

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Praktisk metodhandbok

för hälsofrämjande och förebyggande insatser mot livsstilsrelaterad ohälsa hos barn och unga



Denna handledning är en anpassning och vidareutveckling av IDEFICS-modell för hälsofrämjande insatser riktade till barn, föräldrar, förskolor, skolor och andra arenor och verksamheter i en kommun som inverkar på barns och ungas möjligheter till en hälsosam livsstil och en hälsofrämjande miljö.

Innehåll

	Förord	3
	Inledning	4
Modul 1	Involvera hela kommunen	11
Modul 2	Dags att sprida budskapet	13
Modul 3	Folkhälsa och politik går hand i hand	15
Modul 4	Knyt kontakter för ett framgångsrikt samarbete	19
Modul 5	Må bra på schemat	23
Modul 6	Den aktiva skolgården	25
Modul 7	Hälsa i läroplanen	27
Modul 8	Törstsläckaren nummer ett	29
Modul 9	Fram med frukt och grönt	31
Modul 10	Inspiration till föräldrar	33
Modul 11	Mödra- och barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan	37
Modul 12	Det hälsofrämjande föreningslivet	41
	Referenser och inspirationskällor	43

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Förord

Förekomsten av övervikt och fetma bland barn och unga har ökat kraftigt under de senaste 30 åren. Ökningen tycks ha avstannat i vissa grupper men ligger fortfarande på en problematisk hög nivå.

IDEFICS, "Identification and prevention of Dietary and lifestyle induced health Effects In Children and infants", är ett europeiskt samverkansprojekt där Göteborgs Universitet, Sahlgrenska akademien, Partille kommun och Västra Götalandsregionen deltar; kommittén för folkhälsofrågor är en av flera finansiärer bakom forskningsstudien.

Syftet med projektet är dels att beskriva hälsoläget hos barn i åldrarna 2-12 år från åtta europeiska länder för att öka förståelsen för de mekanismer som ligger bakom livsstilsrelaterad ohälsa, dels att genomföra hälsoaktiviteter.

Partille blev den första kommunen i Sverige som deltog i IDEFICS-studien. I kommunen genomfördes kartläggning av hälsoläget och riktade hälsoaktiviteter. Mölndal och Alingsås var kontrollkommuner. Där gjordes endast kartläggning.

I IDEFICS-studien har ett samhällsbaserat program mot övervikt och fetma utvecklats. Kommunens alla verksamheter involverades för att nå barn och föräldrar på så många olika sätt och arenor som möjligt. Nyckelbudskap för god hälsa användes konsekvent i hälsoaktiviteterna. Budskapen handlar om att öka fysisk aktivitet, förbättra kosten och att stimulera till vila och återhämtning. De är välkända och enkelt formulerade. Syftet var att uppmärksamma och stötta barn och föräldrar vad gäller förändringar i levnadsvanor för att nå varaktiga förändringar i beteenden som gynnar hälsan.

För att ge fler kommuner/stadsdelar möjlighet att arbeta med riktade hälsoaktiviteter har föreliggande metodhandbok tagits fram för hälsofrämjande och förebyggande insatser, baserad på IDEFICS-studien. Detta som ett led i att nå Västra Götalandsregionens mål att andelen barn och unga med övervikt och fetma ska minska (budget 2011 "Med omtanke om framtiden").

Vi vill tacka samtliga medverkande för det genomförda arbetet och vi hoppas att metodhandboken ger stöd för arbetet i andra kommuner/stadsdelar i Västra Götaland.

Johan Jonsson
Folkhälsochef
Enheten för Folkhälsofrågor
VästraGötalandsregionen

Staffan Mårild
Docent och överläkare
Drottning Silvias barn och
ungdomssjukhus Göteborg



Inledning

Tillsammans kan vi

Sedan 1980-talet har barnfetman ökat explosionsartat. Idag är en tioårig flicka med fetma en sex gånger vanligare syn än för bara 20 år sedan visar färsk, svensk forskning. Trenden är densamma bland barn i alla åldrar och i hela västvärlden. Så vad kan det bero på? Och vad kan vi göra åt problemet? Inom EU-projektet IDEFICS har kostvanor, sociala faktorer och livsstil hos barn mellan två och tio år studerats för att kunna utveckla nya förhållningssätt som främjar bättre kost- och motionsvanor bland unga. Resultatet har du i din hand. Detsamma gäller möjligheten till förändring.

Den här handboken vänder sig till alla som på ett eller annat sätt har en inverkan på barn och ungdomars möjligheter till en hälsosam livsstil och en hälsofrämjande miljö. Du kan vara politiker, beslutsfattare, lärare, förskollärare, rektor, skolsköterska, idrottsledare eller förälder. Syftet med handboken är att ge konkreta tips och råd för hur vi åstadkommer förändringen. Ta del av materialet. Tillsammans kan vi vända trenden.

Var rädd om barnen!

Fram till 1980-talet var bostadskvarteren fulla med spring och lek. Sedan hände något. Biltrafiken ökade. Barnens rörlighet begränsades. Otryggheten ökade. Det ansågs farligt att vistas ute och vi började skjutsa våra barn till och från skolan. TV-spelen, videoapparaterna och persondatorerna gjorde sitt intåg. Vi fick fler barnprogram, fler barnkanaler och fler barnfilmer. Samhällstempot skruvades upp. Snabbmaten blev vanligare och förpackningarna med glass, chips, choklad och kakor blev större och större. Saft och läsk blev vardagslyx och vi fick plocka vårt lösgodis alldeles själva. ”Spring ut och lek!” var något som hördes allt mer sällan. Larmet om den västerländska fetmaepidemin borde inte ha tagit någon på sängen. Men nu gjorde den det. Eller?

Idag är drygt 20% av barnen i Västsverige överviktiga. 3% av barnen är så överviktiga att de anses ha fetma. För att få till stånd en förändring krävs både mod och ork att stå emot. Men framför allt mer kunskap om ett nytt förhållningssätt kring mat, dryck, sömn och fysisk aktivitet. Det ska vi snart titta närmare på.

Bakgrund

IDEFICS, ”Identification and prevention of dietary and lifestyle induced health effects in children and infants”, är ett projekt inom EU-kommissionens sjätte ramprogram. Projektet startades i september 2006 med slutår 2012. Projektet ingår i en studie och leds av Institutet för Preventionsforskning och Socialmedicin vid universitetet i Bremen. Syftet med studien har varit att få kunskap om vilka faktorer som bidrar till övervikt och fetma hos barn mellan två och tio år i Europa samt att utveckla och införa hälsofrämjande insatser på samhällsnivå med fokus på barn.

”I tidigare generationer sprang barn ut för att leka och för att få uppleva något spännande. Numera springer många barn in för att få samma spänningsupplevelse”.

*Lars-Magnus Engström,
professor i idrottspedagogik*



IDEFICS startade med en ingående kartläggning av barns hälsa och förekomsten av övervikt och fetma. Kartläggningen genomfördes i åtta europeiska länder åren 2007-2008 och 2009-2010. Fokus låg på att öka förståelsen för hur miljö, levnadsvanor och ärftliga eller fysiologiska förhållanden samspelar och bidrar till livsstilsrelaterad ohälsa som exempelvis fetma och övervikt hos barn.



I Sverige genomfördes kartläggning och riktade hälsoaktiviteter i Partille, som därmed blev den första kommunen i landet att prova IDEFICS-modellen i den kommunala barn- och ungdomsverksamheten. Mölndal och Alingsås har varit kontrollkommuner.

Kartläggningen genomfördes i Belgien, Cypern, Estland, Italien, Spanien, Tyskland, Ungern och Sverige, medan Frankrike, Storbritannien och Danmark medverkade genom forskning och spetskompetens inom en rad områden som nutritionsepidemiologi, laboratorieanalyser, fysisk aktivitet, etik, smak- och konsumentkunskap samt genetik.

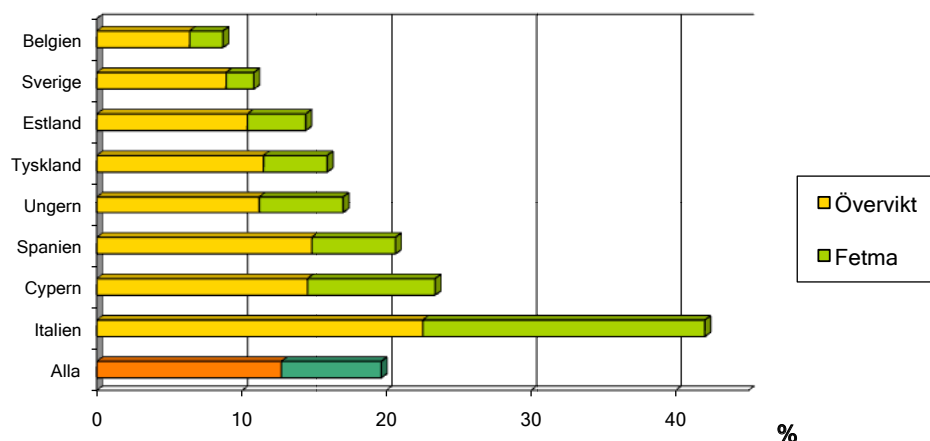
Att kunna jämföra barn och familjer i Sverige med barn och föräldrar i andra länder, ansågs speciellt värdefullt eftersom levnadsförhållandena skiljer sig såväl socialt som kulturellt och miljömässigt. Visade resultatet på olikheter länderna emellan, skulle insatserna kunna optimeras efter varje deltagande land.

I den första kartläggningen fick mer än 16 000 barn genomgå en hälsoundersökning. Därefter fick hälften av barnen delta i hälsofrämjande insatser i sin hemkommun som bestod av en rad olika delar via olika arenor. Efter den uppföljande hälsokartläggningen som också den omfattade samtliga barn, kunde barnen som fått insatser jämföras med dem som inte fått det.

Resultat av kartläggningarna

Resultaten från den första kartläggningen visade att de svenska barnen låg bra till bland deltagarländerna. Belgien uppvisade det sammantaget lägsta och därigenom det bästa resultatet när det gäller övervikt och fetma. Men glädjande nog hade de svenska barnen som medverkade lägst andel fetma av alla deltagande länder. Italien låg sämst till med en övervikt och fetma på mer än 40%. Att mäta övervikt är dock bara en av flera markörer när hälsa ska kartläggas.

Resultaten från den första kartläggningen redovisas i tabellen nedan:



Resultaten från den uppföljande kartläggningen är ännu inte färdigställda. Så fort resultaten finns tillgängliga kommer de att analyseras för att ge en bättre förståelse för hur kost, levnadsvanor och genetiska faktorer påverkar vikten, var och en för sig och tillsammans.

Ett betydelsefullt resultat i de kommuner som deltagit i IDEFICS har varit att resurser kunnat samordnas i ett strukturerat, långsiktigt hälsofrämjande arbete.

Metod

För att kunna styra de hälsofrämjande insatserna användes Intervention Mapping (IM). IM är enkelt uttryckt en process för att utveckla teori- och evidensbaserade program för hälsoundervisning. Modellen fokuserar på:

- att skapa en matris av projektets mål (formulera nyckelbudskap)
- välja evidensbaserade arbetsmetoder och strategier
- utforma och organisera hållbara insatser över tid
- införa och förverkliga insatser
- uppföljning och utvärdering

IM fick ligga till grund för hur de första tio modulerna skulle se ut. Dessa beskriver hur IDEFICS tre delmål skulle föras ut. Modulerna 11 och 12 är ett tillägg vi gjort för att bredda interventionsinsatsen.

IDEFICS delmål var:

- att öka den fysiska aktiviteten
- förbättra kosten
- stimulera till vila och återhämtning

Varje delmål fick två evidensbaserade nyckelbudskap, se tabell:

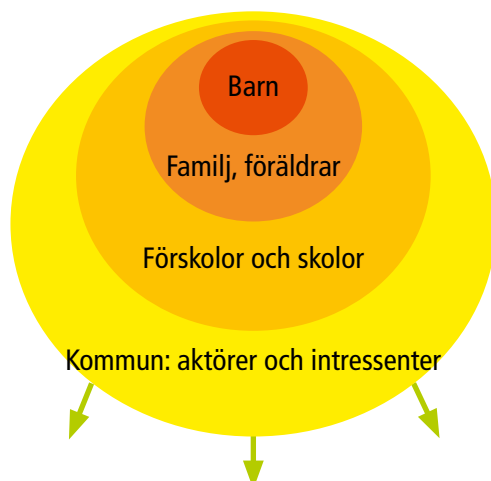
Översikt över nyckelbudskap

KOST	FYSISK AKTIVITET	STRESS, VILA OCH ÅTERHÄMTNING
 <p>Stimulera daglig konsumtion av vatten</p>	 <p>Minska TV-tittande och datortid</p>	 <p>Tillbringa mer tid tillsammans</p>
 <p>Stimulera daglig konsumtion av frukt och grönsaker</p>	 <p>Stimulera daglig fysisk aktivitet</p>	 <p>Främja goda sömnvanor</p>

IDEFICS-foldrar kan beställas på Västra Götalandsregionens webbplats: www.vgregion.se/beslutstodfetma under broschyrer och foldrar.

Barnen är vår framtid

Ett barns utveckling påverkas av den omgivande uppväxtmiljön. I miljön runt barnet ingår främst familj, förskola och skola, vilka i sin tur ingår i övriga samhället både lokalt, regionalt, nationellt och internationellt. Därför måste vi se barnet i detta sammanhang och hur det påverkar barnets utveckling generellt, även när det gäller beteenden och levnadsvanor. Egenskaper hos barnet interagerar med processer i familjen, förskolan och skolan, som själva påverkas av faktorer i samhället. Arbetet med hälsofrämjande insatser måste alltså ske på flera nivåer, i detta fall fyra nivåer: kommunnivå, skolnivå, familjenivå och individnivå (barnet). De olika nivåerna återspeglas i figuren nedan. I rutan under figuren, listas möjliga aktörer i samhället som kan ha en inverkan på förebyggandet av övervikt och fetma illustrerade.



• Fritids- och träningssektorn	• Organisationer riktade till personer med låg socioekonomisk status	• Lokala myndigheter
• Idrotts- och föreningsliv	• Kommunikationssektorn: de lokala medierna	• Lokala politiker
• Privata aktörer	• Bostadsbolagen och hyresrättsföreningar	• Mödra- och barnhälsovård, Folk tandvård

De 12 insatsmodulerna

Denna metodhandbok är en anpassning och vidareutveckling av IDEFICS modellen för hälsofrämjande insatser riktade till barn, föräldrar, förskolor, skolor och andra arenor och verksamheter i en kommun som inverkar på barns och ungas möjligheter till hälsosamma levnadsvanor och en hälsofrämjande miljö. Den vänder sig främst till barn 0-12 år men kan även omfatta äldre barn och ungdomar 0-16 år vilket var målgruppen i Partille.

Metodhandboken innehåller 12 moduler, delområden eller avsnitt, som bildar kärnan för hur insatsen kan genomföras i en kommun.

Arbetar du inom kommunledningen bör du ägna särskilt intresse åt modulerna 1-3. Arbetar du inom förskolan eller skolan börjar det blir riktigt intressant när du kommer till modulerna 4-9. Modulerna 10-12 är speciellt riktade till föräldrar, mödra- och barnhälsovården, folktandvården, elevhälsan och föreningslivet i samverkan med kommun och skola.

- Modul 1:** Involvera hela kommunen
- Modul 2:** Dags att sprida budskapet
- Modul 3:** Folkhälsa och politik går hand i hand
- Modul 4:** Knyt kontakter för ett framgångsrikt samarbete
- Modul 5:** Må bra på schemat
- Modul 6:** Den aktiva skolgården
- Modul 7:** Hälsa i läroplanen
- Modul 8:** Törstsläckaren nummer ett
- Modul 9:** Fram med frukt och grönt
- Modul 10:** Inspiration till föräldrar
- Modul 11:** Mödra- och barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan
- Modul 12:** Det hälsofrämjande föreningslivet

Vem gör vad?

För att du ska få en bild av vem som gör vad och vem de olika modulerna vänder sig till kan du här se en översikt av de 12 modulerna.

Översikt av insatsmodulerna	KOMMUN/ LANDSTING	FÖRSKOLA/SKOLA	FAMILJ	BARN
KOST	Modul 1 Modul 2 Modul 3 Modul 11 Modul 12	Modul 4 Modul 5 Modul 8 Modul 9 Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 1-12
FYSISK AKTIVITET	Modul 1 Modul 2 Modul 3 Modul 11 Modul 12	Modul 4 Modul 5 Modul 6 Modul 7 Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 1-12
STRESS, VILA OCH ÅTERHÄMTNING	Modul 1 Modul 2 Modul 3 Modul 11 Modul 12	Modul 4 Modul 5 Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 10 Modul 11 Modul 12	Modul 1-12

Under start och införande av IDEFICS-modellen rekommenderas att en projektledare tillsätts som samordnar och organiserar det kommunövergripande arbetet. Projektledaren kan antingen vara en person som redan arbetar inom kommunen eller en extern som rekryteras för ändamålet.

Skynda lagom för bästa resultat

Att förändra vårt sätt att leva går inte över en natt. Att se till att det hälsofrämjande arbetet blir framgångsrikt i er kommun tar tid det också. Därför bör införandet av IDEFICS-modellen ske i fyra olika faser.

Del 1: Förberedelsefasen

Innan en interventionsinsats startas behövs förberedelser för att inventera kommunens befintliga strukturer och former för samverkan i det hälsofrämjande arbetet med barn. Förberedelsearbetet är ofta tidskrävande men har stor betydelse för hur hela insatsen tas emot i kommunen. En projektledare tillsammans med några personer i kommunens ledning och folkhälsoarbete är en lämplig grupp i förberedelsearbetet.

Om ni vill kartlägga förändringsarbetet kan förberedelsefasen även innefatta en planering av en hälsokartläggning som sedan ligger till grund för fortsatta jämförelser. Det kan vara praktiskt att använda sig av redan insamlade data från skolhälsovård, barnavårdscentralen (BVC) eller hälsoenkäter i kommunen.

Till förberedelsefasen beräknas en tidsåtgång på upp till sju månader.

Del 2: Uppbyggnadsfasen

Denna period inleds med en förankring av det kommande arbetet på alla nivåer i kommunen. Det är av avgörande betydelse att kommunledning och berörda förvaltningar är delaktiga i det fortsatta arbetet. En kommunal plattform med representanter från alla berörda förvaltningar och verksamheter bildas. Projektledaren samordnar och leder arbetet. Om ni har planerat för en hälsokartläggning är det bra att genomföra den tidigt i uppbyggnadsfasen innan de hälsofrämjande insatserna tar fart.

Till uppbyggnadsfasen beräknas en tidsåtgång på upp till ett år.

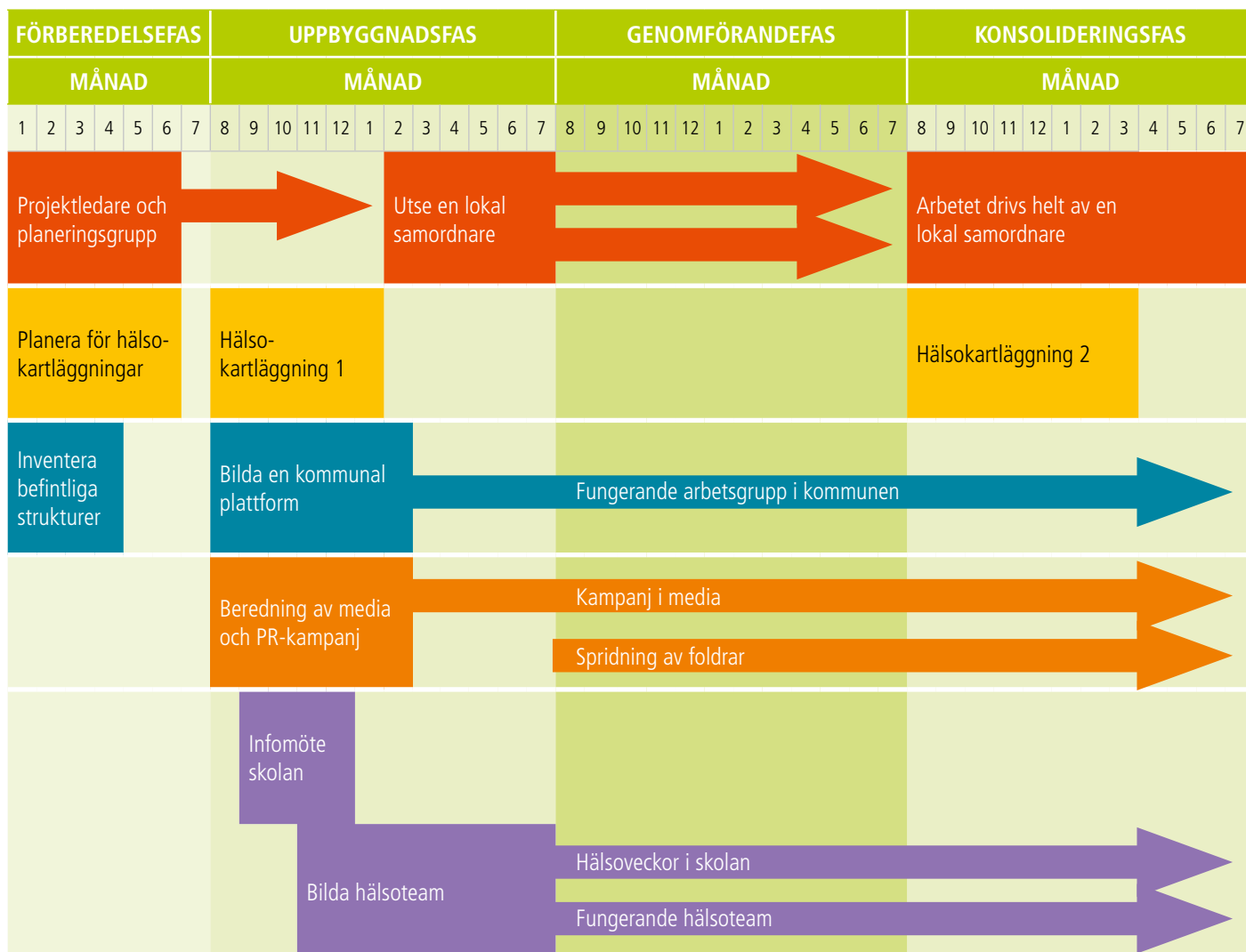
Del 3: Genomförandefasen

Under denna fas genomförs det egentliga interventionsarbetet. Genomförandefasen beskrivs i de kommande avsnitten där 12 moduler - för olika typer av insatser - förklaras. De olika insatserna är viktiga att anpassa till och vidareutveckla inom kommunens verksamheter såsom förskola, skola, hälsovård, näringsliv och andra arenor. Fortlöpande stöd av en projektledare är viktigt under denna fas. Tidsåtgången för genomförandefasen beräknas till upp till ett år.

Del 4: Konsolideringsfasen

Den sista fasen syftar till att i framtiden kunna vidmakthålla de hälsofrämjande arbeten som startats upp i kommunen samt utveckla och införa nya delar. Nu ska arbetet bli en naturlig del av den befintliga verksamheten och kommunens egen personal ska ta över ansvar och samordning av de olika hälsofrämjande arbetsinsatserna. Om ni är intresserade av hur förändringarna har påverkat barnen är det lämpligt att göra en första uppföljande hälsokartläggning under konsolideringsfasen.

Tidsplan över projektet



Nu är det dags att ta del av vilka insatser som kan göras inom varje modul. Se det som förslag på aktiviteter och åtgärder som kan genomföras i kommunen.

För att den hälsofrämjande insatsen ska få största genomslag och bästa effekt krävs att arbetet sker samordnat i kommunens alla olika verksamheter. Naturligtvis kan ni välja valda delar av materialet och starta arbetet med att förbättra barnens levnadsvanor redan imorgon.

I varje modul finns också en liten ruta där vi berättar om hur vi gjorde i Partille. Där får ni fler praktiska tips som kan hjälpa er att komma igång.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 1

Involvera hela kommunen

För att få fart från start måste hela kommunen engageras i insatserna. Bilda eller utnyttja ett övergripande nätverk eller annan plattform för att leda arbetet. Plattformen kan utgöras av ett övergripande nätverk, eller ännu bättre, en arbetsgrupp för att leda arbetet. Politiker och andra beslutsfattare är ett måste att ha med på banan om ni ska komma framåt. Ju fler förvaltningar och verksamheter som samverkar, desto slagkraftigare blir ni.



Finns det redan en naturlig plattform i din kommun?

Om det inte redan finns, behöver en kommunal arbetsgrupp bildas. Den måste ha mandat från kommunens ledning och omfatta minst en företrädare från varje betydelsefull verksamhet i kommunen. Identifiera nyckelpersonerna i de olika verksamheterna och involvera dem.

Den kommunala arbetsgruppens uppgifter och ansvar

Den kommunala arbetsgruppen ansvarar direkt för arbetet med genomförandet av alla insatsmoduler på kommunal nivå (modulerna 1-3 och modulerna 11-12). För insatserna som görs på förskole- och skolnivå (modulerna 4-10) samt de delar av modul 11 och 12 som berör skolan ansvarar hälsoteamen.



Så här arbetar ni i modul 1

Att skapa delaktighet och engagemang hos alla berörda i kommunen är oerhört viktigt för att arbetet ska flyta på. Tips för hur ni lyckas med detta under de olika faserna kan du ta del av här:

Uppbyggnadsfasen

- alla deltagare som ingår i den kommunala arbetsgruppen informeras om hur de olika modulerna kommer att genomföras i kommunen
- projektledaren samordnar och leder arbetet i arbetsgruppen. Alla idéer och förslag från de olika verksamheterna måste beaktas för att samarbetet ska bli fruktbart
- projektledaren och arbetsgruppen bör träffas minst en gång i månaden för att diskutera genomförandet av de olika modulerna

Förslag på diskussionspunkter får ni här:

Under det första mötet

- gör en inventering av redan befintliga initiativ i kommunens olika verksamheter när det gäller hälsofrämjande insatser som kan förhindra utvecklingen av övervikt och fetma

Under alla möten

- anteckna alla tankar och idéer som uppstår under mötet. De blir värdefulla dokument vid uppföljning och utvärdering
- utvärdera insatserna som har gjorts tidigare och ge starkt stöd för goda insatser som görs idag
- reflektera och diskutera också de insatser som inte har varit lika lyckade
- följ kontinuerligt upp de hälsofrämjande insatser som nu pågår i kommunen
- var öppen för alla nya initiativ som arbetsgruppens deltagare föreslår
- planera för spridning av IDEFICS-foldrar



Mot slutet av uppbyggnadsfasen bör projektledarens insatser minska och den övriga arbetsgruppen kliva fram för att ta ett större ansvar. Arbetsgruppen bör nu utse en lokal samordnare (t ex en folkhälsoplanerare eller annan nyckelperson) som kan fortsätta det arbete som startat och som tar över ansvaret i den kommunala arbetsgruppen. Det är viktigt att överlämnandet sker successivt och att den lokala samordnaren kan börja sitt arbete direkt när projektledaren försvinner.

Genomförandefasen

För att få bästa effekt bör insatserna samordnas i kommunens alla verksamheter under genomförandefasen. Avsikten är att hälsobudskapen ska nå ut på bred front. Spridning av foldrar och affischer är arbetsgruppens ansvar liksom att genomföra de aktiviteter som planerats och eventuellt startats upp sedan tidigare. Den fortsätter också att utveckla nya initiativ. Den lokala samordnaren har nu ansvaret för arbetet, men kan givetvis ta stöd av projektledaren om så behövs.

Konsolideringsfasen

Nu förväntas arbetsgruppen arbeta helt utan stöd från projektledaren. Samordnaren är bäraren av det hälsofrämjande arbetet och den som vidmakthåller och utvecklar insatserna i modulerna.

IDEFICS foldrar kan du beställa på Västra Götalandsregionens webbplats: www.vgregion.se/beslutstodfetma under Broschyrer och foldrar

Så gjorde vi i Partille

Folkhälsorådet i Partille fattade beslut om att vi skulle delta. Målgruppen skulle vara alla barn i kommunen 0-16 år. Sedan la vi mycket tid och kraft på att informera och förankra projektet i politiska församlingar, verksamheter som arbetade med barn och ungdomar och ideella organisationer. Vi utnyttjade befintliga strukturer så långt det var möjligt. Dessutom bildade vi två referensgrupper med viktiga nyckelpersoner för att få legitimitet och respons på arbetet med projektet.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 2

Dags att sprida budskapet

Hur ska ni få det hälsofrämjande arbetet att bli känt i kommunen? Hur når ni kommuninvånarna och får dem att bli en del av arbetet? Kan ni locka ytterligare aktörer och eventuella sponsorer? Det är dags att lägga upp en övergripande strategi.



Som i all lyckad marknadsföring gäller det att synas. Nyckelbudskapen måste föras ut och kommuninvånarna måste bli medvetna om betydelsen av att skapa bestående livsstilsförändringar för en bättre hälsa. Lämpliga informationskanaler som kan användas är exempelvis:

- pressrelease/mediakit
- informationsbrev
- informationsmöten
- kickoff-evenemang
- pressinbjudningar (lokalradio och lokaltidningar)
- broschyr eller folder
- affischer
- egen hemsida



Gör upp en strategi för vilka insatser och informationskanaler som ska användas. Kommunens informatörer kan säkert vara till hjälp när det gäller att skriva pressrelease och att ge svar på när, var och hur, för att kampanjen ska bli framgångsrik. Arbetsgruppen ansvarar för att foldrar och affischer delas ut och sprids på bästa sätt inom kommunens alla verksamheter. Att vända sig direkt till förskolan och skolan är en effektiv väg att nå förskolelärare, lärare, barn och familjer. Det är givetvis viktigt att följa upp att informationsmaterialet har spridits på ett sådant sätt att budskapet verkligen har nått fram till kommuninvånarna i rätt tid.

Så gjorde vi i Partille

För att göra kommuninvånarna uppmärksamma på vad som var på väg att hända, startade vi med en kick-off, "Sätt fart på Partille", där kommunens föreningar och företagare fick möjlighet att visa upp sina verksamheter. Vi valde att använda oss av både lokal radio och tryckt media, där IDEFICS enkla hälsobudskap trumpetades ut. Till detta tryckte vi upp särskilda presentationsfoldrar som delades ut till samtliga hushåll. Vi fick möjlighet att göra en återkommande hälsokrönika i lokaltidningen. Målet var att informationen skulle vara lättillgänglig, återkommande, lätt att ta till sig och likadan oberoende av var man fick den. IDEFICS budskap skulle fastna hos alla.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 3

Folkhälsa och politik går hand i hand

Kommunen spelar en avgörande roll i folkhälsoarbetet. Därför är det en kommunal angelägenhet att sprida kunskap och att skapa förutsättningar för att nå målen. Genom ett aktivt politiskt folkhälsoarbete i kommunen kan vi främja en god hälsoutveckling och förebygga övervikt. Att genomdriva det kan ta tid. Men vissa insatser kan genomföras direkt. Kom ihåg att det är av stor vikt att er plattform får inflytande i den kommunala planeringen.



Främja fysisk aktivitet genom planerade insatser

För att sätta barnen i rörelse måste förutsättningarna också finnas. En tryggare och säkrare utomhusmiljö är något som många föräldrar efterfrågar. Med stöd av kommunala insatser och föräldrar kan vi komma långt.

Skapa bättre lekutrymme för barn

Eftersom utomhusaktiviteter oftast är förenade med högre fysisk aktivitet än inomhusaktiviteter, är det bra om alla barn får möjlighet att vistas i en utomhusmiljö. Kommunens lekplatser är mycket betydelsefulla här. Gör en inventering av kommunens allmänna lekytor. Gör så här:

- kartlägg kommunens lekplatser. Inventera antalet, placeringar och skick
- identifiera platser där nya lekytor måste upprättas
- verka för nya lekplatser i områden som saknar möjlighet till bra utomhusaktiviteter
- arbeta för fler grönytor i stadsplaneringen som blir till naturliga lekytor för barn



Skapa en säkrare väg till skolan

Barn bör ha möjlighet att själva ta sig till och från skolan på säkra skolvägar. Det kan antingen ske genom att befintliga gång- och cykelbanor förbättras eller att nya anläggs. För de yngre är "Vandrande skolbussar" ett bra komplement för en säkrare skolväg. En "Vandrande skolbuss" är ett organiserat samgående där familjer från samma bostadsområde turas om att följa sina och andras barn till och från förskolan eller skolan.

Så gjorde vi i Partille

I samråd med samhällsplanerarna gjordes en översyn av kommunens lekplatser. En fortlöpande dialog med förvaltningen för samhällsbyggnad inleddes för att behovet av grönytor skulle tas med i planeringen. Ett pilotprojekt, där barnen var med och påverkade ledde till att en skolgård totalrenoverades. En större satsning startades för att fräscha upp de olika centrumdelarna i kommunen med inriktning på aktivitetsfrämjande åtgärder för barn och unga.

Främja bättre kostvanor genom planerade insatser

Barn och unga kan få möjlighet till en god kosthållning i förskola och skola genom aktiva politiska beslut. Den nya skollagen 1 juli 2011 ställer krav på att skolmåltiden ska vara näringsriktig. Vid bedömningen av vad som är näringsriktigt utgår vi från de svenska näringsrekommendationerna. Under hösten 2011 lanserar SkolmatSverige ett kostnadsfritt verktyg som hjälper skolor och kommuner att bedöma och utveckla kvaliteten på skolmåltiderna. Läs mer på www.skolmatsverige.se

Skolmatsakademien är ett kunskapsnätverk som startats i Västra Götaland för att främja skolmåltider och goda matvanor i skolan. Det är ett samverkansprojekt mellan kommittén för folkhälsofrågor och miljönämnden i Västra Götalandsregionen samt idag 33 kommuner och stadsdelar i Västra Götaland. Är din kommun med? Läs mer på www.vgregion.se/skolmatsakademien

Om ni inte redan tagit fram en kostpolicy, ett vägledande dokument, som gäller för all mat som serveras i er kommuns förskolor och skolor såsom frukost, lunch, mellanmål, födelsedagsfirande med mera så kan det vara dags nu. Samarbeta med kommunens kostansvarige.

Exempel på insatser som kan genomföras på både kort och lång sikt, får du här.

Att komma igång

Förslag och idéer för att komma igång direkt

Kommunala sektorn, myndigheter och lokala politiker

- bjuda på vatten och frukt och/eller grönsaker under offentliga möten (t.ex. kommunfullmäktigemöten)
- stimulera de kommunanställda att äta frukt och/eller grönsaker som mellanmål under arbetstid och bjuda på frukt i samband med sammanträden och möten

Privata sektorn

- ordna smaktester och matlagningsdemonstrationer i livsmedelsbutiker
- gynna vatten och hälsosamma livsmedel såsom frukt och grönsaker
- dela ut enkla recept med frukt och/eller grönsaker som är typiska för säsongen
- ge idéer, tips och inspiration till hur man ökar konsumtionen av vatten (t.ex med en broschyr om hur man gör citron- eller gurkvatten)

Förskola/skola

- låta äldre elever vara trafikvakter vid trafikerade övergångar runt skolan
- främja barns och ungdomars fysiska aktivitet genom att sprida information om kommunens idrotts- och föreningsliv och att underlätta för föreningarna att få tillgång till skollokaler utanför skoltid och även skolor att få tillgång till föreningslokaler
- arbeta för att fritidsomsorgen ger möjligheter till daglig fysisk aktivitet

Idrotts- och föreningsliv

- erbjuda vatten och tillåta vattendrickande under aktiviteterna
- stimulera barn till att välja osötade drycker
- stimulera barn att ta med frukt och/eller grönsaker som mellanmål istället för godis, kakor, läsk och liknande
- organisera aktiviteter där barnens föräldrar kan delta

Mödra- och barnhälsovård, folktandvård och elevhälsan

- spridning av IDEFICS foldrar med nyckelbudskapen
- uppmuntra föräldrar till att vara förebilder för sina barn när det gäller fysisk aktivitet, kost, vila och återhämtning

Förslag över mer långsiktiga hälsoinsatser

Tabellen nedan innehåller förslag på möjliga åtgärder som kan användas i en långsiktig planering. Den kommunala arbetsgruppens uppdrag är att föreslå politiska insatser som bidrar till att genomföra de olika förslagen.

Översikt av förslag på möjliga åtgärder som kan användas i en långsiktig plan över insatser för en god hälsoutveckling hos barn

Kommunal verksamhet, myndigheter och lokala politiker

- bidra till lokala, regionala och nationella planer som stimulerar till en god hälsoutveckling hos barn
- ta fram en kostpolicy för all mat som serveras i kommunens förskolor och skolor
- se till att ungdomar har tillgång till ett idrotts- och föreningsliv med ett allsidigt program
- ge stöd åt all verksamhet som kan bidra till att minska TV och datortid
- stimulera kommuninvånarna till att använda kommunens sport- och rekreationsanläggningar
- verka för utbyggnad av säkra gång- och cykelvägar i kommunen. Planera för trottoarer/gångbanor längs nya vägar för att underlätta för gång och cykling
- besiktiga och förnya de kommunala lekplatserna. Erbjud bekvämligheter såsom toalett och belysning vid lekplatsen

Privat verksamhet

- dela ut recept på bra mat för barn och familjer i livsmedelsbutikerna
- placera frukt och grönsaker närmast kassorna istället för godis

Förskola/skola

- stödja hälsosamma val vid inköp av mat till förskolor/skolor
- ta bort eventuella läsk- och godisautomater från skolans område
- arbeta för extra fysisk aktivitet under skoldagen
- stimulera aktivt till konsumtion av hälsosam mat och dryck
- verka för att förskolan/skolan inte använder sig av belöningar i form av godis, glass, kakor mm.
- främja ett fysiskt aktivt färd sätt till förskolan/skolan. Göra en kartläggning av säkra skolvägar. Ta initiativ till kampanjer för att gå och cykla, vandrande skolbussar med mera
- reflektera över möjligheten att utnyttja förskolans/skolans läroplaner och lokaler för att servera hälsosam mat och erbjuda fysisk aktivitet

Idrotts- och föreningsliv

- erbjuda "prova-på-aktiviteter" under skollov
- erbjuda "prova-på-medlemskort" som gäller i flera olika föreningar under ett år (förslagsvis åk. 3)
- öka samarbetet med skolorna och försök att få föreningarna att delta i skolverksamheten
- verka för att nyckelbudskapen om hälsosamma levnadsvanor byggs in som en naturlig del i föreningens verksamhet

Mödra- och barnhälsovård, folktandvård och elevhälsan

- följa basprogrammen inom respektive verksamhet
- ge rådgivning kring fysisk aktivitet, kost, vila och återhämtning och låta det bli en naturlig del av hälso- och folktandvården

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 4

Knyt kontakter för ett framgångsrikt samarbete

Övergripande, kommunbaserade insatser behövs för att skapa hållbara strukturer i vardagen som främjar barns hälsa och bekämpar det växande problemet med övervikt och fetma. Förskolan och skolan har här en central och viktig roll när det gäller att främja sunda levnadsvanor hos barn. Det finns ingen annan plats i samhället där vi har en så intensiv och regelbunden kontakt med barn under deras första decennium av livet. Information kan spridas utan större kostnader till alla föräldrar och barn oavsett socioekonomisk status. Forskning visar att hälsoarbete i skolan bör vara långsiktigt och integrerat i den vanliga undervisningen för att få effekt.

De möjligheter som ges till hälsoundervisning i klassrummen, under idrottslektioner och påverkan av skolpolitiska beslut gör förskolorna och skolorna till en betydelsefull miljö för kostnadseffektiva hälsoinsatser.

Vad är det som gäller för det hälsofrämjande arbetet i din kommun? För att ni ska få svar på frågan kommer pedagogerna på din förskola eller skola att bli informerade av projektledaren. Det kommer också bli dags att bilda ett hälsoteam på arbetsplatsen och att bilda en plattform som består av alla de deltagande skolenheternas hälsoteam. Vi tar det steg för steg.

Informationsdags!

Är du projektledare? Så här bör du sprida informationen till enheterna:

- informera de anställda om projektet som helhet
- informera de anställda om hur satsningen kommer att genomföras på förskole- och skolnivå (mål, innehåll, riktlinjer)
- öka medvetenheten och kunskapen om sambanden mellan sunda levnadsvanor och hälsa
- motivera och stimulera personalen till att bli delaktiga i det hälsofrämjande arbetet
- uppmuntra personalen att delta i enhetens hälsoteam

Tänk på att mötet måste genomföras så tidigt som möjligt under uppbyggnadsfasen och mötet ska organiseras i samarbete med enhetens ledning.



Bilda hälsoteamet

För att engagemanget ska bli på topp gäller det att skapa delaktighet redan från start. Hälsifrågorna får inte hamna hos en enstaka eldsjäl. Kunskap, driftighet och samarbetsförmåga är viktiga egenskaper när hälsoteamet ska sättas samman. Tänk på att:

- ett hälsoteam bör bildas på varje enhet
- det kanske redan finns en grupp som är lämpad för uppdraget
- nyckelpersoner som idrottsläraren, skolsköterskan, hemkunskapsläraren och den måltidsansvarige bör vara med i skolans hälsoteam
- skolledning och föräldrar får gärna ingå

Skolhälsonyckeln

Skolhälsonyckeln är ett verktyg som kan användas vid utvärdering och uppföljning av skolans hälsoarbete. Skolhälsonyckeln har vidareutvecklats från en amerikansk förlaga av Karolinska Institutet i Stockholm. Hälsoteamet kan använda den för att göra en bedömning av skolans hälsoarbete. Poängbedömningen ger en bild av skolans styrkor och förbättringsområden. Skolhälsonyckeln mäter även andra variabler än de som IDEFICS-modellen omfattar. Du hittar den på www.folkhalsoguiden.se. Gå in på område *mat*.

Så här arbetar ni i modul 4

Hälsoteamets uppgift är att se till att insatserna i modulerna 5-9 genomförs. Dessutom ska hälsotemet i samverkan med föräldrar, skolsköterskan och föreningarna genomföra delar av modulerna 10-12. Projektledaren har en samordnande roll och träffar regelbundet hälsoteamet under uppbyggnadsfasen.

Del 1: Uppbyggnadsfasen

Under det första mötet:

- gör en inventering av det hälsoarbete som redan pågår på förskolan eller skolan

Under alla möten:

- skriv anteckningar vid alla möten. De blir värdefulla vid uppföljning och utvärdering under arbetets gång
- utgå från inventeringen och formulera en handlingsplan för förbättringar inom varje modul (här kan du ta hjälp av skolhälsonyckeln)
- utvärdera insatsen på de utförda uppgifterna och ge starkt stöd för genomförandet av det som fortfarande måste utföras
- diskutera och utvärdera allt som har varit bra och allt som kan bli bättre
- använd mötet som en kommunikationskanal till all personal på förskolan eller skolan och publicera gärna ett nyhetsbrev
- planera för genomförandefasens hälsoveckor och spridning av foldrar

Mot slutet av uppbyggnadsfasen tar hälsoteamet över hela ansvaret för att driva det hälsofrämjande arbetet.

- utse en person till hälsoteamets samordnare som kan fortsätta med de uppgifter projektledaren tidigare utfört



IDEFICS foldrar kan du beställa på Västra Götalandsregionens webbplats: www.vgregion.se/beslutstodfotma under Broschyrer och foldrar

Del 2: Genomförandefasen

Nu förväntas hälsoteamet genomföra hälsoveckor och andra åtgärder för de förbättringsområden som planerats under uppbyggnadsfasen. Teamets egen samordnare ska nu ta den roll som projektledaren har haft. Projektledaren håller sig fortfarande informerad om det arbete som pågår och kan vid behov hjälpa till med råd och praktiska problem under genomförandefasen.

Del 3: Konsolideringsfasen

Vid detta lag förväntas förskolornas och skolornas hälsoteam fungera helt fristående utan stöd eller handledning från projektledaren. Det hälsofrämjande arbetet är nu en självklar del i den befintliga verksamheten. Hälsoteamet ansvarar för att arbetet kontinuerligt följs upp och utvecklas på den enskilda förskolan/skolan. Här kan ni ta hjälp av skolhälsonyckeln igen.

Bilda en skolplattform

Skolplattformen är det forum där alla förskolor eller skolors hälsoteam träffas. En representant, förslagsvis samordnaren, från varje hälsoteam bör ingå i skolplattformen. Skolplattformens syfte är att skapa ett forum där:

- förskolor och skolor kan utbyta kunskaper och erfarenheter
- yttranden kan göras som blir betydelsefulla i den kommunala plattformen med representanter från alla verksamheter
- ge förslag och planera för utbildning av pedagoger i tema hälsa

Obs! Skolplattformen bör ha minst en representant i den kommunala plattformen.

Mitten av genomförandefasen är en lämplig tidpunkt för skolplattformens första träff. Då har hälsoteamen hunnit genomföra en del av sin planering och de är mogna för ett erfarenhetsutbyte. Projektledaren finns då med för att samordna mötet.

Så gjorde vi i Partille

Förskolornas och skolornas rektorer kontaktades via telefon och mail för att få personliga möten till stånd. Under mötena presenterade vi IDEFICS på ett enkelt, tydligt och inspirerande sätt. Under besöken hos rektorerna bestämdes att vi skulle göra samma presentation för lärarna, fritidspersonalen, skolsköterskorna och kostchefen. IDEFICS togs väl emot och alla fick möjlighet att ställa frågor. Kostchefen organiserade i sin tur träffar med husmödrar och kokerskor på förskolor och skolor där vi informerade och inspirerade. De blev också goda inspirationskällor för varandra. De letade upp och skapade nya rätter, de gjorde bordsryttare med trevlig hälsoinformation att ställa på borden i skolmatsalarna.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 5

Må bra på schemat

Det hälsofrämjande arbetet måste bedrivas varje dag och integreras i förskolans/skolans hela verksamhet. Dessutom behöver hälsoarbetet lyftas lite extra vid några tillfällen under läsåret i form av hälsoveckor.

Under hälsoveckorna får barnen ökade kunskaper om vikten av en sund livsstil. De får nya färdigheter som leder till ökat självförtroende som i sin tur lägger grunden till en god hälsoutveckling.

För att underlätta planeringen av hälsoveckorna finns handledningar fyllda med idéer och praktiska förslag som kan användas direkt i undervisningen. De är riktade till barn i olika åldrar, förskola 1-5 år och skola årskurs F-5. Se IDEFICS handledningar.

Det finns också ett speciellt framtaget studiematerial som består av fem foldrar, var och en med ett speciellt nyckelbudskap. Planera gärna för fem hälsoveckor under läsåret, så finns det en folder att dela ut till barnen under varje vecka. Barnen får med sig den hem till sina föräldrar.



12000 steg om dagen

Kom ihåg att göra undervisningen så lustfylld som möjligt. Barn behöver exempelvis promenera 10000 - 12000 steg om dagen för att bygga upp sitt skelett och få en bra kondition. Har barnen tillgång till stegräknare, antingen därhemma eller som de kan låna av skolan, ökar stegen nästan av sig självt. Vilken förskolegrupp eller skolklass promenerade längst igår? Rita gärna in på en Sverige- eller världskarta hur långt klassen har gått.

Barnen kan också få prova skillnaden mellan att äta en frukt vid 9-tiden och att inte göra det. Hur blir det med orken strax före lunch? Säkert kan ni hitta på mängder av praktiska experiment eller evenemang som passar extra bra under hälsoveckorna.

Planera rätt

Det är bra om hela skolan planerar och genomför hälsoveckorna gemensamt. Planeringen kräver ansvar på flera nivåer, där den kommunala arbetsgruppen ansvarar för att folddrar, affischer och annat informationsmaterial finns tillgängligt vid rätt tidpunkt på rätt förskola eller skola. Tänk även på att hälsoveckorna ska återkomma under varje läsår. Hur ansvarsfördelningen mellan hälsoteamet och pedagogerna ser ut kan du se i tabellen nedan. Fler tips för lyckade hälsoveckor får du i IDEFICS handledningar.

Översikt av ansvaret för förskolans/skolans hälsoveckor

Hälsoteamet

- planera och organisera hälsoveckorna på förskolan/skolan
- inspirera kollegor att använda IDEFICS handledningar och annat material som finns tillgängligt
- formulera en handlingsplan på förbättringar inom varje modul
- utvärdera och följ upp hälsoarbetet
- bjud in de lokala idrottsföreningarna till skolan och låt eleverna pröva olika sporter
- gör en gå- och cykelutmaning mellan klasserna. Vilken klass samlar flest poäng till och från skolan?
- dela ut hopprep till alla klasser och inspirera till aktivitet t ex genom att ordna hopprefest där hela skolan hoppar till musik på skolgården
- tryck upp IDEFICS affischer med hälsobudskapen. Ni hittar dem tillsammans med IDEFICS handledningar

Pedagoger

- sätt upp affischer med de aktuella hälsobudskapen i klassrummet
- dela ut den för veckan aktuella foldern till barnen för att ta hem till föräldrarna
- involvera föräldrarna i förskolans/skolans hälsoarbete
- integrera veckans hälsotema i den ordinarie undervisningen
- använd så mycket hälsofrämjande undervisningsmaterial som möjligt under veckan (film, spel, lekar, böcker, folddrar med mera)
- **Förskolan:** Veckans hälsotema bör tas upp vid något eller några tillfällen under varje dag i veckan
- **Grundskolan:** Veckans hälsotema bör ingå i undervisningen en stund varje dag men åtminstone vid några tillfällen under veckan

Så gjorde vi i Partille

Här träffade vi all personal på förskolorna och skolorna. Vi informerade och delade ut pedagogiskt material, spel och annat som IDEFICS har tagit fram och som kan integreras i undervisningen. Skolbarnen nåddes också direkt via olika typer av skolgårdsaktiviteter som vi arrangerade, eller via vår medverkan på skolornas hälsodagar. Det kunde vara tipspromenader, hinderbanor och vattenprovning. Vi organiserade och samordnade hälsoveckor om frukt, vatten, sömn och fysisk aktivitet med jämna mellanrum under hela läsåret.

För att stimulera till ökad utomhuspedagogik och ett hälsosamt lärande etablerade vi en skolskog, det vill säga ett klassrum ute i det fria. I skolskogen arbetar en fritidsledare som tar emot hela kommunens klasser under vissa dagar. Barnen undervisas framförallt i naturkunskap, friluftsliv, skogs kunskap och GPS. Idag finns tre skolskogar i Partille och målet är att varje skola ska ha gångavstånd till en skolskog.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 6

Den aktiva skolgården

Det finns många sätt att stimulera barn och ungdomar till lek och rörelse under rasten. Låt oss börja med den fysiska miljön.

Varje hälsoteam har möjlighet att påverka förskole- eller skolgårdens utformning även om de fysiska grundförutsättningarna och de ekonomiska resurserna varierar från skola till skola. Forskning visar att en kuperad lekyta inbjuder till mer fysisk aktivitet än en slät. Ligger lekytan dessutom i anslutning till en skog är det ännu bättre. Saknas dessa förutsättningar kan ändå mycket göras för att uppmuntra till fysisk aktivitet.

Samarbeta gärna med kommunens stads- eller samhällsplanerare när det gäller barnens fysiska utemiljö. Att samverka lönar sig.

Förändra den fysiska utformningen av lekytan

- sätt upp basketkorgar och fotbollsmål
- måla upp olika lekrutor på skolgården
- gör skolgården så attraktiv att barnen lockas att vara ute

Erbjud rastleksaker

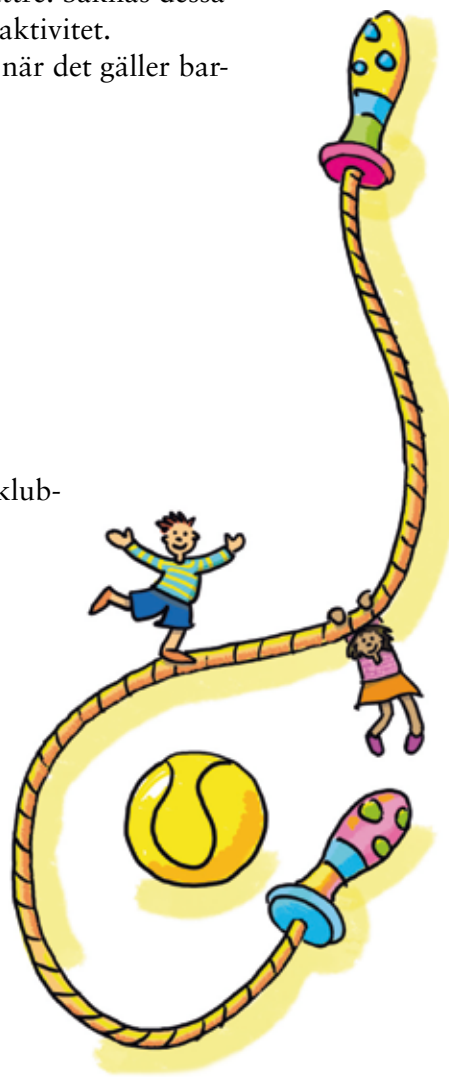
- låna ut bollar, hopprep, twistband, rockringar, frisbee, bandyklubbor, stylvor och cyklar

Organisera så att någon i personalen delar ut rastleksakerna varje rast. Rastleksakerna får användas inom ett bestämt område och ska lämnas tillbaka när rasten är slut.

Organisera mera

Schemalägg rasterna så att antalet barn som vistas på skolgården samtidigt minskar.

Öka tiden för skolrasten till minst 30 minuter så att barnen hinner komma igång med sina aktiviteter. Erbjud möjligheter till lek och fysisk aktivitet i angränsande eller närliggande grönområden.



Låt pedagogerna bli inspiratörer

Utse en lekledare varje rast som finns på en förutbestämd plats på skolgården. Lär ut lekar och lekramsor som främjar fysisk aktivitet. Många barn behöver stöd för att bli aktiva. Tips på lekar finner du i *”Sjöbomben och 49 andra rastlekar”*, (Hjärt-Lungfonden).

Så gjorde vi i Partille

För att barnen skulle bli mer fysiskt aktiva på rasten byggde vi en hinderbana på skolgården. Det skulle vara enkelt att göra hinderbanan och alla skulle ha möjlighet att delta. Vi använde oss av det som redan fanns på skolgården; träd, bänkar, sandlåda mm. Målet var att barnen skulle kunna klättra över, under, balansera, springa och hoppa. Endast fantasin satte gränserna. För att barnen lättare skulle kunna följa banan satte vi upp snitslar. Material som användes var plastband, rep, konor och hopprep. *”Vad härligt, allt spring i benen var borta och vi hade en klass med lugna och koncentrerade barn”*, var bara en av kommentarerna vi fick höra av en pedagog under lektionen som följde på aktiviteten.

På en av våra skolor fick eleverna möjlighet att tillsammans med en arkitekturpedagog kartlägga hur skolgården användes. Idéer och förslag samlades in som underlag för att skapa en inspirerande vistelsemiljö både ute och inne. Idag har skolgården blivit en stor tillgång för elever och boende i området både under skol- och fritid.

hälsoraket

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 7

Hälsa i läroplanen

Många barn rör sig knappt alls på sin fritid. Genom att stimulera barnen till aktivitet under förskole- eller skoltid kan det snabbt utvecklas till en positiv vana de också gärna tar med sig hem. Kroppen är byggd för rörelse. Rörelse stimulerar den motoriska utvecklingen, ökar den fysiska förmågan och stärker samtidigt självförtroendet. Därför ska vi satsa på hälsosamma levnadsvanor varje dag under hela skoldagen. Det är en bra start.



Stimulera till fysisk aktivitet under förskoledagen

Ett av målen i *Läroplan för förskolan Lpfö 1998 (reviderad 2010)* är att varje barn: ”Utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande”.

Arbeta med att:

- vistas ute varje dag oavsett väderlek
- göra skogsutflykter regelbundet
- låta barnen röra sig till musik, spontant eller med organiserat musikprogram
- planera besök till närbelägen idrottshall varje vecka
- uppmuntra barn och föräldrar att gå eller cykla till förskolan



Sätt fart på eleverna under hela skoldagen

I *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Arbeta med att:

- uppmuntra barnen att gå eller cykla till och från skolan istället för att bli skjutsade med bil
- starta ”Vandrande skolbussar” för de yngre barnen (barn och vuxna som promenar tillsammans i organiserad form)
- lägga in fysisk aktivitet i den vanliga undervisningen som exempelvis pausgympa, promenader, hoppa rep, dans med mera
- minska stillasittandet under hela skoldagen
- använda utomhuspedagogik i alla ämnen där det underlättar inlärningen
- se till att skolans fritidsverksamhet planerar för daglig fysisk aktivitet

Gör ämnet idrott och hälsa till något lustfyllt

I *Kursplan för idrott och hälsa i grundskolan 2011* kan vi läsa: ”Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället”. Goda vanor grundas i unga år.

Arbeta med att:

- ge alla barn positiva upplevelser av fysisk aktivitet
- utveckla kunskap, sociala attityder och färdigheter för att de ska välja en aktiv livsstil
- lära barnen enkla aktiviteter som de kan utföra på fritiden
- minimera barnens väntetid genom exempelvis fler aktivitetsstationer
- variera aktiviteterna så att alla får chans att upptäcka det de tycker är roligast
- låta utbildad personal vara ansvarig för undervisning i idrott och hälsa
- öka tiden för ämnet idrott och hälsa i skolans timplan

Diskutera gärna!

Hur kan vi minska stillasittandet?

Så gjorde vi i Partille

Vi utbildade och informerade pedagoger om redan färdiga koncept, hur de kan använda sig av skolskogen (ett uteklassrum i ett avgränsat skogsområde som disponeras av skolan), Röris (friskis och svettisaktivitet som innebär gymna till musik i klassrummet) och vandrande skolbussar.

För att stimulera eleverna till att sätta upp mål för sin träning och uppmuntra dem till att åka längdskidåkning, startades projekt ”Kortvasan” för årskurs 6-9. Eleverna på en av skolorna i Partille åker varje år tåg med 30-40 elever till Mora för att åka Kortvasan. Föräldrar och en hel del personal följer också med, fler för varje år. Skolan har köpt in längdskidor både till de yngre barnen i årskurs F-5 och de äldre i årskurs 6-9 som används på idrottslektioner och friluftsdagar.

Men viktigast av allt: vi pratade om vuxnas ansvar, att vi är förebilder och att vi behöver göra den fysiska aktiviteten lustfylld.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 8

Törstsläckaren nummer ett

Vatten är den bästa törstsläckaren. Det är uppfriskande, håller oss piggare och behövs för att vi ska må bra. Genom att öka tillgängligheten till vatten och framhäva vatten som det självklara valet, ökar vi barnens vätskeintag och motverkar konsumtionen av söta drycker. En bra uppgift för hälsoteamet är att ta fram en policy kring vatten och söta drycker.



Öka tillgängligheten till vatten

- servera vatten i skolmatsalen
- ställ gärna fram vattenkannor på borden om så är möjligt
- låt barnen ha en egen mugg i klassrummet
- tillåt barnen att dricka vatten under teorilektioner
- uppmuntra barnen att ta med en vattenflaska till idrottslektionen och inför drickapaus
- servera vatten ur tillbringare på fritids, under och efter fysisk aktivitet



Ändra dryckesutbudet

- upprätta en policy med tydliga regler för hur förskolan eller skolan förhåller sig till vatten och söta drycker
- ta bort eventuella automater med sötad läsk
- erbjud hälsosamma dryckesalternativ i skolans kafé

Obs! När ni upprättar en policy för konsumtion av söta drycker i förskolan eller skolan är det viktigt att ha en tydlig kommunikation med barn, personal och föräldrar. Samarbeta gärna med kommunens kostansvariga. Kanske finns det redan en policy kring vatten och söta drycker i kommunen?



Inga regler utan undantag

Vatten bör inte ersätta mjölk som måltidsdryck. Mjölk har andra förtjänster än vatten eftersom den innehåller kalcium och många andra viktiga näringsämnen. Barn rekommenderas att dricka cirka fem deciliter lättmjolk per dag. Det bästa är givetvis om ni kan erbjuda både vatten och mjölk.

Diskutera gärna!

Är ”drickfontäner” på våra skolgårdar något som skulle kunna stimulera barn till att släcka törsten med vatten?

Så gjorde vi i Partille

I Partille kommun fanns inga dryckesautomater när interventionen startades. Vi uppmuntrade det arbete som redan pågick med att inte servera sötade drycker i skolan och på förskolan. Vi hade även vattenprovningar runt omkring i kommunen för att visa på hur vatten kan smaksättas med enkla medel. Frukter och grönsaker som citron, apelsin eller gurka kan få vilken vattenkanna som helst att bli extra spännande eller välsmakande. Vattnet lyftes även som "den bästa törstsläckaren", en mening som är lätt att komma ihåg i skolan, på fotbollsträningen eller hemma.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 9

Fram med frukt och grönt

Studier visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre söta och feta produkter. Barn som äter mycket frukt och grönsaker i unga år behåller dessutom ofta dessa vanor i vuxen ålder. Livsmedelsverkets rekommendationer är att barn som har kommit upp i fyraårsåldern äter 400 gram per dag. Barn över tio år rekommenderas öka mängden till 500 gram, det vill säga detsamma som för vuxna. Med en ökad konsumtion av frukt och grönsaker finns mycket att vinna. Mindre godissug, ökad energi och motståndskraft mot sjukdomar är bara några fördelar.



Sätt vitaminerna i fokus

- ge barnen kunskap om varför det är viktigt att äta mycket frukt och grönsaker
- stimulera barnen till att äta mer frukt och grönsaker genom att göra den tillgänglig
- föregå med gott exempel och ät mycket frukt och grönsaker
- servera frukt som är typisk för säsongen
- erbjud frukt som är lätthanterlig för barnen, delad eller skalad
- vädja till föräldrarna att dagligen skicka med barnet en frukt eller grönsak till förskolan eller skolan
- barn är nyfikna. Anordna en temadag där barnen får upptäcka olika sorters frukter och grönsaker
- gör en fruktsallad tillsammans med barnen som mellanmål eller till fredagsmys
- placera grönsakerna först i matsalens serveringsdisk. På andraplats kommer potatisen, riset eller pastan, medan köttet eller fisken bör hamna på tallriken sist
- ordna ett avtal med en lokal näringsidkare om att leverera färsk frukt och grönsaker vid något eller några speciella tillfällen.
- undersök möjligheten till sponsring för att finansiera frukt- och grönsaksprojekt



Kom ihåg att de flesta barn behöver flera ”kontakter” med en ny frukt eller grönsak för att bli kompis med den.

Förbättra utbudet av kosten i förskolan/skolan

Förbättra utbudet av kosten under hela skoldagen genom att betona de hälsosamma alternativen. För att göra detta krävs tydliga regler och eventuellt en förändring av förskolans/skolans policy.

- erbjud hälsosamma mellanmål
- sälj hälsosamma alternativ i skolans kafeteria till billigt pris
- hitta på andra alternativ till firandet av högtidsdagar än glass/tårta/kakor
- baka gärna med barnen men använd hälsosamma recept

Obs! När ni ändrar er policy och upprättar riktlinjer för ökad konsumtion av hälsosamma mellanmål är det viktigt med tydlig kommunikation med barn, personal och föräldrar.

Samarbeta gärna med kommunens kostansvariga. Kanske finns det redan en kostpolicy i kommunen?

Diskutera gärna!

Kan en enskild förskola eller skola införa förbud mot godis, glass och kakor under skoltid?

Är alla frukter lika bra att äta?

Så gjorde vi i Partille

Parallellt med spridning och information om nyckelbudskapet att öka frukt- och grönsakskonsumtionen passade vi på att lyfta några goda idéer i samband med lunchen. Barnen fick ta råa grönsaker och varma grönsaksrätter först, därefter pasta/potatis/ris och sist fisk/kött. Engagerade husmödrar och kokerskor delade villigt med sig av idéer och recept till intresserade kollegor. Någon förskola hade en grönsaksstund före lunch, vilket också lyftes fram som ett bra exempel. Vanan att ta med en frukt till skolan, lyftes fram som ett gott exempel för oss alla; såväl för yngre och äldre skolbarn som för vuxna. Vissa arbetsplatser startade med att tillhandahålla fruktkorg för personalen i fikarummet – en eller ett par dagar per vecka.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 10

Inspiration till föräldrar

Barn gör som vuxna. Därför är det bra om föräldrarna blir medvetna om sin betydelse av att vara förebilder för sina barn och att deras kunskaper om betydelsen av hälsosamma levnadsvanor ökar. För att inspirera och utbilda föräldrarna kan vi använda de fem folddrar med de viktigaste nyckelbudskapen. Föräldrarna får barnen med sig hem från förskolan och skolan i samband med hälsoveckorna. Arbetet med att skapa en miljö som uppmuntrar till en hälsosam livsstil kan och ska givetvis inte avgränsas till förskolan eller skolan.

Motivera barnen till hälsosammare levnadsvanor

Tillsammans med föräldrar kan vi skapa hälsosammare levnadsvanor som vi alla mår bra av. Exempel på praktiska föräldrastrategier att ta stöd av kan du ta del av här:

Exempel på föräldrastrategier för hälsosammare levnadsvanor

Daglig fysisk aktivitet	
Kunskap	<ul style="list-style-type: none"> • använd den rekommenderade normen för daglig fysisk aktivitet • lita på ditt barns fysiska förmåga
Vara en förebild	<ul style="list-style-type: none"> • ha fysisk aktiv livsstil som förebild • införliva fysisk aktivitet i familjens fritidsintressen (t ex. vandra, cykla) • låt barnen vara med i dagliga rutiner som innebär fysisk aktivitet (t ex promenera eller cykla istället för att köra bil, klippa gräset, dammsuga)
Tillgång och/eller tillgänglighet	<ul style="list-style-type: none"> • se till att det finns utrustning i hemmet för att utöva fysisk aktivitet (t ex bollar, cyklar, pulkor mm.) • hitta säkra platser i området dit du kan gå med ditt barn och utöva aktiviteter • hitta utomhusaktiviteter för alla väder • ta barnen till idrottsföreningar och organisationer där de kan vara aktiva
Påverkan	<ul style="list-style-type: none"> • använd roliga fysiska aktiviteter som en belöning för ett positivt beteende • använd inte fysisk aktivitet som ett straff för ett negativt beteende



Förskolebarn bör vara fysiskt aktiva i minst 2 timmar per dag. Skolbarn bör vara det i minst 1 timme per dag.

Minska tv tittandet

Kunskap	<ul style="list-style-type: none"> • använd den dagliga rekommenderade normen som riktlinje för TV tittande
Vara en förebild	<ul style="list-style-type: none"> • minska föräldrarnas TV tittande • minska familjens beroende av TV som en fritidsaktivitet • titta inte på TV medan man äter
Tillgång och/eller tillgänglighet	<ul style="list-style-type: none"> • begränsa barns TV tittande till högst 1-2 timmar/dag för skolbarn och mindre för förskolebarn • uppmuntra barnen att välja vissa program att titta på och sen stänga av TV:n (begränsa TV tittandet med ett selektivt urval) • undvik TV och dator i barnens sovrum • erbjud alternativa och trevliga aktiviteter istället för TV tittande • använd inte TV-tittandet som en belöning för ett positivt beteende

Drick vatten när du är törstig

- minska konsumtionen av ohälsosamma drycker
- visa ditt barn att du gillar vatten och att vatten smakar bra
- servera vatten under måltider
- servera alternativ till rent vatten, till exempel smaksatt med äpple, gurka eller citron
- bestäm regler för när ditt barn får dricka söta läskedrycker: till exempel en läsk i veckan, bara på helger eller fester
- använd inte läsk eller andra ohälsosamma drycker som belöning för ett positivt beteende
- använd inte vatten som dricka som straff för ett negativt beteende

Daglig konsumtion av frukt och grönsaker

- använd den dagliga rekommenderade normen som riktlinje för konsumtion av frukt och grönsaker
- var en bra förebild för dina barn och ät mycket frukt och grönsaker dagligen
- låt barnen delta i att välja ut och förbereda frukten och grönsakerna
- variera utbudet av frukt och grönsaker och placera dem lättillgängligt
- ha färdigskurna grönsaker och skalad frukt i kylskåpet
- erbjud frukt och grönsaker som ditt barn aldrig tidigare ätit
- använd inte frukt och grönsaker som bestraffning för ett negativt beteende
- använd inte ohälsosamma snacks och godis som belöning för positiva beteenden

Förskolebarn bör inte tillbringa mer tid än en timme per dag framför teven eller datorn. För skolbarn är max två timmar att rekommendera.

Gäller utöver skoltid och skolarbete.



Ett barn över 4 år bör äta 400 g frukt och grönsaker per dag. Barn över 10 år rekommenderas öka mängden till 500 g, dvs äta lika mycket som vuxna. En bra tumregel är att äta fem portioner som har samma storlek som barnets knutna hand.

Sömn, vila och återhämtning

- använd den rekommenderade normen som riktlinje för sömn
- hjälp ditt barn att komma till ro genom att ha samma kvällsrutin varje kväll
- en kort stunds sagoläsning innan du säger god natt är bra
- skapa en rofylld sovplats
- undvik större måltider och mycket dryck före läggdags
- låt barnet leka aktivt, gärna utomhus under dagtid
- använd inte sömn som bestraffning för ett negativt beteende

Sömnbehovet för barn i förskoleåldern är 11-13 timmar. I skolåldern behöver barnen sova 10-11 timmar per natt.



Så gjorde vi i Partille

Alla föräldrar som hade barn i förskolan eller skolan fick ta del av foldrar med nyckelbudskapen. Foldrarna delades ut via förskolan och skolan och fanns också tillgängliga på andra platser där barn och föräldrar vistas som på BVC, MVC, tandvården, öppna förskolor mm.

I vissa skolor presenterades och diskuterades något eller några av nyckelbudskapen på klassens föräldramöten. Föräldrar från hela kommunen bjöds in på föreläsningar som handlade om barns kost, sömn och fysisk aktivitet.

På kommunens hemsida hade vi en kunskapsbank där vi la ut förslag, tips och idéer på hur man lär sig leva hälsosamt. Vi mötte också föräldrar på öppna förskolor och familjecentralen, där vi fanns på plats som inspiratörer.

hälsoraket

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 11

Mödra- och barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan

För att barn ska få möjlighet till en positiv utveckling är det viktigt att de mår bra, känner sig sedda, är trygga och uppskattade. I detta arbete spelar mödra- barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan (tidigare skolhälsovården) en stor roll. Vi presenterar först de tre verksamheterna med respektive basprogram därefter kommer förslag på möjligheter som ges vid ett vidgat samarbete och införande av IDEFICS-modellen i din kommun.



Mödra- och barnhälsovården

Mödra- och barnhälsovården har en lång tradition av att följa mödrars och barns hälsa vilket bidragit till att Sverige tillhör de länder som har lägst spädbarnsdödlighet i världen. Mödra- och barnhälsovården når idag så gott som alla blivande föräldrar, nyblivna mammor/pappor och alla barn.

När det gäller hälsofrämjande och primärpreventivt arbete finns stor kunskap och erfarenhet att hämta från mödra- och barnhälsovården, som båda har särskilda basprogram framtagna för att främja moderns och barnets hälsoutveckling. Dessutom erbjuds föräldrastödsutbildning i grupp, så kallade föräldragrupper.

Inom Västra Götalandsregionen implementeras under 2011 ett komplement till barnhälsovårdens basprogram; det primärpreventiva programmet ”Mat, aktivitet och viktutveckling” inom barnhälsovården. Programmet riktar sig till alla föräldrar och sker med motiverande samtalsteknik vid enskilda BVC-besök när barnet är 1-2 år, 2,5-3 år samt 4 år. Den som får bra vanor från start har stor chans att behålla dem senare i livet.

Mammans vanor påverkar barnet redan under graviditeten. När barnet är fött är både föräldrar och syskon viktiga förebilder för att etablera sunda vanor hos ett barn.



Folktandvården

Tandhälsan blir generellt sett allt bättre hos barn och ungdomar i Sverige, även om förbättringstakten har mattats av sedan 80- och 90-talen. I detta arbete har folktandvården haft stor betydelse genom att träffa barnen varje år från tidig ålder tillsammans med föräldrar, diskutera kostvanor och svara på föräldrarnas frågor.

Inom folktandvården i Västra Götalandsregionen används modellen FRAMM (Fluor, Råd, Arena, Motivation och Mat). Det är ett basprogram med hälsofrämjande preventionsinsatser som riktar sig till samtliga barn och ungdomar upp till och med 19 år i regionen. Samverkan ska ske med barnhälsovård, barnsjukvård och skolan.

Samtliga skolor omfattas av programmet och folktandvården genomför hälsofrämjande insatser i form av flourlackning och hälsolektioner under hela skoltiden.

Elevhälsan

I elevhälsans uppgifter ingår bland annat att sprida kunskap om betydelsen av goda kost- och sömnvanor och fysisk aktivitet. Eftersom varje elev i förskole- och grundskoleklass ska erbjudas minst tre allmänna hälsobesök med hälsokontroll jämt fördelade under sin skoltid, utgör dessa hälsobesök ett utmärkt tillfälle att informera och motivera barnen till bättre levnadsvanor. Fetma och övervikt är ofta en känslig fråga förenad med både skuld och skamkänslor. Skolsköterskan har ofta specialkompetens på området och är därför en viktig resurs när det gäller att närma sig barnet och föräldrarna på rätt sätt. Skolans hälsoteam har en betydelsefull roll i IDEFICS-modellen. Genom teamet organiseras och samordnas skolans hälsoarbete. Skolsköterskans medverkan som ”hälsoproffs” i teamet är mycket viktig.

Skolsköterskans möjligheter att påverka till en hälsosam livsstil:

- motivera barnet till en hälsosammare livsstil under enskilda möten
- diskutera och föreslå lämpliga åtgärder med kontinuerlig uppföljning
- samverka med både barnet och föräldrarna för bästa effekt
- införa hälsosamtal med elever i grupp, förslagsvis i halvklass
- dela ut informationsfoldrar i samband med hälsobesöken
- genomföra en hälsoenkät tillsammans med barnet och eventuellt föräldrar
- skolsköterskan har genom att ingå i skolans hälsoteam stora möjligheter att påverka och utveckla hälsoarbetet på skolan



Mödra- och barnhälsovården, folktandvården, och elevhälsan är viktiga aktörer i IDEFICS hälsofrämjande arbete

Om er kommun bestämt sig för att arbeta med IDEFICS-modellen är det av största vikt att mödra- och barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan medverkar aktivt med IDEFICS hälsofrämjande insatser. De nyckelbudskap som barn och personal arbetar med inom förskola/skola ska också synas i hälsovårdens arbete. Föräldrarna är en viktig målgrupp för både mödra- barn, folktandvården och elevhälsan. De föräldrastrategier som ingår i IDEFICS-modellen bör användas även i hälsovårdens arbete. Tabellen som förklarar dessa finns längst bak i denna modul. Strategierna kan komma till användning i enskilda kontakter med föräldrar eller i föräldragrupper.

Nyckelbudskapen om hälsa ska synas i alla olika verksamheter i kommunen. Projektledaren i den kommunala arbetsgruppen har ansvaret för att kontakter tas och att en avstämning sker mellan de olika aktörerna i barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan så att informationen blir samstämmig.

Förslag till samverkan kommer här:

- ta tillvara och samordna de olika verksamheternas kompetenser
- bilda tvärprofessionella nätverk i kommunen mellan hälsovårdens olika aktörer som arbetar med barn
- låt hälso- och folktandsvårdspersonal få möta barnomsorgs- och skolpersonal för kunskaps- och erfarenhetsutbyte.
- bvc-sköterskorna engageras för hälsoinformation på förskolornas föräldramöten
- barnmottagningens dietist är med i föräldrastödsutbildningen
- sprid IDEFICS nyckelbudskap och foldrar vid möten med föräldrar och i väntrum

IDEFICS foldrar kan du beställa på Västra Götalandsregionens webbplats: www.vgregion.se/ber-slutstodfetma under broschyrer och foldrar

Exempel på föräldrastrategier för hälsosammare levnadsvanor

Daglig fysisk aktivitet	
Kunskap	<ul style="list-style-type: none"> • använd den rekommenderade normen för daglig fysisk aktivitet • lita på ditt barns fysiska förmåga
Vara en förebild	<ul style="list-style-type: none"> • ha fysisk aktiv livsstil som förebild • införliva fysisk aktivitet i familjens fritidsintressen (t ex. vandra, cykla) • låt barnen vara med i dagliga rutiner som innebär fysisk aktivitet (t ex promenera eller cykla istället för att köra bil, klippa gräset, dammsuga)
Tillgång och/eller tillgänglighet	<ul style="list-style-type: none"> • se till att det finns utrustning i hemmet för att utöva fysisk aktivitet (t ex bollar, cyklar, pulkor mm.) • hitta säkra platser i området dit du kan gå med ditt barn och utöva aktiviteter • hitta utomhusaktiviteter för alla väder • ta barnen till idrottsföreningar och organisationer där de kan vara aktiva
Påverkan	<ul style="list-style-type: none"> • använd roliga fysiska aktiviteter som en belöning för ett positivt beteende • använd inte fysisk aktivitet som ett straff för ett negativt beteende
Minska tv tittandet	
Kunskap	<ul style="list-style-type: none"> • använd den dagliga rekommenderade normen som riktlinje för TV tittande
Vara en förebild	<ul style="list-style-type: none"> • minska föräldrarnas TV tittande • minska familjens beroende av TV som en fritidsaktivitet • titta inte på TV medan man äter
Tillgång och/eller tillgänglighet	<ul style="list-style-type: none"> • begränsa barns TV tittande till högst 1-2 timmar/dag för skolbarn och mindre för förskolebarn • uppmuntra barnen att välja vissa program att titta på och sen stänga av TV:n (begränsa TV tittandet med ett selektivt urval) • undvik TV och dator i barnens sovrum • erbjud alternativa och trevliga aktiviteter istället för TV tittande • använd inte TV-tittandet som en belöning för ett positivt beteende
Drick vatten när du är törstig	
<ul style="list-style-type: none"> • minska konsumtionen av ohälsosamma drycker • visa ditt barn att du gillar vatten och att vatten smakar bra • servera vatten under måltider • servera alternativ till rent vatten, till exempel smaksatt med äpple, gurka eller citron • bestäm regler för när ditt barn får dricka söta läskedrycker: till exempel en läsk i veckan, bara på helger eller fester • använd inte läsk eller andra ohälsosamma drycker som belöning för ett positivt beteende • använd inte vatten som dricka som straff för ett negativt beteende 	

Daglig konsumtion av frukt och grönsaker

- använd den dagliga rekommenderade normen som riktlinje för konsumtion av frukt och grönsaker
- var en bra förebild för dina barn och ät mycket frukt och grönsaker dagligen
- låt barnen delta i att välja ut och förbereda frukten och grönsakerna
- variera utbudet av frukt och grönsaker och placera dem lättillgängligt
- ha färdigskurna grönsaker och skalad frukt i kylskåpet
- erbjud frukt och grönsaker som ditt barn aldrig tidigare ätit
- använd inte frukt och grönsaker som bestraffning för ett negativt beteende
- använd inte ohälsosamma snacks och godis som belöning för positiva beteenden

Sömn, vila och återhämtning

- använd den rekommenderade normen som riktlinje för sömn
- hjälp ditt barn att komma till ro genom att ha samma kvällsrutin varje kväll
- en kort stunds sagoläsning innan du säger god natt är bra
- skapa en rofylld sovplats
- undvik större måltider och mycket dryck före läggdags
- låt barnet leka aktivt, gärna utomhus under dagtid
- använd inte sömn som bestraffning för ett negativt beteende

Så gjorde vi i Partille

På ett tidigt stadium informerade vi läkare, sköterskor och dietist på Partilles barnmedicinska mottagning om projektet. Under IDEFICS-studiens gång informerades också den lokala mödra-, barn- och tandhälsovården och fick ta emot de fem foldrarna. IDEFICS egen dietist gjorde en avstämning med barnmottagningens dietist och med tandhälsovården stämde vi av projektets rekommendationer avseende dryckes- och måltidsvanor så att de inte skulle spreta utan vara någorlunda samstämmiga.

Folktandvården hade lektioner i skolan om "det dolda sockret" och hur tänderna ska hålla livet ut.

Något det finns önskemål om är större interaktion mellan BVC och förskola, att BVC-sköterskorna engageras för hälsoinformation på förskolornas föräldramöten, att barnmottagningens dietist lånas ut till föräldrastödsutbildning på MVC eller BVC eller att mödra-, barn och tandvårdspersonalen får möta barnomsorgs- och skolpersonal för kunskaps- och erfarenhetsutbyte.

hälsoraketen

12 moduler för ett friskare Västra Götaland

Ett hälsofrämjande miljö- och livsstilsprojekt för hela kommunen med barnen i fokus enligt IDEFICS-modellen.

Modul 12

Det hälsofrämjande föreningslivet

Föreningslivet spelar en viktig roll för folkhälsoarbetet i Sverige. Barn sätts i rörelse, får en meningsfull fritid, knyter nya vänskapsband, lär sig ta ansvar och får tidig träning i demokratis grundläggande värderingar. Föreningslivet ger dessutom upphov till mängder av positiva och lustfyllda upplevelser kopplade till fysisk aktivitet och är därför en mycket viktig arena i arbetet för en hälsosammare livsstil. Kan vi öka samarbetet mellan förskola, skola och förening finns därför mycket att vinna. Förslag på hälsofrämjande aktiviteter och förslag på hur samarbetet mellan skola, föreningsliv och kommun kan utökas presenterar vi nu.



Hur kan kommunen främja ett levande föreningsliv?

Föreningarna är en viktig resurs för kommunen genom att de erbjuder en meningsfull och berikande fritid för barn och unga. Föreningarna och dess ledare är i många fall de bäst lämpade att på ett positivt sätt påverka barn och ungdomar på glid. Därför är föreningarna idag en stor och viktig motvikt till kriminalitet, våld och rasism, samtidigt som de främjar hälsa bland barn och unga.

För ett bra samspel mellan kommun och föreningsliv behöver ett naturligt forum skapas som uppmuntrar till dialog och samverkan. Varför inte ha regelbundna träffar där kommunens alla föreningar möts för att utveckla samarbete, diskutera gemensamma frågor och lämpliga insatser i kommunen.

Förslag till insatser som kommunen kan bidra med är:

- nolltaxa vid uthyrning av lokaler för barn och ungdomsverksamhet
- stimulera motionsidrott efter avslutad tävlingsidrott och underlätta till att starta exempelvis breddverksamhet i föreningarna
- speciella anslag för utbildning och vidareutbildning av föreningsledare
- arbeta för att nya idrottsanläggningar anläggs och gamla underhålls
- upprätta en komplett lista över kommunens föreningar med kontaktuppgifter som kommer alla till del



Förslag på hälsofrämjande aktiviteter i föreningen

- utbilda ledarna, barnen och föräldrarna till sunda levnadsvanor genom föreläsningar, filmer och foldrar. Använd IDEFICS budskapen om kost, fysisk aktivitet och vila, återhämtning
- arbeta för en rökfri idrottsanläggning
- servera hälsosamma alternativ i eventuell cafeteria
- erbjud barn och föräldrar aktiviteter som främjar motion
- gör idrottsledarna och föreningens framstående idrottsprofiler medvetna om vikten av att vara en positiv förebild



IDEFICS foldrar kan du beställa på Västra Götalandsregionens webbplats: www.vgregion.se/beslutsodfjetma under Broschyrer och foldrar

Förslag på idéer för ett ökat samarbete mellan skola och förening

- bjud in föreningarna till skolan och låt eleverna pröva olika idrotter under friluftsdagar eller idrottslektioner
- dela ut information om de lokala föreningarna till eleverna i skolan
- bjud in föreningens framstående idrottsprofiler till skolan för att berätta om sambandet mellan kost, sömn och prestation
- erbjud föreningarna att komma till skolan under skoltid för att presentera sin verksamhet

Diskutera gärna!

Idrottsrörelsen lever idag till stora delar av statsbidrag och kommunala bidrag.

Kan en kommun ställa krav på att ideella föreningar ska driva ett folkhälsoarbete för att få sina bidrag?

Kan man bilda en idrottsförening utan tävlingsinslag?

Så gjorde vi i Partille

Genom kommunens föreningsutskick presenterade vi IDEFICS för alla föreningar. Vi gjorde en kontaktlista med de föreningar som erbjöd verksamhet för barn och ungdomar som barn och vuxna fick ta del av. En viktig aspekt i detta arbete var att lyfta fram föreningar som erbjöd alternativ till lagsport, eftersom dessa inte alltid är lika synliga eller bekanta för barnen. Vi tipsade också idrottslärare att ta kontakt med föreningar för prova-på-aktiviteter. Föreningarna bjöds in till alla aktiviteter som arrangerades centralt av IDEFICS, t ex föreläsningar mm.

Referenser och inspirationskällor

Grundämnet, Samhällsmedicinska enheten, Örebro läns landsting 2010

Österåkerprojektet, Delrapport 1, Karolinska Institutets folkhälsoakademi 2010:9

Skolhälsonyckeln, Karolinska Institutet, Stockholm 2011

Nu är goda råd enkla, Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCCF), Örebro universitet 2011

Idrotten vill – en utvärdering av barn och ungdomsidrotten, Riksidrottsförbundet,

FoU – rapport 2007

Grundåtagande(2008) för populationsinriktad prevention till samtliga barn 0-19 år inom Västra Götalandsregionen, Folk tandvården Västra Götaland 2007

De Henauw S, Verbestel V, Mårild S, Barba G, Bammann K, Eiben G, Hebestreit A, Iacoviello L, Gallois K, Konstabel K, Kovács E, Lissner L, Maes L, Molnár D, Moreno LA, Reisch L, Siani A, Tornaritis M, Williams G, Ahrens W, De Bourdeaudhuij I, Pigeot I; IDEFICS Consortium. *The IDEFICS community-oriented intervention programme: a new model for childhood obesity prevention in Europe?* Int J Obes (Lond). 2011 Apr;35 Suppl 1:S16-23

Ahrens W, Bammann K, de Henauw S, Halford J, Palou A, Pigeot I, Siani A, Sjöström M; European Consortium of the IDEFICS Project. *Understanding and preventing childhood obesity and related disorders - IDEFICS: a European multilevel epidemiological approach.* Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2006 May;16(4):302-8. Epub 2006 Apr 27.

Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH: *Planning Health Promotion*

Programs: An Intervention Mapping Approach. San Fransisco: Jossey-Bass; 2006

www.skolverket.se

Läroplan för förskolan Lpfö 1998 (reviderad 2010)

Nya skollagen 2011-07-01

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011

Kursplan för idrott och hälsa i grundskolan 2011

www.vgregion.se/beslutstodfetma

Beslutstöd för handlingsprogram mot övervikt och fetma inom Västra Götalandsregionen

www.oru.se/ncff

Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom – NCCF

www.folkhalsoguiden.se

Folkhälsoguiden, folkhälsofrågor i Stockholms län, Karolinska Institutets folkhälsoakademi

www.skolmatsverige.se

SkolmatSverige, ett kostnadsfritt kommersiellt obundet verktyg som hjälper skolor och kommuner att bedöma och utveckla kvaliteten på skolmåltiderna,

www.slv.se

Livsmedelsverket

www.fhi.se

Statens folkhälsoinstitut

<http://idefics.eu/Idefics/language?lan=Sw>

Ideficsstudien

Metodhandboken är framtagen och sammanställd av Sigbritt Andreasson, idrottslärare och forskningsinformatör för IDEFICS i Västra Götalandsregionen i samarbete med Staffan Mårild, docent och överläkare vid Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus Göteborg, Gabriele Eiben, leg. dietist och medicine doktor vid Göteborgs Universitet, Lisen Grafström, leg. dietist, Barnhälsovården i Uddevalla, Gert Johansson, folkhälsoplanerare i Partille och Annika Nilsson-Green, utvecklingsledare Enheten för folkhälsfrågor Västra Götalandsregionen.

Dessutom har Malin Karlsson, hälsopedagog och Marie Lundell, sjuksköterska medverkat.

Rapporten kan laddas ner på:
www.vgregion.se/beslutstodfetma