

Dokumenttyp Rutin	Ansvarig verksamhet Barn, unga och familjehälsa	Version 3	Antal sidor 7
Dokumentägare Mirja Augustsson Leg. Dietist	Fastställare Monica Hammar Verksamhetschef	Giltig fr.o.m. 2022-03-30	Giltig t.o.m. 2024-03-29

## Hälsosamtal på BVC – stödunderlag till BVC-personal

**Gäller för:** Barn, unga och familjehälsa Barnvårdscentraler Värmland

### Inledning

Ohälsosamma matvanor är den starkaste faktorn för förlorade friska levnadsår i Sverige. Detta oavsett BMI. Därav betydelse att samtal kring matvanorna med föräldrar oavsett barnets vikt.

Under barnets tid på BVC i Värmland har vi sex ordinarie besök som är mer inriktade på hälsosamma levnadsvanor, sk hälsosamtal. Dessa besök sker när barnet är 10 mån, 18 mån, 2,5 år, 3 år, 4 år och 5 år. Hälsosamtalen bygger på motiverande samtalsteknik och utgår från att stärka föräldern. Ämnen som får extra fokus i dessa hälsosamtal är matvanor, fysisk aktivitet, skärmtid, sömn, alkohol och tobak. Ta gärna hjälp av Rikshandboken (RHB) för mer ingående hjälp av innehåll, stöd och förslag på frågor i era samtal. Detta dokument visar de regionala tilläggen.

### Hälsosamtal vid 10 månader

Hälsosamtalet vid 10 månader är ett utforskande samtal om familjens mat- och rörelsevanor samt dess påverkan på barnets framtida hälsa. Det tydliga budskapet är vikten av att grunda hälsosamma mat- och rörelsevanor från tidig ålder. Använd gärna utforskande frågor, se sista sidan.

#### De viktigaste råden om mat:

- Fortsätta med D-droppar
- Delamning eller bröstmjölk ersättning.
- Regelbunden måltidsordning
- Introducera alla livsmedelsgrupper under barnets första år
- Börja ge bitar och plockvänlig mat
- Att äta tillsammans
- Tallriksmodellen
- Vatten vid törst och som måltidsdryck.
- Undvik: Godis, saft, läsk, opastöriserad mjölk, kosttillskott och hälsokostpreparat, vissa fisksorter ex vildfångad lax från Östersjön, Vänern, Vättern och Bottniska viken, sill och strömming från Östersjön m.m.

#### De viktigaste råden om rörelse:

- Uppmuntra till lek på golvet och magläge.
- Variera positioner och begränsa tiden som barnet sitter stilla
- 0 minuter skärmtid

#### Lämna ut

Broschyr: Bra mat för barn 1–2 år (livsmedelsverket).

Denna finns översatt till 15 olika språk. Ni hittar broschyren på vår hemsida kost och fysisk aktivitet:

[Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

## Läs mer

[10 månader - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Barn 1–2 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Matintroduktion - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Skärmvanor för barn 0–5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

## Hälsosamtal vid 18 månader

Ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra vid detta besök. Här finns samtalsunderlaget: tips om bra mat- och rörelsevanor och handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor som utgår från broschyren Äta, växa och må bra. Använd gärna utforskande frågor, se sista sidan. Äta, växa och må bra-handledningen hittas på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#)

### De viktigaste råden om mat

- Behov av D-droppar efter 2 års ålder?
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu varje dag.
- Servera potatis, pasta, ris, bulgur, couscous, bröd, flingor eller gryn varje dag
- Servera fisk 2–3 ggr/vecka
- Servera olika sorters mat – för att öka variationen och smakupplevelsen
- Nyckelhålet
- Att undvika småätande mellan måltiderna.
- Begränsa ohälsosamma livsmedel

### De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysisk aktivitet med olika typer av rörelse, gärna 180 min/dag
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Begränsa skärmtid till 60 min/dag

## Lämna ut

**Broschyr:** Äta, växa och må bra.

Denna är översatt till 9 olika språk. Ni hittar broschyren på vår hemsida kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#)

## Läs mer

[18 månader - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Skärmvanor för barn 0–5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Barn 1–2 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

## Hälsosamtal vid 2,5 år

I detta samtal kan du med fördel också ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra. Här finns samtalsunderlaget: tips om bra mat- och rörelsevanor och handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor som utgår från broschyren Äta, växa och må bra.

Låt vårdnadshavarnas frågor inleda samtalet och ta gärna hjälp av MI-bubblorna eller ballongerna i barnets hälsobok för förslag på ämnen att prata om. Använd gärna utforskande frågor, se sista sidan. I samtalet kan ni också ta hjälp av arbetsbladen "Min dag", "Min vecka med hopp och studs", "Min vecka med frukt och grönt" m.fl utifrån vad som framkommer i samtalet. Dessa arbetsblad hittar ni på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma hänvisas ni till rutinen RUT 18762 och materialet Lätta tips som finns på hemsidan kost och fysisk aktivitet:

[RUT-18762-v.2.0 Handläggning av övervikt och obesitas inom barnhälsovården](https://regionvarmland.se)

[Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

### De viktigaste råden om mat:

- Behov av D-droppar?
- Regelbunden måltidsordning
- Äta tillsammans
- Nyckelhålet
- Tallriksmodellen
- Begränsa intaget av ohälsosamma livsmedel
- Undvik småätande

### De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Begränsa skärmtid till 60 min/dag

### Lämna ut

Lämna vid behov ut de svenska kostrådens faktablad, ex "Ät mer frukt och grönt" eller "Byt till magra mejeriprodukter". Dessa hittar ni också på hemsidan kost och fysisk aktivitet:

[Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

### Läs mer

[2,5–3 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Barn och ungdomar 2–17 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Skärmvanor för barn 0–5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

## Hälsosamtal vid 3-årsteambesök

Teambesöket vid 3 år är ett hälsosamtal som erbjuds alla föräldrar. Teambesöket är även ett uppföljningsbesök vid utfall i språkscreeningen eller om viktutvecklingen avviker vid 2,5 års besök.

Till detta teambesök finns ett hälsoformulär som innefattar frågor om familjens levnadsvanor. Hälsoformuläret har föräldrarna fått i god tid innan besöket och bör ta det med sig vid besöket. Återkoppla hur föräldrarna och barnet svarat på hälsoformuläret och bekräfta det som är hälsosamt. Erbjud fakta och om familjen önskar, ge råd om hälsosamma levnadsvanor. Ställ främst öppna frågor, se sista sidan, och visa nyfikenhet för de tankar och funderingar som familjen har kring barnets matvanor och ta reda på vilka kunskaper och erfarenheter de har med sig.

I detta samtal kan du med fördel också ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra. Här finns samtalsunderlaget: tips om bra mat- och rörelsevanor och handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor som utgår från broschyren Äta, växa och må bra. Låt vårdnadshavarnas frågor inleda samtalet och ta gärna hjälp av MI-bubblorna eller ballongerna i barnets hälsobok för förslag på ämnen att prata om. I samtalet kan ni också ta hjälp av arbetsbladen "Min dag", "Min vecka med hopp och studs", "Min vecka med frukt och grönt" m.fl utifrån vad som framkommer i samtalet. Dessa arbetsblad hittar ni på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se/kost-och-fysisk-aktivitet)

Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma hänvisas ni till rutinen RUT 18762 och materialet Lätta tips som finns på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [RUT-18762-v.2.0 Handläggning av övervikt och obesitas inom barnhälsovården Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se/rut-18762-v.2.0-handlaggning-av-overvikt-och-obesitas-inom-barnhalsovarden)

### De viktigaste råden om mat:

- Behov av D-droppar?
- Regelbunden måltidsordning
- Äta tillsammans
- Nyckelhålet
- Tallriksmodellen
- Begränsa intaget av ohälsosamma livsmedel
- Undvik småätande

### De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Begränsa skärmtid till 60 min/dag

### Lämna ut

Lämna vid behov ut de svenska kostrådens faktablad, ex "Ät mer frukt och grönt" eller "Byt till magra mejeriprodukter". Dessa hittar ni också på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se/kost-och-fysisk-aktivitet)

### Läs mer

[2,5–3 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se/25-3-ar-rikshandboken-i-barnhalsovard)

[Barn och ungdomar 2-17 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se/barn-och-ungdomar-2-17-ar)

[Bra mat för barn 0-5 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se/bra-mat-for-barn-0-5-ar)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se/halsosamtal-om-levnadsvanor)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se/halsosamtal-om-matvanor)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se/halsosamtal-om-rorelsevanor-och-fysisk-aktivitet)

[Skärmvanor för barn 0-5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se/skarmvanor-for-barn-0-5-ar)

## Hälsosamtal vid 4 år

Hälsosamtalen vid 4 år är en nulägesundersökning. Hur är det med familjens levnadsvanor och hur har det gått sedan förra besöket? Till detta besök finns ett hälsoformulär som innefattar frågor om familjens levnadsvanor. Hälsoformuläret har föräldrarna fått i god tid innan besöket och bör ta det med sig vid besöket. Återkoppla hur föräldrarna och barnet svarat på hälsoformuläret och bekräfta det som är hälsosamt. Erbjud fakta och om familjen önskar, ge råd om hälsosamma levnadsvanor. Ställ främst öppna frågor, se sista sidan, och visa nyfikenhet för de tankar och funderingar som familjen har kring barnets matvanor och ta reda på vilka kunskaper och erfarenheter de har med sig. **Vid detta besök är det även mycket annat som ska göras och hinnas med, var därför tydlig med hur mycket tid ni har avsatt för att diskutera dessa frågor.**

Även i detta samtal kan du med fördel ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra. Här finns samtalsunderlaget: tips om bra mat- och rörelsevänor och handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor som utgår från broschyren Äta, växa och må bra. Låt vårdnadshavarnas frågor inleda samtalet och ta gärna hjälp av MI-bubblorna eller ballongerna i barnets hälsobok för förslag på ämnen att prata om. I samtalet kan ni också ta hjälp av arbetsbladen "Min dag", "Min vecka med hopp och studs", "Min vecka med frukt och grönt" m.fl utifrån vad som framkommer i samtalet. Dessa arbetsblad hittar ni på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#)

Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma hänvisas ni till rutinen RUT 18762 och materialet Lätta tips som finns på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [RUT-18762-v.2.0 Handläggning av övervikt och obesitas inom barnhälsovården Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#)

### De viktigaste råden om mat:

- Behov av D-droppar?
- Regelbunden måltidsordning
- Äta tillsammans
- Nyckelhålet
- Tallriksmodellen
- 400 g grönsaker, rotfrukter, baljväxter och frukt eller bär per dag
- Begränsa intaget av ohälsosamma livsmedel
- Undvik småätande

### De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Begränsa skärmtid till 60 min/dag

### Lämna ut

Lämna vid behov ut de svenska kostrådens faktablad, ex "Ät mer frukt och grönt" eller "Byt till magra mejeriprodukter" med flera. Dessa hittar ni också på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#)

### Läs mer

[4 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Barn och ungdomar 2–17 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Hälsosamtal om rörelsevänor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

[Skärmvanor för barn 0–5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

## Hälsosamtal vid 5 år

Inled hälsosamtalen med att fråga föräldrarna vad de vill tala om, ta gärna hjälp av MI-bubblorna eller ballongerna i barnets hälsobok för att göra en agenda över samtalen. Använd gärna utforskande frågor se sista sidan. Använd gärna samtalsunderlaget: tips om bra mat- och rörelsevanor och handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor som utgår från broschyren Äta, växa och må bra. Vid detta besök lämnas boken Saga-sagor ut. Visa föräldrarna och barnet hur boken är upplagd och var de kan läsa mer om de ämnena ni pratat om vid besöket i boken.

I samtalen kan ni också ta hjälp av arbetsbladen "Min dag", "Min vecka med hopp och studs", "Min vecka med frukt och grönt" m.fl. utifrån vad som framkommer i samtalen. Dessa arbetsblad hittar ni på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma hänvisas ni till rutinen RUT 18762 och materialet Lätta tips som finns på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [RUT-18762-v.2.0 Handläggning av övervikt och obesitas inom barnhälsovården Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

### De viktigaste råden om mat:

- Behov av D-droppar?
- Regelbunden måltidsordning
- Äta tillsammans
- Nyckelhålet
- Tallriksmodellen
- 400 g grönsaker, rotfrukter, baljväxter och frukt eller bär per dag
- Begränsa intaget av ohälsosamma livsmedel
- Undvik småätande

### De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Begränsa skärmtid till 60 min/dag

### Lämna ut

- Boken Saga-sagor
- Lämna vid behov ut de svenska kostrådens faktablad, ex "Ät mer frukt och grönt" eller "Byt till magra mejeriprodukter" med flera. Dessa hittar ni också på hemsidan kost och fysisk aktivitet: [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

### Läs mer

[5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Barn och ungdomar 2–17 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

[Hälsosamtal om levnadsvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Hälsosamtal om matvanor - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

[Skärmvanor för barn 0–5 år - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

## Tips på utforskande frågor om levnadsvanor

### Matvanor

- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina/ditt barns matvanor?
- Vad vet du om hur dina/era matvanor påverkar din hälsa/ ditt barns hälsa?
- Vad är viktigt för er när det gäller mat och dryck?
- Ibland känner föräldrar oro för sitt barns ätande, hur är det för er?
- Hur upplever ni måltiderna?
- Vad tycker ditt barn om att äta och dricka?
- När, var och hur tycker ditt barn om att äta?
- Hur brukar en vanlig matdag se ut?
- Finns det något som ni vill ha mer stöd eller information om?
- Om du skulle ändra på något för att förbättra dina och ditt barns matvanor, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du/ni ha hjälp att förändra dina/ditt barns/familjens matvanor?

### Fysisk aktivitet och skärmtid

- Vad vet du om hur rörelse och aktivitet påverkar din hälsa/ditt barns hälsa?
- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina/ditt barns rörelse och aktivitet?
- Är du orolig för att ditt barn rör sig för lite?
- Är du orolig för att ditt barn ska störa grannarna när barnet rör sig inomhus?
- Om du skulle ändra på något för att få ditt barn att bli mer aktivt, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du/ni ha hjälp att förändra dina/ditt barns/familjens vanor med fysisk aktivitet?
- Hur mycket tid rör ditt/ert barn på sig en vanlig dag, till exempel till och från förskolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter (Är det skillnad mellan vardag och helg)?
- Hur mycket tid rör ditt/ert barn på sig en vanlig dag, så att hen blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa? (Är det skillnad mellan vardag och helg?)
- Deltar ditt/ert barn i någon idrott på fritiden?
- Hur mycket tid ägnar ditt/ert barn åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?
- Hur mycket tid ägnar ditt/ert barn åt läsning via dator, surfplatta eller mobil?

**Dokumentet är utarbetat av:** Mirja Augustsson Cristina Gillå