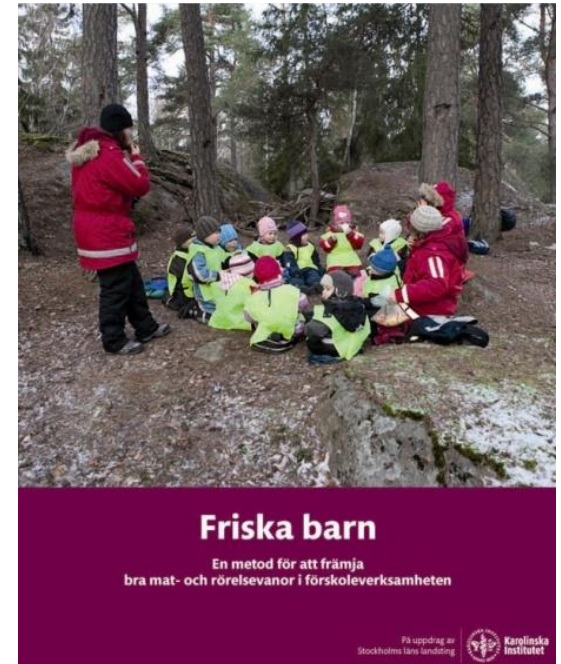


Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskolan

Andrea Friedl
Nutritionist
andrea.friedl@sll.se

Maria Wikland
Folkhälsovetare
maria.wikland@sll.se





Förskolan – en viktig arena för att främja hälsa och för att förebygga övervikt

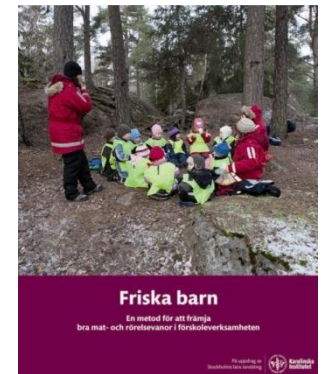
Metoden *Friska barn* - bygger på forskning om

- Vuxnas inflytande på barns mat- och rörelsevanor
- Barns mat- och fysik aktivitetsvanor
- Hur barn utvecklar mat- och rörelsevanor
- Organisationsutveckling



Friska barn – grundkomponenter

- **Pedagoger som rollmodeller/förebilder**
 - Äter samma mat som barnen
 - Deltar i uteaktiviteter
- **Konkret erfarenhetsbaserat lärande**
(barnen får egna erfarenheter av hälsosamma vanor)
 - Vara ute i alla slags väder
 - Pröva nya grönsaker
- **Organisationsförändring**
 - Hela förskolan arbetar med metoden
 - Gemensamt fattade beslut om nya rutiner och uppföljning



Friska barn - metodbeskrivning

Steg 1. Hela personalgruppen läser och diskuterar

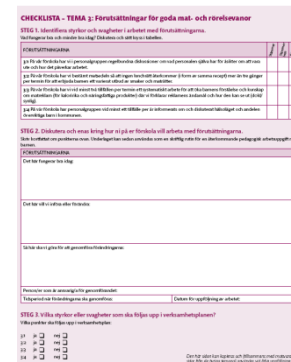
- Hela personalgruppen läser och diskuterar ett kapitel i taget (totalt 9 st)
- All personal - ledning, kock/kokerska, samtliga pedagoger

Steg 2. Gemensam självskattning i checklista

- Styrkor och svagheter i rutiner och beteenden, vid måltid och utevistelse

Steg 3. Handlingsplan

- Personalgruppen beslutar om vilka punkter som ska utvecklas, åtgärdas senare eller inte alls
- Beslut fattas om vad som årligen ska följas upp i verksamhetsplanen



CHECKLISTA - TEMA 3: Förutsättningar för goda mat- och rörelsevvanor

STEG 1. Diskutera styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse. Utvärdera om de är goda eller dåliga. Diskutera och utvärdera.

FÖRUTSÄTTNINGAR

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 1. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 2. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 3. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 4. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 5. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 6. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 7. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 8. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |
| 9. Är det tydligt för alla personalgruppens medlemmar vilka rutiner och beteenden som ska följas vid måltid och utevistelse? | | | | | |

STEG 2. Diskutera och utvärdera rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse. Utvärdera om de är goda eller dåliga. Diskutera och utvärdera.

FÖRUTSÄTTNINGAR

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

STEG 3. Utvärdera och utvärdera rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse. Utvärdera om de är goda eller dåliga. Diskutera och utvärdera.

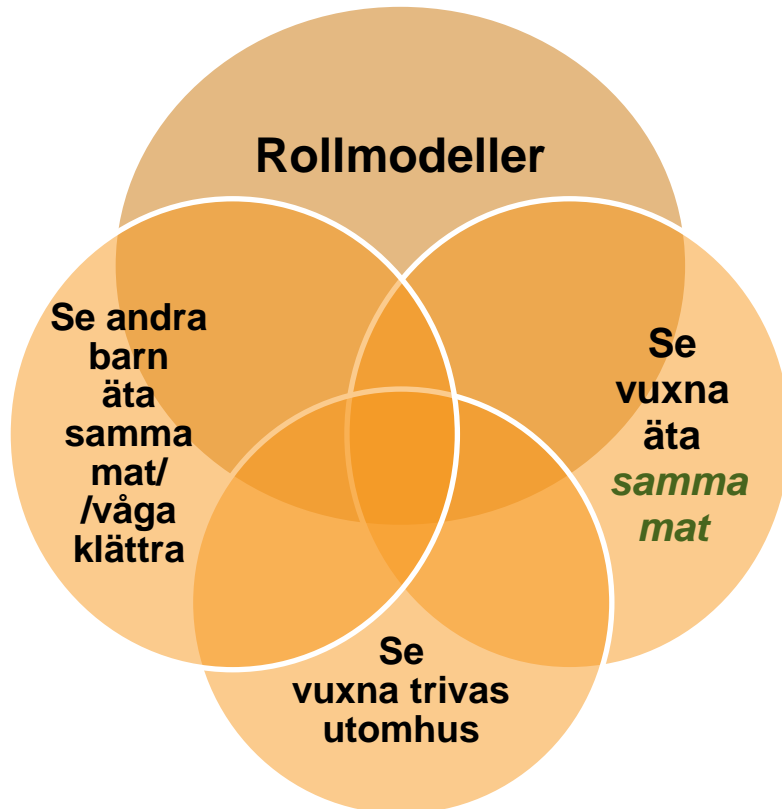
FÖRUTSÄTTNINGAR

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

Detta är en öppen text för att beskriva styrkor och svagheter i rutiner och beteenden vid måltid och utevistelse.

Hälsosfrämjande pedagogik



Förutsättningar för lärande i förskoleåren

Skapa möjlighet för lärande om

- Matens ursprung
- Matens tillagning
- Matens färg, smak, form
- Lekregler för grupplekar
t ex kull, fotboll
- Prova på tillfällen för utomhusaktivitet
t ex skridskor, skidor bad etc



Skapa möjlighet för utveckling av egen kompetens

– pedagogen värderar inte (bra/dåligt/nyttigt/onyttigt)

- Mat/livsmedel
- Fysisk aktivitet
- Stillasittande

Utvärdering

- Utveckling av metoden skedde i samarbete med Skärholmens stadsdel i Stockholms kommun
- Totalundersökning
 - samtliga kommunala förskolor (25 st med 317 pedagoger)
- Studiedesign
 - Före–efter-mätning utan kontrollgrupp
 - Baslinje – intervention – uppföljning
- Utfallsmått
 - Indikatorer på mat, måltids- och rörelsevanor

Spridning



- Friska barn finns att ladda ner på www.folkhalsoguiden.se/mat
- Information om materialet samt konsultativt ledningsstöd har erbjudits förskolledningar i Stockholms läns kommuner
- Information om materialet har skickats till nationella aktörer inom området
- Långtidsutvärdering med kontrollförskolor bör göras – men är resurserkrävande

*Friska barn är utvecklad på uppdrag av Stockholms läns landsting
av Andrea Friedl, Nutritionist och Maria Wikland, Folkhälsovetare.*

