sockerrika livsmedel.

### Indikator på individens energibalans:

BMI. Observera att BMI inte ska användas som ett mått på personens näringsintag

## Hälsosamma matvanor främjar jämlik hälsa

Människor i Sverige har generellt bra matvanor men det finns stora skillnader mellan grupper i samhället. Ohälsosamma matvanor är vanligare i grupper med låg utbildning och låg inkomst. Detta leder till ojämlikhet i hälsa då ohälsosamma matvanor är en av de enskilt största bidragande orsakerna till den samlade sjukdomsördan i Sverige idag.

Idag är det på de allra flesta platser i världen inte någon brist på energi (kalorier). Kaloririka näringsfattiga livsmedel har gjort att övervikt och fetma har blivit det nya ansiktet på undernäring. Man brukar tala om "Double burden of disease" d.v.s. en sjukdomsörda orsakad både av brist på brist på näringsämnen och ett högt intag av energi.

I EU-kommissionens landrapport för Sverige lyfts särskilt ohälsosamma matvanor hos 15-åringar och i undersökningen Riksmaten ungdom ser man att ungdomar äter för lite frukt och grönt och för mycket rött kött och chark. I UNICEFS rapport "The state of the world's children 2019" lyfts att hälsotillståndet för många barn är starkt hostat utifrån felnäring. Bristen på näringsämnen drabbar insidan av kroppen.

<sup>4b</sup> [unicef.org/reports/state-of-worlds-children](http://unicef.org/reports/state-of-worlds-children)



## Kostindex – metod för att identifiera ohälsosamma matvanor

Kostindex är ett verktyg för att identifiera den näringsmässiga kvaliteten på maten. Utifrån poängen bör man utforska vidare kring personens matvanor.

Socialstyrelsen har definierat betydande ohälsosamma matvanor som låga poäng på kostindexet (0–4 poäng av 12 möjliga). Utifrån denna definition har cirka 20 procent av den vuxna befolkningen ohälsosamma matvanor. Det är viktigt att återkoppla oavsett poäng.

Formuläret kostindex ligger som bilaga i dokumentet.

### Förklaring till indikatorerna i kostindex

Alla livsmedelsgrupper är inte med i kostindex men de grupper som är med är indikatorer även för de grupper som inte är med. T.ex. höga poäng på grönsakskonsumtion korrelerar med högt intag av fullkorn, fisk och frukt samt lägre konsumtion av kött/chark och socker. Fiskkonsumtion är en indikator för köttkonsumtion och intag av fleromättat fett. Personer som inte äter fisk får inga poäng för den frågan, där är det viktigt att samtala om fleromättat fett och val av proteinkälla vid huvudmåltider. Det är lätt att konsumtionen av rött kött och chark blir högre om man inte äter fisk, i samtalen kan man prata om alternativa proteinkällor så som vegetabiliskt protein och fågel.

Att fråga om frukost och gemensamma måltider ger inga poäng men är värdefulla för att skapa sig en bild av barnets förutsättningar för hälsosamma matvanor. Frågan om frukost ger en indikation på en persons förmåga att strukturera sin dag och sina måltider. Barn och ungdomar som inte äter frukost hoppar oftare över skolmåltiderna. Gemensamma måltider med familjen eller vänner är en del av socialidentitet. Från den nationella rapporten Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013–2014 är lyfts lägre förekomst av psykisk ohälsa hos barn och ungdomar som äter gemensamma måltider med sin familj. Frågan om man äter gemensamma måltider är ett lokalt tillägg i Kostindex som rekommenderas i samtal med barn och unga.

Frågorna i kostindex återfinns också i den nationella Folkhälsoenkäten och i Barn och Ungdomsenkäten.

Du kan registrera resultatet från kostindexfrågorna journalsystem under sökordet Levnadsvanor. Sökordet finns i många av de journalmallar som är vanliga inom Region Kronobergs verksamheter men kan även importeras till andra mallar.

### Definition för tillräcklig fysisk aktivitet/rörelse

Med hälsosam rörelse hos barn och unga avses minst 60 min rörelse per dag samt att stillasittandet begränsas. Eftersom intensiteten har betydelse finns det även rekommendationer, som avser barn och unga 6–17 år, om typ av aktivitet för att det ska anses vara tillräckligt.

- Den fysiska aktiviteten bör vara av främst pulshöjande karaktär och intensiteten måttlig till hög\*
- Pulshöjande fysisk aktivitet på hög\* intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter bör ingå minst tre gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.

*\*Måttlig intensitet ger en viss ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.*

Barn under 5 år är naturligt mer fysiskt aktiva än 60 minuter per dag och ska uppmuntras till naturlig rörelse i vardag och lek. Rekommendationen för små barn och barn i förskoleåldern är att vara fysiskt aktiva varje dag i minst tre timmar och aktiviteten sprids över dagen.

När vi pratar om behovet av att röra på sig brukar vi använda begreppet fysisk aktivitet. Rörelse betyder ungefär samma sak som fysisk aktivitet. Begreppet fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse under såväl arbete som fritid samt olika former av kroppsövningar, till exempel idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv.

Hälsofrämjande fysisk aktivitet är vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och fysisk förmåga utan att leda till skador eller risker. När vi pratar om motion är det den delen av idrotten där övningar med kroppen görs med syfte att må bra, för att få behålla eller förbättra hälsa och fysisk prestationsförmåga.

## Metod för att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet

Med hälsosam rörelse hos barn och unga avses minst 60 min rörelse per dag samt att stillasittandet begränsas. Detta avser barn och unga 6–17 år

### Stegräknare

Det finns begränsad evidens för att använda antal steg per dag som ett mått på tillräcklig fysisk aktivitet hos barn och unga. De nivåer som man i så fall kan använda sig av är en rekommendation om över 10 000 steg/dag för barn i förskoleåldern och 11000–14000 för äldre barn och ungdomar, beroende på kön. Eftersom måttet saknar koppling till intensitet har det en begränsad användningsroll. Stegräknare kan däremot användas för att motivera barn och ungdomar till aktivitet i vardagen och för att få en överblick över barnets aktivitetsgrad över tid.<sup>5</sup>

Professionsföreningen Fysioterapeuterna har inom ramen för deras levnadsvanearbete tagit fram ett kunskapsstöd som bland annat innehåller ett antal frågor för kartläggning av barn och ungdomars fysiska aktivitet. Dessa frågor kan användas som ett stöd i det hälsofrämjande samtalet.<sup>6</sup>

Formulär till frågor för kartläggning av barn och ungdomars Fysiska aktivitet ligger som bilaga till dokumentet.

Källa: Unga kroppar är gjorda för rörelse!  
Fysioterapeuterna, 2017

### Att kartlägga ungdomars fysiska aktivitet

- TRANSPORT**
  - Blir skjutsad till skola/arbete/fritid.
  - Går eller cyklar ibland, eller åker kollektivt till skola/arbete/fritid.
  - Går eller cyklar till skola/arbete/fritid de flesta dagarna.
- SKOLA**
  - Är fysiskt inaktiv på rasterna och deltar inte på skolans idrott.
  - Är ibland fysiskt aktiv på rasterna och/eller deltar i skolans idrott ibland.
  - Är fysiskt aktiv utomhus på rasterna samt deltar i skolans idrott.
- ARBETE** (om aktuellt)
  - Är till stor del stillasittande i arbetet.
  - Är till viss del fysiskt aktiv i arbetet.
  - Är fysiskt aktiv i arbetet under större delen av dagen.
- FRITID**
  - Är inte fysiskt aktiv på fritiden.
  - Tränar eller promenerar någon gång i veckan.
  - Tränar regelbundet eller promenerar de flesta av veckans dagar.
- HEMMA**
  - Är mestadels fysiskt inaktiv i hemmet.
  - Hjälper ibland till med fysiskt aktiva sysslor, är ibland aktiv med familjen.
  - Är fysiskt aktiv hemma och hjälper till med städning, trädgårdsarbete eller lek med syskon och hundrastning etc.

16

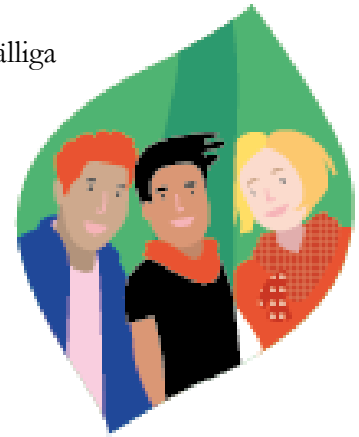
<sup>5</sup> Mer information om fysisk aktivitet finns att hämta på [Fyss.se](http://Fyss.se)

<sup>6</sup> [Unga kroppar är gjorda för rörelse! Fysioterapeuterna, 2017](#)

<sup>7b</sup> [Parent-child feeding dynamics and childhood obesity. Doktorsavhandling från 2020.](#)

## Familj och vänner

Sociala relationer spelar en viktig roll för hälsan i olika faser i livet. Bristfälliga sociala relationer kan på motsatt vis utgöra en påfrestning som skapar ohälsa. Socialt stöd av vänner och familj anses vara en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa, det finns vetenskapligt underlag för ett samband mellan socialt stöd och minskad risk för depression samt välbefinnande.



Många aspekter kopplad till familj och hemmiljö har påverkan på barnets matvanor. En aspekt gällande hemmiljön viktig för att främja hälsosamma matvanor är gemensamma måltider med familjen.

Studier tyder på att det kan finnas ett samband mellan gemensamma måltider och minskad risk för övervikt/fetma. Familjemåltider främjar även positiva interaktioner mellan familjemedlemmar, som kommunikation, barnsocialisering och överförandet av värderingar och kultur. Det är viktigt att undersöka hinder som finns för gemensamma måltider i en familj.

## Föräldrabeende i matsituationer

Forskningen har visat att föräldrar som är kontrollerande i måltidssituationen och till exempel tjarar/trugar på barnet att äta upp all mat på tallriken eller stark begränsning av energitätmat har kunnat relateras till mer ogynnsamma hälsobeteenden och viktstatus hos barn.

Föräldrabeende som innebär att föräldrar är lyhörda för barnets behov samtidigt som det finns regler och struktur i hemmiljön har visat sig höra ihop med en mer gynnsam social och emotionell utveckling hos barn, lägre viktstatus och mer hälsosamma vanor. Båda föräldrarna är viktiga för att skapa ett sammanhang för livsstilsförändringar som in sin tur kan påverka barnets viktutveckling.<sup>7</sup>

I Sverige idag har många utländsk bakgrund på så vis att de själva är, eller har föräldrar som är, födda i annat land än Sverige. Utländsk bakgrund kopplas till både kulturella och strukturella faktorer som påverkar ätande och hälsa på flera olika sätt.

Migration har ett samband med förändrade kostvanor och högre prevalens av fetma vilket i sin tur medför en ökad oro för övervikt och utveckling av fetma hos barnen för föräldrarna. Samtidigt kan föräldrars tidigare upplevelser, brist på mat och kulturella skillnader när det gäller mat också öka oro för undervikt och att barnet inte får tillräckligt med mat vilket i sin tur kan bidra till övervikt/fetma. Pressade situationer i vardagslivet, såsom ekonomiska begränsningar vilket är vanligare hos familjer som varit i Sverige en begränsad tid, kan också påverka hur de agerar i matsituationer med sitt barn.

## Förebilder och influensers

För det lilla barnet är föräldern den största förebilden, att motivera föräldern till hälsosamma levnadsvanor är ger förutsättningar för hälsosamma vanor hos barnet. Pedagoger i förskolan och skolan är också viktiga förebilder för barnet matvanor och rörelse.

För ungdomar blir mat och rörelse en tydligare del av den sociala identiteten, mat och fysisk aktivitet påverkas i hög grad av kompisar och influensers från sociala medier. Föräldern är inte den största förebilden men står för en trygghet kring måltider och den sociala gemenskapen kring måltiderna hemma. Matvanor från familjen förblir fortsatt viktigt under uppväxten trots växande självständighet och inflytande från vänner, det man har med sig från tidig barndomen påverkar även ungdomen.

<sup>7</sup> [Parent-child feeding dynamics and childhood obesity. Doktorsavhandling från 2020.](#)

## Känslor kring mat och rörelse

Mat berör alla och alla har känslor kring, mat, ätande och livsmedelsval. Svårigheter att äta fysiskt eller psykiskt kan framkalla mycket känslor och oro hos såväl den som har svårigheter som personer runtomkring. För vissa kan mat skapa obehagskänslor och oro, t.ex. rädsla för klimatförändringar. Beroende på vilka känslor som finns och hur omfattande de är kan personen behöva träffa andra kompetenser.

## Ohälsosamma livsmedel dämpar oro för stunden

Att de som mår psykiskt dåligt väljer ohälsosamma produkter handlar inte bara om enkelhet och snabbhet. Det finns en medicinsk förklaring. En chokladkaka kan för en stund dämpa oro och ångest och hålla borta obehagliga känslor. Bakgrunden är att snabba kolhydrater som socker i kombination med fett, sätter igång kroppens eget belöningssystem. Då produceras dopamin, en av hjärnans signalsubstanser, som kan skapa en känsla av glädje.

## Ätstörningar

Om en person tänker väldigt mycket på sin vikt så kan det vara tecken på en ätstörning. Även observationer som att barnet/ungdomen äter mindre eller mer, drar sig undan, verkar trött och/eller kanske har svårt att koncentrera sig, har kalla händer eller börja bära tjocka och långa kläder är kan vara tecken på ätstörning.

Majoriteten med ätstörningar är normalviktiga, det är viktigt att uppmärksamma avmagring. Våga fråga barnet/ungdomen om det som du har uppmärksammat, och försök fråga utan att anklaga hur barnet/ungdomen mår.

Attityder från vuxna, vänner och media om utseendenormer kan leda till att barnet/ungdomen utsätter sig för viljemässig energibrist genom att äta väldigt lite och/eller träna väldigt mycket, ortorexi. Barn och ungdomar som ”satsar” på en idrott och tränar ofta och långa kan även ofrivilligt få svårigheter att täcka energi- och näringsbehov.

Läs mer om ätstörningar på [UMO.se](http://UMO.se)<sup>8</sup> och [Ätstörning.se](http://Ätstörning.se)<sup>9</sup>

## Picky eating

Selektivt ätande ”picky eating” förekommer i alla åldrar och av olika anledningar. Det är exempelvis vanligt hos barn och ungdomar med neuropsykiatriska diagnoser. Beroende på anledning och grad av selektivt ätande kan olika typer av stöd vara värdefullt för familjen. Ju större begränsningar och ensidighet i livsmedelsval desto större risk för näringsbrister på kort och lång sikt. I ett främjande perspektiv är det viktigt att observant på en ökad risk för övervikt och fetma hos ”picky eaters” kopplat till ätbeteende och val av mat och dryck.

Om barnet eller ungdomen utesluter många livsmedel är det viktigt att familjen eller ungdomen får träffa en dietist som kan se över intaget.

---

<sup>8</sup> [Ätsörningar, UMO.se](http://Ätsörningar.UMO.se)

<sup>9</sup> [ätsörning.se](http://ätsörning.se)

## Sömn

Sömn kan påverka matvanorna och därmed det allmänna välbefinnandet. Kronisk sömnbrist stressar kroppen och ökar risken för bukfetma. Om man ständigt sover dåligt så kan det även påverka kvaliteten på maten man väljer att äta, man blir mer sugen på snabbmat, godis, läsk, snacks och liknande. Tillräcklig sömn verkar istället främja ett högre intag av frukt och grönt. Det kan vara svårt för kroppen att känna skillnad på sömnbrist och hunger, att äta kan också vara ett sätt att stimulera vakenhet.



Sömnbrist hos mindre barn kan göra att barnet blir mer gnälligt och kinkigt. Som förälder eller annan vuxen är det lätt att ta till söta drycker eller godsaker för att trösta barnet. Att få ordning på sina sömnvanor kan därför hjälpa till att få ordning på matvanorna.

Sömnbrist kan påverka både motivation och ork att vara fysiskt aktiv.

## Mat och ätande

Rekommendationer om livsmedelsval och vanor kommer från nordiska näringsrekommendationer.

### Måltider under dagen

Måltidsordningen har betydelse för hunger och mättnad. Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Det blir lättare att låta bli att småäta och äta lagom vid måltider om man äter regelbundet vilket i sin tur minskar risken för att vi äter mat som ger lite vitaminer och mineraler och överkonsumtion av kalorier.



För att få i sig alla näringsämnen kroppen behöver är det bra att äta varierat. Försök att se till att barnet äter livsmedel från matcirkelns alla delar varje dag. Enskilda livsmedelsgrupper kan uteslutas utan att kosten behöver bli obalanserad eller otillräcklig. Detta bör i så fall göras i samråd med dietist.

Även tänderna påverkas positivt om du äter regelbundet och inte småäter. Tänderna får möjlighet att vila och saliven hinner reparera de skador som syran orsakar, det brukar kallas för tandvila. Läs mer om på vilket sätt tänderna påverkas under stycket Mat, dryck och tandhälsa.

### Måltidsmiljö

En bra måltid som berör alla sinnen kan öka det psykiska välbefinnandet. Att sitta i en lugn miljö vid ett fint dukat bord och mat som serveras vackert upplagd, ger både kroppen och själen näring. Det har till och med visat sig att den typen av måltid skapar en bättre mättnadskänsla jämfört med då man serveras samma mat i en stressig och bullrig miljö.

### Hur mycket är lagom för mig?

Maten vi äter ger oss energi (kalorier) som vi behöver för att leva och må bra.

De näringsämnen som ger energi är protein, kolhydrater, fett, alkohol och kostfibrer. För mat är det inte som med alkohol och tobak, icke-göra, och inte heller som med fysisk aktivitet att ju mer desto bättre (till en viss gräns) utan det är lagom som gäller.

Vad som är lagom energi beror dels på kroppens energibehov i vila dels på hur mycket en rör på sig. Oavsett om en behöver lite eller mycket kalorier behöver kroppen ungefär lika mycket proteiner, vitaminer och mineraler.

Som stöd att prata kring vad som är lagom och få en bra balans mellan näringsämnen och kalorier i måltiden kan man använda tallriksmodellen. Genom att använda sina händer som mått för olika livsmedelsgrupper får man en portions som är lagom till sin kroppsstorlek och ålder.

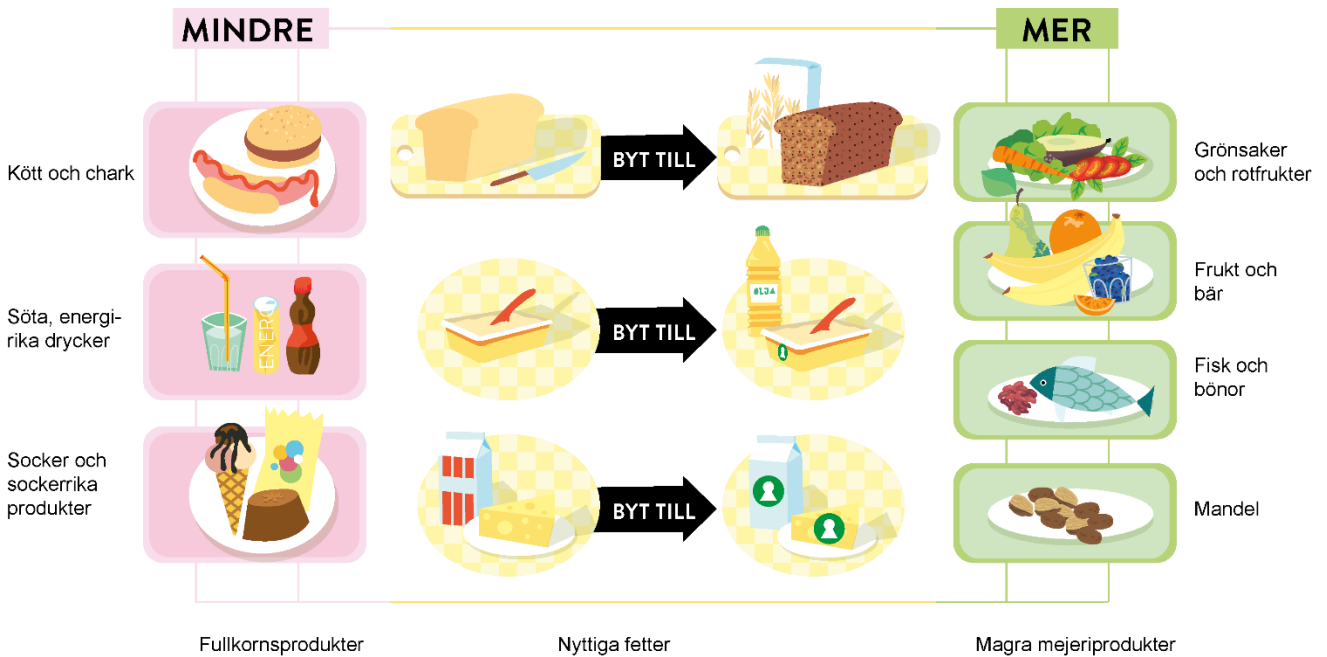
För skolbarn finns det en modell ”tallriksmodellen med händer” som är framtagen av Elevhälsan i Kronoberg i samarbete med Region Kronoberg. Material finns på Region Kronobergs vårdgivarwebb.<sup>10</sup>



I Rikshandboken för barnhälsovården<sup>11</sup> finns i Grunda Sunda Vanor ett pedagogiskt bildmaterial för att främja och öka barnets delaktighet i hälsosamtalet.



### Öka/minska/byt till – val av livsmedel



Figuren illustrerar livsmedelsval för hälsosamma matvanor.

Figuren Öka/Minska/Byt till kan användas som ett underlag i det hälsofrämjande samtalet om hälsosamma matvanor. Modellen har sitt ursprung från Livsmedelsverket Hitta ditt sätt och är anpassad för att passa ett barn och ungdomsperspektiv. Mer information och inspiration finns på livsmedelsverkets hemsida.<sup>12</sup> Matvanor handlar inte bara om livsmedelval utan aspekter som måltidsordning och måltidsmiljö vilka inte kommer fram i illustrationen.

<sup>11</sup> [Rikshandboken i barnhälsovård](#)

<sup>12</sup> [Hitta ditt sätt, Livsmedelsverket](#)

<sup>12</sup> Informationsmaterial finns för beställning och utskrift på [vårdgivarwebben/arbetsområden och processer/folkhälsa/levnadsvanor/](#)



## Öka/Minska/byt ut till

### Minska:

- Rött kött och charkprodukter samt saltrika livsmedel. Charkprodukter innehåller mycket salt. Max 500 gram rött kött per vecka vilket motsvarar ca 4 måltider innehållande rött kött. Med rött kött menas kött från gris, nöt och lamm, ren och vilt.
- Söta och energirika drycker som ger många kalorier men endast lite näringsämnen. Söta drycker lurar kroppen eftersom den får i sig många kalorier utan att bli mätt.
- Socker och sockerrika livsmedel, framförallt från godis, glass, kakor och läsk.

### Byt till:

- Välj fullkornsprodukter när du äter pasta, bröd och gryn.
- Nyttigare fetter som olja, flytande margariner och magra matfetter. Kolla gärna efter nyckelhålet. Nyckelhålet är livsmedelverks symbol för att produkten innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fiber och nyttigare eller mindre mängd fett.
- Magra mejeriprodukter, gärna nyckelhålmärkta produkter berikade med D-vitamin. Vegetabiliska alternativ i form av havre eller sojaprodukter berikade med D-vitamin och kalcium.

### Öka:

- Grönsaker. Gärna grövre grönsaker som rotfrukter, vitkål, bönor blomkål, broccoli och lök. Läs mer under grönsaker, frukt och bär
- Frukt och bär. Läs mer under grönsaker, frukt och bär.
- Fisk och vegetabiliska proteiner ex. bönor.
- Nötter och mandel

## Grönsaker, frukt och bär

För barn under fyra år är rekommendationen att frukt och grönsaker ingår i kosten varje dag, gärna vid varje måltid. Med stigande ålder ökas mängden successivt så att de vid fyra år äter cirka 400 gram per dag. Vid 10 års ålder är rekommendationen som för vuxna, nämligen 500 gram per dag.

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på rätt sätt. Men barn äter inte lika mycket som vuxna. Det innebär att

barn behöver näringstät mat, mat som innehåller mycket näring i förhållande till mängden kalorier. Fibrer från frukt/bär/grönsaker och baljväxter bryts ner i tjocktarmen och utgör sedan energi och grund till de goda bakterierna i tarmen

Livsmedel från växtriket ger förutom viktiga vitaminer och mineraler även rikligt med kostfibrer och bioaktiva ämnen som antioxidanter, fenolföreningar och växtsteroler som på sikt har en skyddande effekt mot kroniska sjukdomar. Många av dessa skyddande ämnen är bundna till grönsakens/baljväxtens och fruktens fibrer och till färgämnen, därför är det bra att äta så det blir flera olika färger vid varje måltid. Hemma kan ”två färger vid samma måltid” vara ett sätt att tänka.

Introduktionen av smaker börjar redan under tiden i mammans mage, och fortsätter sedan genom amningen. Att grönsaker, frukt och bär är en del av familjens matvanor är betydelsefullt från första dagen, inte minst genom att föräldrar är sina barns största förebilder. Även pedagoger i förskola och skola är viktiga förebilder för barnets matvanor.





### Tips för att öka konsumtion

Barn, ungdomar och vuxna som äter grönsaker har oftast överlag hälsosamma matvanor (näringsskvalitet) och i de familjerna finns ofta en god förmåga att planera, strukturera och göra medvetna val.

Det kan vara lättare att äta en större portion grönsaker/rotfrukter och baljväxter om smaker och färger skiljer sig åt. Det kan bli stora volymer beroende på vad som serveras, jämför 50 g tomat med 50 g bladsallad. Genom att inkludera grönsaker, frukt och bär vid måltiderna fördelas mängden över dagen.

Är barnet eller ungdomen inte van att äta grönsaker så kan ett tips vara att börja med att prova olika sorter men bara ta pyttesmå bitar, det handlar om att vänja sig både vid smak och vid konsistenser. Det kan ta upp till femton tillfällen innan man har fått en acceptans för smak och konsistens.

För ungdomar handlar det inte bara om smak, konsistens och tillgänglighet om man äter grönsaker eller inte, kan det även vara en socialmarkering och ett aktivt ställningstagande för eller emot. I samtalet kan det vara värdefullt att utforska vilka normer kring mat och ätande som gäller inom kompisgänget för att kunna ha en dialog om förutsättningar vid en förändring.

### Kan juice räknas in i den rekommenderade mängden frukt och bär?

I en del länder, och i studier, där man lyfter 800–1000 gram grönsaker, frukt och bär inkluderas en liten mängd juice. I de nordiska rekommendationerna kan max 1 dl fruktjuice inkluderas men det är för de flesta bättre att äta frukt än att dricka juice.

En apelsin eller ett äpple ger ca 50 kcal och 1 dl juice ger 40 kcal, men i juicen finns inte kostfibrerna. Att dricka 1 dl juice går fort (ca 10 sekunder), att äta en frukt tar ca 5–10 min. Många, även små barn, dricker mer än 1 dl per tillfälle.

Att göra egen smoothie kan vara ett sätt att öka mängden för barn som har svårt att äta tillräckligt grönsaker, frukt och bär.

### Klämmisar

Så kallade ”Klämmisar”, klämpåsar där barnet ska suga i sig innehållet som kan vara fruktpuré, smoothies eller gröt.

Det kan vara värdefullt att ha en dialog med föräldrar om innehåll, frekvens och risker med klämmisar. För det lilla barnet (under 2 år) kan det vara lagom med 1/4–1/3 frukt per tillfälle och många klämmisar motsvarar innehållet av 1–2 frukter. Söt smak och en konsistens som barnet snabbt kan suga i sig ökar innebär att det är lätt att barnet äter för stora mängder i förhållande till energi och näringsbehov. Det främjar också ett beteende hos föräldrar och barn kring snabb, lättillgänglig och sötsmakande mat.

Att skrapa/riva/mosa eller servera frukt i småbitar innebär att barnet övar sin munmotorik genom att flytta runt mat i munnen för att slutligen svälja. En viktig motorikträning för ätandet men också en grundpelare för språkutveckling. Försenad språkutveckling ses hos barn som konsekvens av klämmisar, att inte få möjlighet att öva upp sin munmotorik.

## Tillskott av vitaminer och mineraler

Även om många barn och ungdomar äter för lite grönsaker, frukt och fullkorn får de flesta ändå i sig tillräckligt av vitaminer och mineraler, med undantag av järn, enligt den nationella koststudien Riksmaten Ungdom 2018.<sup>13</sup> Nästan var tredje tjej i årskurs 8 och i 2:an på gymnasiet har tecken på järnbrist. Det beror på att tjejer behöver nästan dubbelt så mycket järn som killar, samtidigt som de ofta äter mindre kött. Tjejer som vill hålla nere på köttet behöver därför äta järnrik vegetarisk mat som linser, bönor, fullkorn och fröer.

Barn och ungdomar som idrottar mycket på fritiden behöver inget extra proteintillskott i form av dryck eller proteinbars. Som exempel kan anges att t.ex. ett mellanmål med ett glas mjölk, en smörgås med ost/skicka/hummus och en frukt ger ca 300 kcal och 15 g protein vilket är lika mycket samma protein som en proteinbars, fast mycket mer näringsämnen.

Rekommendationerna kring D-vitamin har uppdaterats för vissa riskgrupper.<sup>14</sup> Även barn och ungdomar över två år kan behöva tillskott av D-vitamin under vinterhalvåret eller under hela året. D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder, D-vitamin är ett hormon och är involverat i många av kroppens processer kring skelettet, muskler och nerver. D-vitamin bildas i huden av solljus, men bara under den ljusare delen av året. I Norge finns ”tumregeln” att ta fiskleverolja (D-vit) under alla månader som har ”r”, september-april

## Rekommendationer D-vitamin

Riskgrupp	Rek. tillskott /dag	Kommentar
<b>Alla barn &lt; 2 år</b>	10 µg	
<b>Barn och vuxna som inte äter fisk och/eller D-vitaminberikade produkter</b>	10 µg	Särskilt viktigt under vinterhalvåret, Uppehåll kan göras maj-augusti, men det går bra att ta tillskott hela året.
<b>Barn och vuxna med mycket begränsad solexponering* (alla åldersgrupper)</b>	10 µg	Rekommenderat intag är 20 µg per dag, varav ca 10 µg beräknas komma från maten. Därför behövs tillskott med 10 µg.
<b>Barn och vuxna med mycket begränsad solexponering* som dessutom inte äter fisk och D-vitaminberikade produkter</b>	20 µg	
<b>Äldre &gt; 75 år</b>	20 µg	

\*För att bilda D-vitamin motsvarande 5–10 mikrogram per dag räcker det i juni och juli att vara ute bararmade upp till en kvart två till tre gånger i veckan, beroende på hudfärg

<sup>13</sup> [Riksmaten Ungdom, Livsmedelsverket, 2018](#)

<sup>14</sup> Mer information om D-vitamin på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

## Godis, kakor, glass och chips

Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor visar att barn äter alldeles för mycket feta, sockerrika men näringsfattiga livsmedel. Nästan en fjärdedel av kalorierna kommer från dessa livsmedel. Om barnet ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det bara plats för små mängder av dessa livsmedel. Sockerrika livsmedel som godis, läsk, kakor och bakverk bör begränsas så att tillsatt socker inte ger mer än 10 procent av energin/kalorierna.

Smaksatt livsmedel innehåller ofta tillsatt socker och kan med fördel bytas ut ex. byt till naturell yoghurt istället för fruktyoghurt.

## Mat, dryck och tandhälsa

Mycket av våra livsmedel innehåller kolhydrater. Kolhydrater är ett samlingsnamn för olika sorters sockerarter.

Sockerarter i maten tar sig lätt in i bakteriebeläggningar som alltid finns på tänderna. Där bryts sockret ner av bakterier, bland andra kariesbakterier, och det bildas syra. Hur surt det blir beror bland annat på vilken typ av kolhydrater du äter. T.ex. rör- och betsocker, druv- och fruktsocker ger stor surhet. Både tillsatt socker och naturligt socker påverkar ger syra.



Äter du stärkelse och fibrer blir det inte lika surt med undantag för mat med stärkelse som blivit kraftigt upphettad, till exempel chips och ostbågar. Med snacks blir det lika surt i munnen som när du äter rörsocker.

Tandens ytor kan också lösas upp av sura livsmedel och drycker, ex. läsk och juice, utan inverkan av bakterier. Det kallas erosion. Tänderna kan också drabbas av erosion om man ofta har sura uppstötningar från magen och om man kräks ofta, till exempel om man har ätstörningar. Näringsbrist, ex. vid ätstörning, gör att man lättare får karies när man äter sockerarter. Det beror på att man producerar mindre mängd saliv med sämre kvalitet.

## Mat och klimat

Våra matvanor har stor betydelse för om de globala hållbarhetsmålen i Agenda2030 ska uppnås. Mat, hållbarhet och hälsa är nära sammanlänkade från individnivå till global nivå, utmaningarna är till stora delar globala men det är individens val som är avgörande för utvecklingen.

Medvetenheten kring matens påverkan på klimat och miljö har ökat och många vill göra hållbara val för miljö, klimat och hälsa. Våra nordiska näringsrekommendationer, NNR, är de första i Världen att även inkludera miljöperspektivet, genom att följa livsmedelsverkets kostråd får man matvanor som är bra för hälsa, miljö och klimat.

EAT-Lancet rapporten som publicerades i januari 2019 lyfter att om vi ska klara utmaningarna med planetära gränserna och befolkningens hälsa så handlar det om att göra en omställning mot en flexitarisk kost med små mängder animaliska livsmedel och en ökning av andelen växtbaserade livsmedel. Det finns en stor samstämmighet mellan NNR och EAT-Lancet rapporten. För oss i Sverige handlar det om att öka konsumtionen med en stor portion grönsaker varje dag, och att 10-faldigt öka konsumtionen av bönor/ärter/linser samt nötter/mandel/fröer och att minska konsumtionen av kött.

Antibiotika lyfts som en av de nya planetära gränserna, och antibiotikaresistens är ett globalt hot. Användning av antibiotika i djuruppfödning och fiskodlingar är hög utomlands, där man inte har lika hårda krav inom djurhållning som i Sverige.

## Hållbara tips

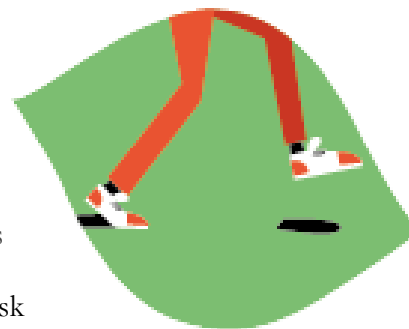
För att göra sina matvanor mer hållbara kan man börja med:

- Att äta en flexitarisk kost med en hög andel växtbaserade livsmedel.
- Att se över konsumtionen av rött kött och mejeriprodukter, livsmedel som har hög klimatpåverkan.
- Att välja kött med omsorg och att inte konsumera mer än 500 g kött per person och vecka.
- Att inte överkonsumera mejeriprodukter, >5 dl mjölk/fil/yoghurt eller >6 skivor ost samt att samt minska konsumtionen av näringsfattiga livsmedel som godis, läsk, chips.
- Att inte kasta mat, all mat som kastas är en stor belastning på miljö och klimat därför är det viktigt att även minska matsvinnet.

För barn och ungdomar är det inga risker med en flexitarisk kost med hög andel växtbaserade livsmedel om maten är väl sammansatt. Det är dock bra att vara observant på järnintaget hos unga tjejer som inte äter kött, se avsnittet om vitaminer och mineraler.

## Fysisk aktivitet/Rörelse och träning

Fysisk aktivitet kan innebära gång, cykling, lek och utforskande av omgivning och natur samt av spontan eller organiserad idrott eller motion.



### Rekommendationer barn 0–5 år

Enligt FYSS<sup>15</sup> ska daglig fysisk aktivitet hos barn 0–5 år uppmuntras och underlättas ex. genom intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer. För barn i åldersgruppen 3-5 år kan fysisk aktivitet innebära att krypa, gå, springa, dansa, hoppa, klättra, kasta, snurra, fånga, sparka boll, balansera och så småningom cykla, åka skidor, åka skridskor och simma.

WHO har tagit fram rekommendationer för alla barn i åldrarna 0–5 år och som ännu inte börjat skolan. Spädbarn (upp till 1 år) uppmuntras vara fysiskt aktiva utifrån givna förutsättningar. Små barn och barn i förskoleåldern bör vara fysiskt aktiva varje dag i minst tre timmar och aktiviteten bör spridas över dagen. Barn upp till 5 år bör inte vara stillasittande i mer än en timme åt gången, med undantag för att sova. Det naturliga beteende gällande aktiv lek bör uppmuntras.

### Rekommendation barn och ungdomar 6–17 år

För barn och ungdomar med sjukdomar eller funktionsnedsättningar som på grund av sitt tillstånd har svårt att uppnå rekommenderade mängd är det positivt att försöka uppnå så hög nivå som möjligt.

Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet och aktiviteten bör vara minst av måttlig intensitet. En stor andel barn kommer idag inte upp till rekommenderad nivå. Om mängden fysisk aktivitet behöver ökas bör ökningen ske gradvis och utifrån det som individen själv ser som möjligt och roligt.

För att få så stora hälsoeffekter som möjligt av att vara fysiskt aktiv, bör barn och unga; vara fysiskt aktiva mer än 60 minuter per dag  
ägna sig åt pulshöjande aktiviteter minst tre gånger per vecka  
minst tre gånger i veckan ägna sig åt aktiviteter som belastar skelett och muskulatur.

<sup>15</sup>Läs mer om [rekommendationer för barn och unga på Fyss.se](https://fyss.se)

## Öka/Byt till/Minska – Fysisk aktivitet



Figuren illustrerar vanor för fysisk aktivitet. Figuren Öka Minska Byt till kan användas som ett underlag i det hälsofrämjande samtalet om hälsosam rörelse/fysisk aktivitet. Modellen har tagit inspiration från Stockholms Handlingsplan övervikt och fetma (HPÖ) och är anpassad för att passa ett barn och ungdomsperspektiv.

### Minska:

- Bilåkande
- Skärmtid och långa perioder av stillasittande. Bilden illustrerar stillasittande ungdom som tillbringar många timmar med surfplatta, dator och telefon i säng. Bryt stillasittande med aktivitet.

### Byt till:

- Trappor istället för hiss och rulltrappa
- Byt till gång och cykel eller allmänna kommunikationer om längre sträckor men att transporten till ex. tåg eller buss görs om möjligt med gång eller cykel.
- Byt till muskelstärkande aktiviteter och/eller avbrott i stillasittande. Tv-spel eller andra medier som kräver rörelse är bättre alternativ till att sitta stilla och spela datorspel/tv-spel eller ”gaming”

### Öka:

- Muskelstärkande. För ungdomar kan styrketräning vara ett alternativ. Styrka tränas också i lek eller genom äventyr är ex. hopp ingår.
- Balansträning genom ex. cykling eller skateboard.
- Konditionsträning genom pulshöjande aktiviteter.
- Vardagsaktivitet ex. till och från skolan hjälpa till hemma med städning, kratta löv, klippa gräs.

### **Positiva effekter av fysisk aktivitet**

Regelbunden fysisk aktivitet som ökas till rekommenderad mängd har en rad positiva hälsofrämjande effekter som förbättrad kondition, styrka, skeletthälsa, förbättras koncentrationsförmåga och mental hälsa. Men det medför även effekter som sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfetsprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter samt minskning av kroppsfett vid övervik och fetma.

Kunskapsläget är begränsat när det gäller sambandet mellan fysisk aktivitet och depression hos ungdomar men fysisk aktivitet kan ge positiva effekter på självkänsla, självuppfattning samt på livskvalitet.

### **Socioekonomi och fysisk aktivitet**

Barn och ungdomar till föräldrar med låg utbildningsnivå har i studier visat sig delta betydligt mindre i aktiviteter jämfört med barn och ungdomar till föräldrar med hög utbildningsnivå. De som föreningsidrottar är totalt mer fysisk aktiva. De har generellt även mindre stillasittande tid mätt över hela veckan och mindre skärmtid jämfört med de som inte föreningsidrottar.

Barn och ungdomar som sitter mycket tenderar att fortsätta med den livsstilen, precis som fysiskt aktiva barn och unga fortsätter att vara fysiskt aktiva, varför de negativa hälsoeffekterna kan bli större på sikt av mycket stillasittande. Ur ett jämlikhetsperspektiv är det viktigt att jobba med fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.

## Dryck

Vatten rekommenderas som huvudsakligt dryckesval till eftersom det varken ger energi, påverkar tänderna eller tar plats i magsäcken från mat som även tillför näringsämnen.



## Mjök eller växtbaserad dryck

Till måltider kan man dricka vatten, mjök eller växtbaserad dryck. Mjök innehåller proteiner och fett som ger större mättnadskänsla än söt dryck. Det kan vara lagom att dricka 2–3 glas mjök per dag, ett glas per tillfälle. Det motsvarar ca 5 dl mjökprodukter (inklusive mjök/fil/yoghurt) per dag. Om man väljer bort mjökprodukter på grund av mjökproteinallergi, laktosintolerans, är vegan eller väljer bort av klimatskäl, och istället använder växtbaserade produkter (tex havrebaserade produkter) är det viktigt att de är berikade med kalcium och D-vitamin.

## Söta drycker

Söt dryck som saft, läsk, fruktdrycker, juice, energidrycker etc. är en stor riskfaktor för att barn och ungdomar inte får i sig tillräckligt med näring och att mängden energi (kalorier) överstiger energibehovet. Söta drycker ger inte någon mättnadskänsla och det är lätt att dricka stora volymer. Som exempel kan anges att 2 glas läsk till en måltid (en måltid enligt tallriksmodellen) för en 7 åring ökar måltidens kaloriinnehåll med 40%.

Söta drycker ökar även risken för karies. Även sockerfri kolsyrad dryck påverkar tandhälsan och ökar risken för erosionsskador, dryckerna har ofta lågt pH. Det kan vara värdefullt att prata om beteendet och mängden söta drycker och drycker som smakar sött.

För barn och ungdomar kan drycken vara en statussymbol och en del av identiteten, något som man gärna visar upp för vänner i sociala medier, t.ex. vissa märken av läsk, ”vitamindrycker”, energidryck.

## Energidryck

Energidryck, åldersgränsen för att få köpa energidryck är 15 år. Det finns ingen ”laglig” definition för drycker som kallas energidrycker. Gemensamt är att de är söta läskedrycker som innehåller koffein, glukuronolakton, taurin och B-vitaminer.

Barn och ungdomar kan få fler negativa effekter av koffein, t.ex. huvudvärk och hjärtklappning, oftast beroende på att de väger mindre och reagerar på mindre mängder koffein. En burk energidryck på 250 ml som innehåller 320 milligram koffein motsvarar ca 1,5 dl bryggkaffe. För energidryck med hög halt koffein ger en burk lika mycket som 3 dl bryggkaffe. Koffein stimulerar andning och hjärtverksamhet och vidgad perifera blodkärl. Energidrycker ska inte användas för att släcka törsten eller i kombination med fysisk ansträngning.





## Stillasittande och skärmtid

Det finns många aspekter att ta hänsyn till när det kommer till skärmtid och dess påverkan på psykisk och fysisk hälsa. Få barn och ungdomar når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet och många lever ett alltför stillasittande liv och ägnar mycket tid framför skärmar. Det gäller i synnerhet flickor och framförallt med ökad ålder.



Aktuell forskning talar för att långa perioder av stillasittande kan leda till ohälsa, men det finns idag inte underlag för rekommendationer om maxgräns för stillasittande. Samtidigt finns det ingen anledning att tro att det skulle vara negativt att försöka begränsa längre perioder av stillasittande. Minskat stillasittande innebär mer fysisk aktivitet vilket ger positiva hälsoeffekter.

## Samband, skärmtid - övervikt och fetma

Det finns vetenskapligt stöd för samband mellan skärmtid och hjärt-kärl hälsa, metabol hälsa samt övervikt/fetma, lägre självförtroende, utåtagerande beteende och sämre skolprestation. Stillasittande är en oberoende riskfaktor för flera sjukdomar och förtid död även bland dem som når upp till den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån. För att motverka uppkomsten av övervikt är det exempelvis lika viktigt att minska den stillasittande tiden som att öka den fysiska aktivitetsnivån

Man har även kunnat se en vetenskaplig koppling mellan tv-tittande ohälsosamma matvanor så som intag av läskedrycker och småätande och livsmedel med hög andel fett, socker och salt. Sambandet är multifaktoriellt men kan delvis bero på ohälsosamma ätbeteenden framför skärmar. Det finns en koppling till användandet av skärmar och påverkan på sömnen. Kopplingen gällande beteendemässig och kognitiv utveckling är kopplad till tv-tittande och inte stillasittande vid läsning som snarare verkar bidra till en positiv utveckling.

## Digitala medier

Barn och ungas användning av digitala medier utvecklas mycket snabbt och idag är användningen av bland annat surfplattor, telefoner och datorer en naturlig del av nästan alla barns och ungas vardag i Sverige. Detta påverkar barn och unga på olika sätt, både positivt och negativt. På Region Kronobergs vårdgivarwebb kan du läsa mer barn och ungdomars och digitala medier.<sup>16</sup> Där finns material och stöd för samtalet kring användning av digitala medier.



<sup>16</sup> Läs mer om [barn och ungdomar och digitala medier](#), Region Kronoberg

## Alkohol och tobak i min närhet

Alkohol och tobak anses vara så kallat icke-göra för barn och ungdomar under 18 år och denna del heter därför alkohol och tobak i min närhet. Under 18 år kan ett barn/ungdom inte lagligt köpa tobak eller alkohol i Sverige idag. Däremot vet vi att ungdomar brukar såväl alkohol som tobak i lägre åldrar även om undersökningar visar att antalet ungdomar som vid en viss ålder testat alkohol och använder tobak sjunker gentemot tidigare undersökningar.



Eftersom det existerar eget tobaksbruk och alkoholbruk även för barn och ungdomar under 18 år berör detta stycke även eget bruk.

## Tobak

Egen tobaksrökning eller att utsättas för andras tobaksrök ökar risken för flera sjukdomar, däribland cancersjukdomar. I Region Kronoberg finns en struktur med diplomerade tobaksavvänjare<sup>17</sup>

## Passiv rökning

Stor del av tobaksröken som bildas syns inte, den som röker en cigarett andas själv in högst en fjärdedel av röken. Även om föräldern/annan vuxen försöker röka utanför barnets direkta närhet så är risken ändå stor för att barnet utsätts för passiv rökning.

Tobaksrök kan ge sveda i ögonen, rethosta och huvudvärk. Barnet kan även bli mer mottagligt för infektioner, så som luftvägsinfektion och öroninflammation, eftersom slemhinnorna påverkas. Det finns även en ökad risk för allergier och ökade symtom vid astma. Ju mindre barn är desto känsligare för den passiva rökningens konsekvenser. Det lilla barnet har också ett behov att vara väldigt nära sina föräldrar även när de röker, och kan inte säga ifrån att de mår dåligt av röken. För det lite större barnet/ungdomen som känner till att rökning är farligt kan föräldern/den vuxnes bruk skapa oro.

Men inte minst är det även så att barn gör även som vuxna gör, om en förälder röker är risken dubbelt så stor att barnet också kommer bli rökare.<sup>18</sup>

## Eget bruk

Med tobaksbruk hos unga under 18 år avses både daglig och sporadisk rökning eller snusning, och oavsett mängd cigaretter eller snus.

Många som använder tobak börjar redan under ungdomsåren och blir tidigt nikotinberoende, rökning är en inkörsport till andra droger.

Risken för sjukdom och dödlighet vid rökning ökar med mängden cigaretter och hur länge man har rökt. Även snus ökar risken för sjukdom och död. Undersökningar visar att många ungdomar har provat E-cigarett (EC) och det verkar som produkten fungerar som ett första steg för att vänja sig vid cigarrettrökning. EC är skadligt, tvärtom vad många tror, och skadar lungor, blodkärl och hjärta. Det innehåller även flera cancerframkallande ämnen.

Rökning får även konsekvenser för kroppen på kort sikt, som utseendet på tänder och hud. Beroende av nikotin kan ge sämre sömn, det beror på att hjärnan egentligen vill ha nikotin även på natten. Även den sexuella hälsan kan påverkas.

<sup>17</sup> [Information om tobak och tobaksavvänjning i Kronoberg](#)

<sup>18</sup> Informationsblad Tobaksfria barn, [Psykologer mot tobak](#)

## Alkohol

För ungdomar under 18 år räknas allt bruk av alkohol som ett riskbruk. Bruk av alkohol är en av de största enskilda riskfaktorerna för dödsfall och ohälsa bland unga 15–19 år. Att dricka sig berusad ökar risken att bli utsatt för våld och övergrepp och alkoholkonsumtion under tonåren har visat sig öka risken för senare problematisk alkoholanvändning.

I familjer där en förälder har eller har haft missbruk önskar, enligt folkhälsomyndigheten, så väl barn som föräldrar att problemet hade uppmärksammats tidigare och att de fått stöd tidigare även om de inledningsvis inte ville att problemet skulle uppmärksammas. Det är därför viktigt att fråga om och om igen vid misstanke efter som det kan ta lite tid att samla mod att våga berätta.<sup>19</sup>

Vid upptäckt att det finns riskbruk eller missbruk hos förälder/ungdom är det viktigt att ge individen hjälp till förändring så snabbt som möjligt efter upptäckt eftersom många i det läget är motiverade till förändring. Om barn/ungdom har uttryckt att någon i dess närhet har problem är det viktigt att stödja barnet/ungdomen. Det är därför viktigt att ni har strukturerat vem ni kan konsultera eller vad som är nästa väg för er så att det finns möjlighet att snabbt informera om och erbjuda stöd.

---

<sup>19</sup> [Informationsfolder Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig](#), Folkhälsomyndigheten

## Bilaga 1 KOSTINDEX

### Frågor om dina Matvanor

Hälsosamma matvanor har betydelse för att förebygga sjukdom men kan även påverka befintlig sjukdom och ohälsa. Informationen du lämnar i detta formulär är till för att vi på bästa sätt ska kunna stödja dig i att uppnå hälsa.

Formuläret består av fem frågor om matvanor och kallas för kostindex.

Ange ett svarsalternativ per fråga, det som stämmer bäst överens med dina vanor. Svaren skrivs in i din journal.

### Matvanor

<b>Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?</b>		<b>Hur ofta äter du kakor/bullar, choklad/godis, chips eller läsk/saft?</b>	
<input type="checkbox"/>	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/>	Två gånger per dag eller oftare
<input type="checkbox"/>	En gång per dag	<input type="checkbox"/>	En gång per dag
<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan
<b>Hur ofta äter du frukt/och eller bär (färska, frysta eller konserverade)?</b>		<b>Hur ofta äter du frukost?</b>	
<input type="checkbox"/>	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/>	Dagligen
<input type="checkbox"/>	En gång per dag	<input type="checkbox"/>	Nästan varje dag
<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan
<b>Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?</b>		<b>Hur ofta äter du gemensamma måltider med familjen?</b>	
<input type="checkbox"/>	Tre gånger i veckan eller oftare	<input type="checkbox"/>	Dagligen
<input type="checkbox"/>	Två gånger i veckan	<input type="checkbox"/>	Nästan varje dag
<input type="checkbox"/>	En gång i veckan	<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/>	Några gånger i månaden eller mer sällan	<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan

## Tolkningsstöd för frågor om matvanor – Kostindex

Att tänka på vid användning av Kostindex

- Frågorna används som underlag för bedömning om vanorna utgör risk för ohälsa.
- Frågorna kan även användas som underlag för att samtala om patientens vanor i termer om möjliga förbättringar.
- Vid bedömning och riskbeteende utgå från resultatet av bedömningsinstrumenten, patientens hälso- och sjukdomstillstånd samt utifrån samtal med patienten.
- För vissa sjukdomstillstånd är de allmänna råden inte förenliga med sjukdomen och de sjukdomsanpassade råden för den aktuella diagnosen.
- Patienten ska erbjudas råd och stöd utifrån sin situation och sitt individuella behov.
- Råd och information bör vara kopplat till patientens hälsotillstånd, symtom och eventuell sjukdom samt kopplas till de vinster utifrån dessa som patienten kan göra genom att förändra levnadsvanan.

### Bedömning om patientens matvanor innebär risk för ohälsa

Kostindex är en indikator på persons näringsintag medan BMI och viktförändring är mått på energibalans. En person kan vara undernärd och/eller ha övervikt/fetma trots höga poäng på kostindex.

#### 0–4 poäng      Ohälsosamma matvanor enligt kostindex

Kostindex indikerar betydande ohälsosamma matvanor med risk för individens hälsa på kort och lång sikt. Enligt socialstyrelsens riktlinjer ska motiverade patienter erbjudas kvalificerat rådgivande samtal av person med kompetens och tid att genomföra sådant.

#### 5–8 poäng      Mindre hälsosamma matvanor

Svaren på kostindex indikerar att det finns utrymme för förbättring av matvanorna. För personer inom riskgrupper bör risk för ohälsa kopplat till levnadsvanorna uppmärksammas och en individuell bedömning göras av lämplig åtgärdsnivå utifrån tillstånd och eventuell diagnos

#### 9–12 poäng      Hälsosamma matvanor

### Frukostfrågan och frågor om gemensamma måltider

Frågan om frukost och gemensamma måltider ger inga poäng. Det beror på att dessa frågor har med tidpunkt att göra och inte rör frekvensen av olika intag av livsmedel. Frågarna om frukost och gemensamma måltider indikerar förmågan att planera matvanorna, frågan om gemensamma måltider kan även indikera psykisk ohälsa. Frågan om gemensamma måltider är ett lokalt tillägg för Kronoberg.

## Frågor om matvanor – Kostindex

<b>Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?</b>		<b>Hur ofta äter du kakor/bullar, choklad/godis, chips eller läsk/saft?</b>	
<input type="checkbox"/> (3 p)	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/> (0 p)	Två gånger per dag eller oftare
<input type="checkbox"/> (2 p)	En gång per dag	<input type="checkbox"/> (1 p)	En gång per dag
<input type="checkbox"/> (1 p)	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/> (2 p)	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/> (0 p)	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/> (3 p)	En gång i veckan eller mer sällan
<b>Hur ofta äter du frukt/och eller bär (färska, frysta eller konserverade)?</b>		<b>Hur ofta äter du frukost?</b>	
<input type="checkbox"/> (3 p)	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/> -	Dagligen
<input type="checkbox"/> (2 p)	En gång per dag	<input type="checkbox"/> -	Nästan varje dag
<input type="checkbox"/> (1 p)	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/> -	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/> (0 p)	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/> -	En gång i veckan eller mer sällan
<b>Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?</b>		<b>Hur ofta äter du gemensamma måltider med familjen?</b>	
<input type="checkbox"/> (3 p)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> -	
<input type="checkbox"/> (2 p)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> -	
<input type="checkbox"/> (1 p)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> -	
<input type="checkbox"/> (0 p)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> -	

Räkna samman poängen (gulmarkering) för de fyra första frågorna. Frukostfrågan ger inga poäng.

## Bilaga 2 KARTLÄGGNING AV FYSISK AKTIVITET

### TRANSPORT



Blir skjutsad till skola/arbete/fritid

Går eller cyklar ibland, eller åker kollektivt till skola/arbete/fritid

Går eller cyklar till skola/arbete/fritid de flesta dagarna

### SKOLA



Är fysiskt inaktiv på rasterna och deltar inte på skolans idrott

Är ibland fysiskt aktiv rasterna och/eller deltar i skolans idrott ibland

Är fysiskt aktiv utomhus på rasterna samt deltar i skolans idrott

### ARBETE (Om aktuellt)



Är till stor del stillasittande i arbetet

Är till viss del fysiskt aktiv i arbetet

Är fysiskt aktiv i arbetet under större delen av dagen

### FRITID



Är inte fysisk aktiv på fritiden

Tränar eller promenerar någon gång i veckan

Tränar regelbundet eller promenerar de flesta av veckans dagar

### HEMMA



Är mestadels fysiskt inaktiv i hemmet

Hjälper ibland till med fysiskt aktiva sysslor, är ibland aktiv med familjen

Är fysiskt aktiv hemma och hjälper till med städning, trädgårdsarbete eller lek med syskon och hundrastning etc.