



Friska barn

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



Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Förskoleåldern är en tid då många vanor och attityder grundläggs. De rutiner och vardagliga upplevelser som barn får i denna ålder blir lätt de som barnet jämför allt nytt med. Smakupplevelser och rörelseglädje i barnaåren har därför stor inverkan på våra val i vuxen ålder.

Friska barn

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



Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) etablerades 2012 i samband med att Karolinska Institutets Folkhälsoakademi överfördes från Karolinska Institutet till Stockholms läns landsting. CES bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt folkhälsoarbete i nära samarbete med Karolinska Institutet. CES tillhör Stockholms läns sjukvårdsområde (SLSO) och har Stockholms läns landsting som huvudsaklig uppdragsgivare. Ett av uppdragen består i att stödja implementeringen av handlingsplanen för landstingets folkhälsopolicy, Handling för Hälsa. En av insatserna i denna handlingsplan är att främja hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet bland barn och unga. En ytterligare del av uppdraget är att stödja implementeringen av landstingets Handlingsprogram för övervikt och fetma, där förebyggande insatser mot barn och unga har högsta prioritet. Metoden Friska barn har utvecklats som ett stöd för uppdraget.

Projekt i förskolan

Metoden Friska barn har utvecklats och utvärderats tillsammans med stadsdelen Skärholmens förskoleverksamhet 2008 – 2010 i Stockholms stad. Metoden bygger på erfarenheter från ett mångårigt arbete med mat och rörelse i förskolor och familjedaghem samt den tidigare skriften »Vad gör vi med maten?« från Tillämpad Näringslära vid dåvarande Centrum för folkhälsa.

Stort tack riktas till personalen inom förskoleverksamheten i Skärholmen som visat stort engagemang i samarbetet. Projektledare för utveckling av metoden och författare till studiematerialet Friska barn har varit nutritionist Andrea Friedl och folkhälsovetare Maria Wikland, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.

Detta studiematerial kan beställas/laddas ner från Folkhälsoguiden, www.folkhalsoguiden.se

Friska barn

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

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

Box 1497, 171 29 Solna

E-POST ces@sll.se

TELEFON 08-123 400 00

www.folkhalsoguiden.se

GRAFISK DESIGN Viera Larsson, Visual Communication AB

ILLUSTRATIONER Viera Larsson

FOTO Thomas Carlgren

TRYCK Ätta.45 Tryckeri AB 2013-10

ISBN 978-91-980442-8-7

Innehåll

Manual och metodbeskrivning	4
Tema 1 Folkhälsoarbete i förskolan	6
Tema 2 Seder och kulturer	10
Tema 3 Förutsättningar för goda mat- och rörelsevanor	14
Tema 4 Den serverade maten	18
Tema 5 Att få röra sig varje dag	24
Tema 6 Mat- och rörelsepedagogik	28
Tema 7 Vår miljö	34
Tema 8 Föräldrastöd	38
Tema 9 Förskolans möjligheter	42
Till rektor, förskolechef eller verksamhetsansvarig för förskoleverksamheten	46

Friska barn – manual och metodbeskrivning

Metoden syftar till att skapa en hälsofrämjande miljö genom att stödja rutiner och förhållningssätt kring matvanor och måltidssituationer, rörelsevanor och utevistelser i förskolan.

Genom regelbundna och gemensamma diskussioner i hela personalgruppen avser metoden att:

- » Öka medvetenheten kring rutiner och förhållningssätt.
- » Ge personalen en gemensam kunskapsbas för mat- och rörelsearbetet.
- » Identifiera styrkor och svagheter i arbetet.
- » Utveckla gemensamt formulerade rutiner för personalens agerande som rollmodeller.
- » Utveckla gemensamt formulerade rutiner för personalens förhållningssätt.
- » Dokumentera styrkor och svagheter i arbetet, som en grund för fortsatt kvalitetsutveckling och verksamhetsuppföljning.

Viktiga förutsättningar

- » Att all personal deltar i arbetet. Det gäller förskolans samtliga personalkategorier (måltidspersonal, pedagoger, chefer).
- » Att metoden och den önskade förändringen är väl förankrade i ledningen. Detta innebär att ledningen ska:
 - › avsätta tid för personalen att arbeta med metoden (träffar och tid för att läsa)
 - › avsätta tid för diskussionshandledarna att sätta sig in i metoden genom särskild handledarutbildning eller på annat jämförbart sätt

- › ge stöd till diskussionshandledarna kring hur man hanterar diskussioner kring personalens professionella agerande (kring mat och rörelse) i relation till personliga erfarenheter
- › själva sätta sig in i metoden
- › efterfråga resultat av arbetet
- › följa upp resultaten.

En rekommendation är att hela kommunens/stadsdelens förskoleverksamhet arbetar med metoden. Metoden kan även användas på enskilda förskolor.

Genomförande Förberedande skede

- » Utbildning av diskussionshandledare.

Aktivt skede

- » Nio diskussionsträffar i personalgruppen med utgångspunkt från studiematerialet.
- » Minst 1 timme per träff samt 30 minuters inläsningstid inför varje gång.
- » Minst två veckor mellan varje träff för att ge tid för reflektion.
- » Varje möte resulterar i att personalgruppen gemensamt identifierar styrkor och svagheter (steg 1), formulerar och dokumenterar nya och/eller gamla arbets- och förhållningssätt till matvanor, måltider, rörelsevanor och utevistelser (steg 2), beslutar om någon styrka eller svaghet ska följas upp i verksamhetsplanen (steg 3).
- » Aktivt deltagande av kock/kokerska. Hon/han har en egen stående punkt vid

varje träff där man ansvarar för att ta upp hinder och möjligheter med temat, utifrån »kökets synvinkel«.

Uppföljande skede

Uppföljning sker årligen vid varje förskola

- » Rutinerna diskuteras och bedöms om de fortfarande är aktuella eller om de ska revideras.
- » Styrkor och svagheter följs upp (genom att på nytt fylla i protokollen).
- » Resultatuppföljning av styrkor och svagheter utgör en del av verksamhetsplanen.

Konsultativt stöd från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

För att få en genomgripande och bestående förändring av arbetet med att främja bra mat- och rörelsevanor i förskolan behövs ofta konsultativt stöd i folkhälsoarbete till verksamhetsledningen.

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, tillhandahåller konsultativt stöd till kommuner/stadsdelar som vill arbeta med metoden Friska barn. Enskilda förskolor kan erbjudas stöd i användning av metoden genom utbildning av discussionsledare.

Det konsultativa stödet till kommuner och stadsdelar i Stockholms län kan bekostas av Stockholms läns landsting.

Är du intresserad av att veta mer om det konsultativa stödet kan du kontakta projektledarna vid Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin andrea.friedl@sll.se eller maria.wikland@sll.se.





Folkhälsoarbete i förskolan

Förskolan utgör en start på det livslånga lärandet och här börjar arbetet med att ge barnen förståelse för vikten av att värna om sin hälsa.

På en förskola har personalen olika kompetensområden. För att personalen ska kunna arbeta tillsammans mot ett mål, behövs en gemensam kunskapsbas. Användning av metoden *Friska barn* syftar till att ge denna gemensamma grund. Vissa teman i materialet kommer därför att kännas enkla för en del. Exempelvis gäller det tema 4 om mat för kökspersonalen och tema 6 om pedagogik för pedagogerna. Försök att ha

överseende med detta. De temana behövs för att hela personalen ska få en gemensam grund att stå på inför diskussionerna.

Folkhälsoarbete i förskolan

Inom förskolans dagliga verksamhet finns idag en medvetenhet om betydelsen av rörelse för att utveckla barns grovmotorik och betydelsen av att äta för att orka med dagen.

Studier där man granskat förskoleverksamheter har visat att det däremot saknas ett enhetligt förhållningssätt i måltidssituationen och utevistelsen med det direkta syftet att främja framtida hälsa.

Studierna har visat att:

- » Kommuner och/eller enskilda enheter ofta saknar mål eller har vagt formulerade mål om mat och fysisk aktivitet.
- » Mat och måltider ofta är en angelägenhet enbart för måltidspersonal och verksamhetschefer istället för ett gemensamt ansvar för hela personalgruppen (även måltidspersonal) och en del i det pedagogiska dagliga arbetet.
- » Förskolan saknar stöd och metoder för att utveckla gemensamma rutiner och förhållningssätt kring arbetet med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse.

Hälsa

Hälsan påverkas av många olika levnadsfaktorer som våra levnadsvanor eller buller och dålig luft på gatorna. Förutsättningarna för hälsan påverkas också av vilket arv vi har. Folkhälsan i Sverige är generellt sett god både för barn och vuxna. Hälsan är däremot ojämnt fördelad i befolkningen. Det är idag stora skillnader där grupper med lägre inkomst och utbildning har sämre hälsa.

Alla människor har rätt till god hälsa och från samhällets sida arbetar man för att minska skillnaderna i ohälsa. Ett sätt som samhället kan öka jämlikheten i hälsa är att förskolan och skolan aktivt arbetar med att främja goda levnadsvanor. Förskoleverksamheten och föräldrarna har ett gemensamt ansvar, men genom att arbeta hälsofrämjande i förskolan kan effekterna av sociala skillnader i hemmet minska. I förskolan kan barn, oavsett föräldrars utbildningsnivå och inkomst, få grundläggande förutsättningar för goda levnadsvanor och därigenom framtida hälsa.

Hälsa och metoden *Friska barn*

Vi har idag flera olika folkhälsoproblem som är kopplade till våra levnadsvanor som exempelvis rökning, alkoholintag, låg fysisk aktivitet och dåliga matvanor. I metoden *Friska barn* tar vi upp frågor som hänger ihop med våra mat- och rörelsevanor. Mat och fysisk aktivitet är några av de viktigaste faktorerna för god hälsa och för att hålla sig frisk. Det är därför metoden kallas just *Friska barn* – som egentligen handlar om friskare barn. Goda mat- och rörelsevanor är också avgörande för att förebygga framtida övervikt som är en av de stora folksjukdomarna. Frågor om sömn, självkänsla och trygghet med flera är också betydelsefulla för hälsan, men behandlas inte i metoden *Friska barn*.

Meningen med metoden är därför att stödja förskolan i att ge barnen bättre förutsättningar för goda mat- och rörelsevanor och därmed minska risken för att utveckla sjukdomar som är kopplade till ohälsosamma mat- och rörelsevanor.

Att främja hälsa och samtidigt förebygga övervikt är inte komplicerat utan handlar om att lära barnen äta hälsosamt och regelbundet och att röra sig i friska luften varje dag.

Övervikt

En folksjukdom som är mycket ojämnt fördelad i befolkningen och som är direkt kopplad till våra mat- och rörelsevanor är övervikt. Andra allvarliga sjukdomstillstånd, som i hög grad påverkas av ohälsosamma mat- och rörelsevanor, är risken att utveckla sjukdomar som cancer och diabetes eller att drabbas av en hjärtinfarkt eller stroke.

I media talas ofta om övervikt i samband med utseende vilket är olyckligt eftersom det överskuggar det faktum att det är farligt att vara överviktig eftersom det medför en ökad risk att utveckla cancer, diabetes, hjärtinfarkt, stroke med flera sjukdomar.

De flesta människor är väl medvetna om hur svårt det är bryta dåliga mönster och att ändra levnadsvanor. Det finns mycket att vinna på att främja bra mat- och rörelsevanor redan i tidig ålder och därmed förebygga senare hälsoproblem som övervikt. Forskning har visat att barn idag har svårare att bli av med sin övervikt jämfört med vad de hade förr. Tidigare var det inte ovanligt att övervikten »rann av« barn när de blev vuxna. Idag visar forskningen att majoriteten av de barn som blir överviktiga som barn bibehåller sin övervikt upp i vuxen ålder.

Stöd i förskolans styrdokument

Friska barn är en metod som är utvecklad för att stödja förskolans arbete med att nå läroplanens mål om hälsa. Skolverkets allmänna råd stöder även systematiska diskussioner kring personalens förhållningssätt och agerande som förebilder. I tema 4 om mat ges fakta som stödjer kravet på näringsriktiga måltider i förskolan. Metoden är också tänkt att genom identifiering av styrkor och svagheter ge underlag för uppföljning av arbetet med hälsa i verksamhetsplanen. Vidare syftar metoden *Friska barn* till att utveckla skriftliga rutiner för det dagliga arbetet kring maten, måltiden, fysisk aktivitet och utevistelse (med rutiner menas en beskrivning av hur man gör med återkommande dagliga göromål).

Läroplanen

Läroplanen för förskolan Lpfö98 (reviderad 2010) säger »Förskolan skall erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter skall vägas samman på ett balanserat sätt«.

Vidare har läroplanen mål som säger

»Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande«.

Läroplanen omfattar och ger med andra ord stöd för att främja hälsa även vid måltider och i rörelselek. Det är verksamhetens rutiner och personalens förhållningssätt som avgör om den uppfyller läroplanens mål. Läroplansmålet innebär i praktiken att varje barn ska utveckla hälsosamma mat- och rörelsevanor.

Skolverkets allmänna råd

I »Skolverkets allmänna råd för kvaliteten i förskolan« (från 2005) kan man läsa att »Det är viktigt att personalen diskuterar och reflekterar kring sin betydelse som förebild och hur man genom sitt förhållningssätt och agerande i vardagliga situationer påverkar barns fostran, utveckling och lärande...«

Vidare om förhållningssätt »I detta avseende behöver personalen återkommande diskutera vad det innebär att hävda och tydliggöra grundläggande värden tillsammans med barnen«.

I de allmänna råden finns således stöd för att regelbundet diskutera hur personalen genom sitt eget agerande som förebild påverkar barnens mat- och rörelsevanor.

Skollagen

I skollagen anges att måltiderna i skolan ska vara näringsriktiga. I förarbetet till lagen har regeringen angett att samma krav ska ställas på förskolans måltider.



CHECKLISTA - TEMA 1: Folkhälsoarbete i förskolan

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med hälsa.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

HÄLSA	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svära
1:1 På vår förskola har vi i personalgruppen regelbundna diskussioner om personalens förhållningssätt och agerande som förebild i måltidssituationen.			
1:2 På vår förskola har vi i personalgruppen regelbundna diskussioner om personalens förhållningssätt och agerande som förebild vid utevistelsen.			
1:3 På vår förskola har vi skriftligt formulerade mål kring hur man arbetar för att nå målen om hälsa i läroplanen.			
1:4 På vår förskola har vi skriftligt formulerade mål som beskriver arbetet vid de pedagogiska måltiderna.			
1:5 På vår förskola har vi skriftligt formulerade mål som beskriver arbetet med fysisk aktivitet.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med hälsa.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

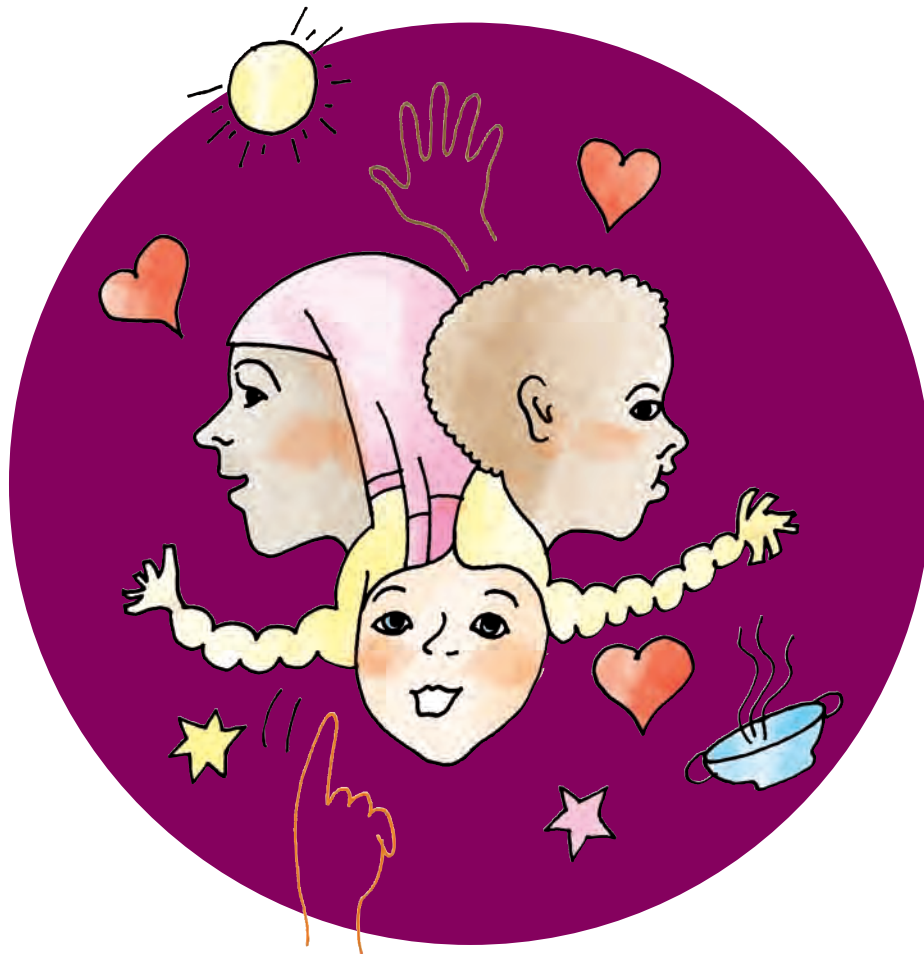
HÄLSA	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplan:

- 1:1 ja nej
1:2 ja nej
1:3 ja nej
1:4 ja nej
1:5 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Seder och kulturer

Mat och rörelse är mycket mer än näring och fysisk aktivitet. Mat är för de flesta förknippat med känslor som trygghet och gemenskap, men även med annat som till exempel kultur och religion.

Trygghet och gemenskap

Redan när vi som spädbarn får mat i mammas famn börjar vi förknippa mat med omtanke och trygghet. Mat blir en fast punkt i livet, måltiderna ger rytm i tillvaron. Att ha tillgång till mat är i sig en trygghet – man kan äta sig mätt, överleva, växa och utvecklas.

Måltiden innebär för många trygghet och gemenskap. Maten kan till och med

uppfattas som godare om den äts i samvaro med någon, än om den äts i ensamhet.

För gamla människor är måltiderna ofta de fasta hållpunkterna i tillvaron och kan därför bli extra viktiga. Forskningen visar att människor som flyttar från ett land till ett annat behåller sina matvanor länge. Måltiderna är en länk till hemlandet och dess traditioner.



Matvanor, förhållningssätt och regler kring måltiderna är också något som till viss del »ärvs« som traditioner. Matvanorna är alltså något man i stora drag har gemensamt med sin omgivning.

Gemenskap kan också vara att röra sig tillsammans med andra. Många motionerar i grupper med lagidrotter som fotboll, innebandy eller på Friskis & Svettis.

Fritidsaktiviteter eller att leka är på så vis ett sätt att få vänner. Det blir för barn en del av socialiseringen och en början på utvecklingen från att vara beroende av föräldrarna till att bli en egen individ.

Trygghet kan också ges i upplevelsen av att behärska sin kropp i olika situationer. Att veta att man kan klara av att springa i en nedförsbacke, kunna hålla balansen även om något stör eller underlaget är ojämnt. Detta blir särskilt tydligt för barn och äldre.

Mat som medel för annat

Det är inte ovanligt att människor använder mat för att dämpa en känsla av otrygghet. Detta kan för vissa ta sig uttryck i överätande eller tröstätande. För andra fungerar det tvärtom; de tappar matlusten och äter mindre. Ibland kan maten ta överhanden i livet och en ätstörning utvecklas. Många gånger är ätstörningar en komplex problematik, där också överträning finns med i bilden. Det finns de som använder motion och överdriven träning som ett sätt att döva otrygghetskänslor.

Mat kan också vara ett uttryck för makt! Vuxna kan utöva makt över barn genom att på ett eller annat sätt försöka påverka barn att äta – »du får ingen efterrätt, om du inte äter upp maten« eller »du får inte titta på tv, om du inte äter upp maten«. Barn kan också få makt över vuxna genom att krångla med maten och att vägra äta. Då får de uppmärksamhet! Detta inser barn tidigt i livet. För vuxna gäller det att förstå vilka

känslor det egentligen handlar om så att mat och måltider inte blir ett spelrum för makt. Studier har visat att vuxnas maktspel med villkor kring maten medför en ökad risk för ätstörningar och övervikt senare i livet.

Kultur och religion

Det finns något vi kan kalla svensk matkultur, somalisk matkultur med mera. Orsakerna till dessa skillnader är naturligtvis många, men religionen och tillgången på mat är bland de viktigaste. Det märks i vad man äter vid högtider och vad man inte får äta som exempelvis fläskkött. Vanor som hänger samman med religion är mycket djupt rotade och svåra att bryta.

Hur hanterar förskolan religiösa och kulturella skillnader i matkultur? Det är å ena sidan viktigt att erbjuda alla barn som av religiösa, kulturella eller medicinska skäl inte äter all mat, annan mat som är näringsmässigt komplett. Det kan förskolan göra genom att systematiskt byta ut kött mot annat kött. Är det inte möjligt bör kött alltid ersättas av baljväxter (ärtor / bönor / linser).

Att ta hänsyn till andra kulturer innebär å andra sidan inte att helt suddas ut den svenska matkulturen. Något som sker om förskolan exempelvis aldrig serverar griskött. Vi måste snarare lära oss att förstå och sätta oss in i olika kulturer. Detta kan ske genom att prata med barnen om att det finns olika uppfattningar om vad man ska äta och inte.

Natur och kultur

Skillnader i kultur påverkar också hur vi ser på fysisk aktivitet och kan visa sig i olika syn på djur och natur. För en person betyder skogar, hagar och grönska, återhämtning eller fysisk aktivitet. För en annan är skogen något ointressant eller till och med

hotfullt. Detta speglar ofta skillnader i erfarenheter. I Sverige har vi vår traditionella allemansrätt. Dessutom är både djur och natur ofarliga – i de allra flesta fall. Detta ger unika förutsättningar för utevistelse och fysisk aktivitet som har givit oss en särskild syn på naturen.

Kulturella skillnader kan också visas i synen på vad som är lämpligt för kvinnor och män vad gäller fysisk aktivitet. Det anses kanske opassande att en man dansar balett eller att en ensam kvinna ger sig ut och joggar på parkvägarna eller ägnar sig åt brottning.

Att vara fysiskt duktig är, särskilt för barn, förenat med hög status. Den som springer fortast kan ha mycket att säga till om i kamratgruppen.

Att flickor ges tillfälle att öva sina fysiska färdigheter och bli starka skapar bättre förutsättningar för jämlikhet mellan pojkar och flickor under uppväxten.

Osynliga kulturer

Ibland är det svårt att skilja mellan vad som är en kultur och vad som är ett personligt tyckande. Man kan ibland tala om »osynliga« kulturer. Det finns exempelvis olika uppfattningar om hur man ska se ut och vad som är lagom kroppsvikt. Det kan vara svårt att arbeta förebyggande mot övervikt om en del föräldrar tycker att runda barn är gulliga. Det kan på samma sätt vara svårt med daglig utevistelse när en del föräldrar tycker att det är olämpligt att vara ute i skogen där man blir smutsig.

Människor som flyttar från ett land till ett annat behåller sina matvanor länge.



CHECKLISTA – TEMA 2: Seder och kulturer

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med seder och kulturer.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

SEDER OCH KULTURER	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
2:1 På vår förskola går vi ut i skogen med barnen minst en gång i veckan året runt.			
2:2 På vår förskola pratar vi om skillnader i syn på naturen.			
2:3 På vår förskola erbjuder vi näringsmässigt kompletta måltider minst 4 av 5 dagar för de barn som av religiösa, kulturella eller medicinska skäl inte äter den ordinarie maten (innebär att byta ut kött mot annat kött eller mot baljväxter som exempelvis bönor eller linser).			
2:4 På vår förskola diskuterar vi skillnader i matvanor och tabun kring mat för att öka förståelsen för och kunskapen om kulturella skillnader, vid minst två tillfällen (exempelvis temadagar) per termin.			
2:5 På vår förskola diskuterar vi om hur fysisk aktivitet och vardagsrörelse ser ut i andra länder (särskilt föräldrarnas hemländer) vid minst två tillfällen per termin.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med seder och kulturer.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

SEDER OCH KULTURER	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplan:

- 2:1 ja nej
2:2 ja nej
2:3 ja nej
2:4 ja nej
2:5 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Förutsättningar för goda mat- och rörelsevanor

Mat- och rörelsevanor skiljer sig mellan olika grupper i befolkningen, vilket också syns i barns hälsa. Med andra ord får inte alla barn likvärdiga förutsättningar för en god hälsa.

Det finns ett antal faktorer som är viktiga när barns rörelsevanor, matvanor och attityder till mat och rörelse grundläggs.

Tillgång till mat och fysisk aktivitet

I media ser vi ofta larmrapporter om vad vi ska äta eller hur vi ska träna för hälsans skull eller för att gå ner i vikt. Enskilda

livsmedel eller olika typ av träning beskrivs som särskilt bra eller dåliga. Den beskrivningen är missvisande då vår vikt bara är ett enkelt resultat av vår energibalans. Om energiintaget (mat och dryck) är större än energiutgifterna (fysisk aktivitet och grundomsättning) går vi upp i vikt. Att hålla ordning på energibalansen är ändå för många människor ett stort problem.

Trots detta handlar den i media pågå-

ende diskussionen om mat ofta om detaljer som innehåll av antioxidanter med mera. Istället borde den verkliga problematiken med ständig tillgång på mat och brist på naturliga situationer för vardagsaktivitet ifrågasättas. Hälsosamma matvanor är snarare en fråga om att äta varierat och i lagom mängd än fokusering på näringsinnehåll i enskilda livsmedel.

Utelek allra bäst

Forskning har visat att barn rör sig mer om de är utomhus än om de är inomhus eftersom det då är lättare att springa fritt. Hur familjen och omgivningens vuxna ser på utevistelse är därför av avgörande betydelse för barns fysiska aktivitet. Om de vuxna tycker att det är viktigt att komma ut, kommer barnet att ha många fler timmars lektid ute, än om föräldrarna och/eller förskolepersonalen inte själva uppskattar att vara ute.

Hur det ser ut i omgivningarna med exempelvis biltrafik påverkar också om föräldrarna vågar låta barnen vara ute eller inte. Stadsplanering inverkar stort på möjligheterna till fysisk aktivitet. Utbyggda cykelvägar, bilfria gårdar och stimulerande närmiljöer är avgörande för hur mycket människor cyklar och går och om barn ska ha en möjlighet att lära sig cykla.

Konkurrensen om de vuxnas tid är också hård idag med fler heltidsarbetande föräldrar och långa restider. Utbudet av passiviserande fritidssysselsättningar ökar både för barn och vuxna med många olika TV-program, TV- och dataspel. Med mindre tid och utrymme blir möjligheterna till rörelse och utelek allt mindre.

En aktiv utevistelse i dagsljus med vuxna på förskolan är värdefull inte bara för hälsan utan också för koncentrationsförmågan. Även de så kallade pedagogiska dataspelen kommer att konkurrera både med utevis-

telsen och därmed med möjligheterna till ökad koncentration.

Vad som ofta serveras har stor betydelse

Den mat som vuxna väljer att servera – eller att inte servera – har stor betydelse för vilka vanor barn får. Tillgång till många olika slags mat med möjlighet att smaka och testa ger en grund för att etablera nya vanor.

Om vuxna tycker det är viktigt och roligt att variera maten, får barnen möjlighet att smaka olika sorters mat och får därmed erfarenhet av en bred matrepertoar. Det i sin tur ger goda förutsättningar för att barnet själv ska välja att äta av många olika sorters mat och livsmedel. Att äta varierat gör det sedan lättare att äta hälsosamt eftersom alla livsmedel innehåller olika typer och mängder av vitaminer, mineraler och andra näringsämnen.

Den mat som återkommande serveras ett barn till frukost, lunch, mellanmål och middag kommer att vara den som formar barnets syn på vad en måltid är.

Det vi i praktiken oftast äter beror till stor del på utbudet omkring oss. Vad vi exponeras för i affärer, vad lunchrestauranger och caféer har på menyn, reklam med mera. Det gäller både bra och mindre bra livsmedel. Ett positivt exempel på förändrat utbud är lunchrestaurangernas salladsbord som troligen medfört att gästerna äter mer grönsaker.

Reklam

Barn blir idag utsatta för en stark kommersiell påverkan. Studier har visat att barn i 2-årsåldern har en uppfattning om varumärken och att 3-åringar uttrycker önskningar om specifika produkter. Reklam



idag är inte längre bara på TV, bio och i tidningar utan kommer också via mobiltelefon och IT. På Internet kan

Oftast handlar reklamen om läsk, godis, chips eller glass.

marknadsföring ske via produktplaceringar, medlemskap i barnklubbar, spel med mera. Majoriteten av den matreklam som riktas till barn gäller kaloririka och näringsfattiga produkter som godis och chips. Forskning har visat att marknadsföring av energirika produkter bidrar till sämre matvanor och ökad risk för övervikt bland barn. Dessutom visar forskning att det finns samband mellan TV-reklam och fetma bland barn och ungdomar. I förskolan är det viktigt att man pratar med barnen om syftet med reklamen som att meningen med GB-gubbarna vid affären är att vi ska köpa mer glass.

I egenskap av offentlig aktör bör förskolan vara en frizon där man i möjligaste mån slipper överviktsfrämjande faktorer och kommersiell påverkan. Det kan göras genom att förskolan visar och erbjuder barnen miljöer, situationer, utvistelser och livsmedel som på ett positivt sätt kompletterar det som barnen exponeras för i övrigt.

Utbildning och inkomst

Vi gör inte alltid som vi vet att vi borde göra, som exempelvis sluta röka. Det kan vara lätt att döma andra och bortse ifrån att vårt livsbagage påverkar människors förutsättningar att göra de bra valen.

Inkomst och utbildning hos grupper av människor brukar sammanfattas i begreppet socioekonomi. Internationella studier har visat att matvanor och fysisk aktivitetsnivå varierar med socioekonomi.

Att »rika« och »fattiga« människor gör olika val har alltså inte bara med ekonomi att göra. Resultaten av socioekonomiska variationer blir skillnader i hälsa, tandhälsa och överviktsutveckling mellan resursstarka och resurssvaga grupper. Det har visat sig att föräldrars utbildning och inkomst har direkta effekter på barnens hälsa.

Skillnader finns i hälsa mellan grupper med olika utbildning och inkomst.

När förskolan möter dessa socioekonomiska skillnader kan arbetet underlättas av att man i personalgruppen tillsammans formulerat hur man möter olika föräldrars agerande. Det kan handla om att ha gemensamt formulerade rutiner om att exempelvis inte tillåta chips och choklad på barnens hyllor. Än mer viktigt kan det vara att ha tydliga rutiner kring vem som ska tala med föräldrarna om förskolans rutiner. Trots sociala skillnader i samhället är svensk förskola internationellt sett unik och verksamheten i sig bidrar starkt till att öka jämlikheten i hälsa.

Lokala hälsofakta

Förskolan behöver känna till hur hälsoläget och utvecklingen ser ut bland barnen i det egna området. Då kan förskolan anpassa sin verksamhet till de lokala sociala förutsättningarna. Information om hälsoläget finns att ta del av som statistik i barnhälsovårdens årsrapport (finns ofta på landstingets hemsida).

CHECKLISTA – TEMA 3: Förutsättningar för goda mat- och rörelsevanor

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med förutsättningarna.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

FÖRUTSÄTTNINGARNA	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
3:1 På vår förskola har vi i personalgruppen regelbundna diskussioner om vad personalen själva har för åsikter om att vara ute och hur det påverkar arbetet.			
3:2 På vår förskola har vi bestämt matsedeln så att ingen lunchrätt återkommer (i form av samma recept) mer än tre gånger per termin för att erbjuda barnen ett varierat utbud av smaker och maträtter.			
3:3 På vår förskola har vi vid minst två tillfällen per termin ett systematiskt arbete för att öka barnens förståelse och kunskap om matreklam (för kaloririka och näringsfattiga produkter) där vi förklarar reklamens ändamål och hur den kan se ut (dold/synlig).			
3:4 På vår förskola har personalgruppen vid minst ett tillfälle per år informerats om och diskuterat hälsoläget och andelen överviktiga barn i kommunen.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med förutsättningarna.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

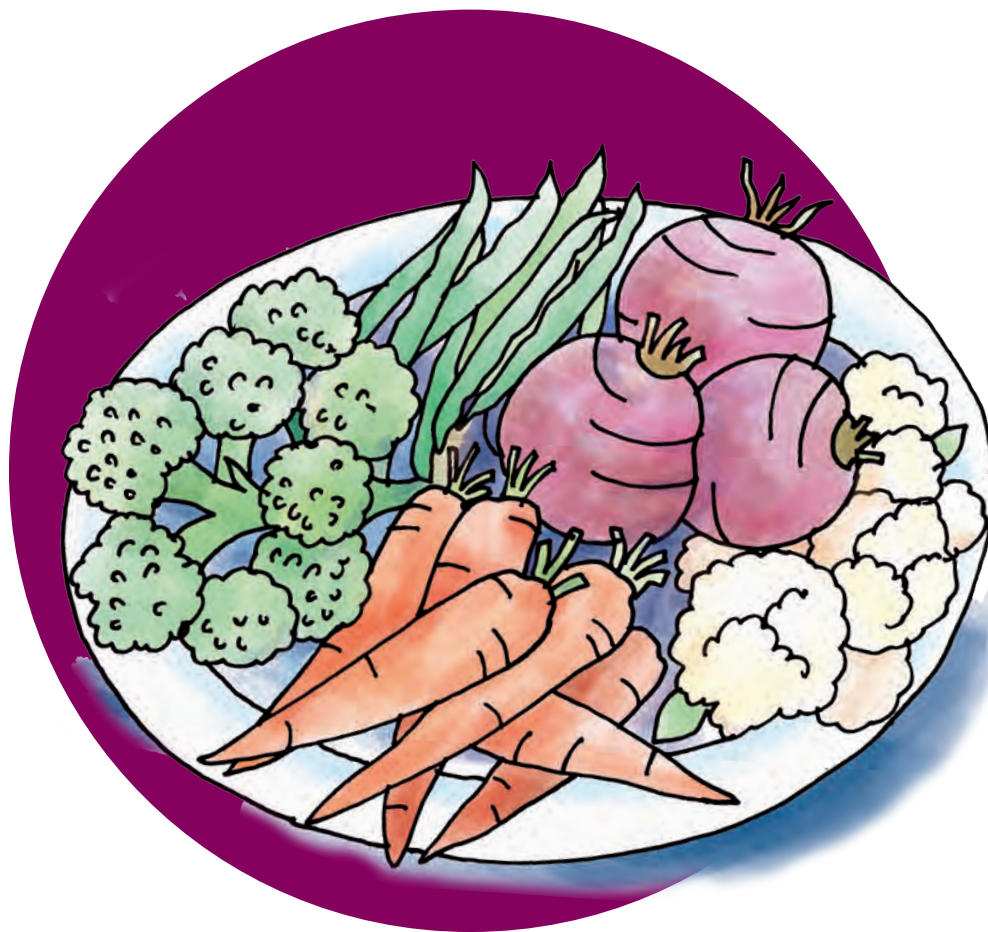
FÖRUTSÄTTNINGARNA	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplanen:

- 3:1 ja nej
3:2 ja nej
3:3 ja nej
3:4 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Den serverade maten

Förskolan ska servera bra mat så att barnen får i sig den energi och näring de behöver. Förskolan har också en pedagogisk uppgift i att visa barnen vad som är bra mat – vad som ingår i en bra frukost, lunch och mellanmål.

Vad är bra mat?

Bra mat är vanlig mat som ger oss de näringsämnen vi behöver. Det handlar om hur ofta och hur mycket vi äter av olika livsmedel och att maten är varierad. Bra mat för barn i förskoleåldern är i stort sett samma som bra mat för vuxna. Det gäller att:

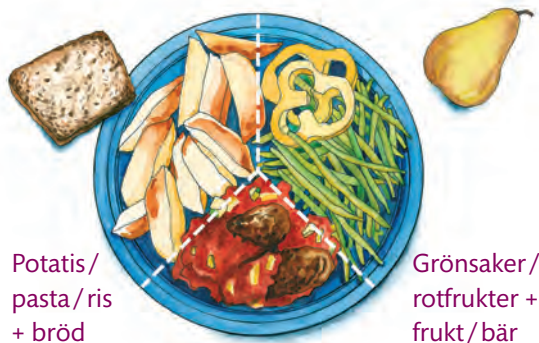
- » äta regelbundet (3–4 timmar mellan målen)
- » äta mycket frukt och grönsaker
- » välja fullkornsalternativ av bröd/flingor/gryn/pasta/ris (för mindre barn under fyra år är en blandning av fullkorn och andra produkter lämplig)
- » begränsa livsmedel som innehåller mycket mättat fett (exempelvis smör, grädde, ost, matlagningsyoghurt och korv)
- » begränsa »det lilla extra« – mat som innehåller mycket fett och socker men

i övrigt är näringsfattig (exempelvis godis, bullar, chips).

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur en lagad, balanserad måltid ser ut. En bra lagad måltid kan på tallriken delas in i tre grupper. Av måltiden består drygt 35% av tallriken av mat ur gruppen potatis/ris/pasta, bröd, och drygt 35% av mat ur gruppen grönsaker, rotfrukter och frukt. Tallrikens återstående 25% kan fyllas av mat ur gruppen kött/fisk ägg eller baljväxter (ärter, bönor, linser).

Bröd innan eller efter maten? Det spelar ingen roll när brödet äts. Vill något barn äta smörgåsen innan maten går det bra men en smörgås eller bit bröd per portion mat kan vara ett lagom riktmärke.



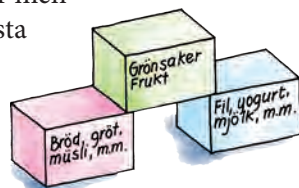
Potatis/
pasta / ris
+ bröd

Grönsaker /
rotfrukter +
frukt / bär

Kött / fisk / linser /
bönor

Frukost och mellanmål

En bra frukost och ett bra mellanmål innehåller bröd, gröt, müsli eller flingor, magra och osötade mjölkprodukter samt grönsaker och frukt. Variera mellan olika bröd, gröt och flingsorter men tänk på att de minsta barnen inte bör ha lika mycket fullkorn och fibrer i maten som de



äldre. Servera gärna grötfrukost tre dagar i veckan. Variera mellan olika grötsorter (havregrynsgröt, rågflingebröt, rågmjölsgröt, grahamsgrynsgröt, mannagrynsgröt).

Grönsaker

Vi behöver äta mycket frukt och grönsaker. Barn i åldrarna 4–10 år rekommenderas att äta 400 gram frukt och grönsaker per dag. Det bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och vissa cancer-former senare i livet. Ju mer grönsaker och frukt desto bättre! Hälften ska vara grönsaker och hälften frukt. I förskolan är det därför bra att erbjuda grönsaker till samtliga måltider. Servera gärna både grönsaker och frukt till frukost och mellanmål. Brukar man ha fruktstund på förmiddagen kan det räcka med att servera grönsaker till frukosten.

Att duka fram flera olika sorters grönsaker stimulerar till att äta mer. Servera gärna både varma och kalla grönsaker då det ökar utbudet.

Barn tycker om att se vad de äter! Lägg upp grönsakerna i separata skålar eller på större fat på varje bord hellre än i en stor blandad sallad. Att servera grönsakerna innan maten brukar också sätta fart på grönsakskonsumtionen.

Grövre grönsaker är de bästa grönsakerna. De innehåller mer näring än salladsgrönsaker som sallad, tomat och gurka. Minst hälften av de serverade grönsakerna bör vara grova. Grövre grönsaker är exempelvis morötter, vitkål, rödbetor, kålrot, broccoli, gröna bönor och purjolök.



Mjölksort

Mättat fett som framför allt finns i fett från djur är inte hälsosamt eftersom det ökar

riskan för hjärt- och kärlsjukdomar (hjärtinfarkt, stroke med flera) och diabetes. Mjolkprodukterna i förskolan bör därför vara magra med max 0,5% fetthalt och osötade. De bör också vara D-vitaminberikade eftersom vi i Sverige ofta får i oss för lite D-vitamin. Det finns ett stort utbud av sötade mjolkprodukter (sötad yoghurt/fil, mjolkchoklad med flera) som ofta är populära hos barn. Det finns dock flera skäl till att undvika dessa. Sockret i produkterna bidrar med extra energi men ingen näring. Den söta smaken gör dem dessutom lätta att äta för mycket av, vilket kan öka risken för övervikt. En söt smak, oavsett om den kommer från socker eller sötningsmedel gör också att barnen vänjer sig vid »att det ska smaka sött«. Det kan göra det svårare att få dem att tycka om och äta de osötade alternativen.

Vatten eller mjölk?

Vatten är den bästa törstsläckaren och bör finnas lättillgängligt för barnen under förskoledagen. Under dagens lopp rekommenderas att förskolan serverar två små glas mjölk eller max 3,5 dl mjölk/mjolkprodukter. Dessa serveras med fördel till frukost och mellanmål.

Vatten bör erbjudas till lunch och finnas på bordet. Ett av dagens två glas mjölk kan serveras till lunch men bör då begränsas till ett glas för att inte »ta plats«



Nordeuropéer tål vanligtvis mjölksocker (laktos). I resten av världen är de flesta vuxna laktosintoleranta och får diarré och magont av att dricka mjölk. Det är därför viktigt att respektera och inte kommentera val av dryck för de barn som väljer att dricka vatten till maten.

Pålägg och matfett

I förskolan rekommenderas att använda och servera matfett med hög fetthalt (ej lättmargarin) och bra fettkvalitet. Det innebär minst 70% fetthalt varav högst 1/3 mättat fett. Det betyder att exempelvis Bregott inte kan rekommenderas på grund av för stor mängd mättat fett. Ost innehåller också mycket mättat fett vilket innebär att osten i förskolan bör vara nyckelhålsmärkt eller mager med en fetthalt på högst 17%.

Övriga pålägg bör även de vara magra eller nyckelhålsmärkta som exempelvis mager leverpastej, kaviar och korv (högst 18% fetthalt). Fet fisk innehåller däremot bra omega-3-fetter vilket innebär att exempelvis makrill i tomatsås är ett nyttigt pålägg. Skinka, salt kött och hästkött är naturligt magra och järnrika pålägg. Järn är en viktig mineral som vi ofta har brist på. En hälsosam tumregel är att servera nyckelhålsmärkta och järnrika pålägg dubbelt så ofta som ost. Det görs lättast genom att inte ställa fram ost på borden mer än till tre tillfällen per vecka. Mager ost är oftast dyrare än fet vilket ger ytterligare skäl för begränsning.

Vegetarisk mat

I vegetarisk mat byter man ut kött/fisk/kyckling mot vegetabilier. För att den vegetariska maten ska vara näringsmässigt komplett behöver proteinet, järnet och zinken som finns i kött och fisk ersättas med baljväxter (bönor, ärter, linser och kikärter) som också innehåller protein, järn och zink.

Eftersom barn växer och utvecklas är det särskilt viktigt att de får i sig de näringsämnen de behöver. I förskolan bör därför även den vegetariska maten vara näringsmässigt komplett. Det är vanligt att ersätta köttet med ost, mjölk, ägg eller quorn. Då innehåller måltiden tillräckligt med protein, men är ändå inte komplett eftersom dessa

livsmedel inte innehåller tillräckligt med järn eller zink.

Tillräckligt med järn är viktigt för hjärnans utveckling. Rådet till förskolan är därför att begränsa serveringen av vegetarisk mat (eller potatisrätt) till de »köttätande« barnen till en gång i månaden.

Veganmat skiljer sig från vegetarisk mat genom att den uteslutande innehåller vegetabilier och saknar förutom kött, kyckling och fisk dessutom ägg och mejeriprodukter. Livsmedelsverket avråder därför förskolor från att servera veganmat.

Ur ett pedagogiskt perspektiv bör den vegetariska maten, så långt som möjligt, se ut och smaka som den ordinarie maten. Servera exempelvis sojakorv, om den ordinarie maten är korv, ersätt köttbullar med falaffel, köttfärsås med sås på linser med mera. I grytor kan kött ersättas med större bönor. I de fall då personalen äter vegetarisk mat som pedagogisk måltid är det ännu viktigare att den vegetariska maten ser ut som den mat som barnen erbjuds.

Utflykter

Det kan vara svårt att komma på bra utflyktsmat fastän utflykter ofta är en regelbunden aktivitet.

Maten bör dock vara lika god och näringsriktig som »hemma« på förskolan. Det kan den bli om utflyktsmaten planeras redan i matsedeln. Låt exempelvis en matig soppa i termos, mjukt bröd och grönsaker i bit vara ordinarie mat på kalla utflyktsdagar eller kyckling- och pastasallad på varma.

Onödiga tillsatser?

Olika tillsatser används för att påverka smak, konsistens med mera, både när vi lagar mat hemma och i »färdigmat«. När mat tillverkas industriellt används ibland fler tillsatser till exempel på grund av längre

transporter och för att få längre hållbarhet.

Har förskolan ett tillagningskök är det bästa alternativet att laga mat från grunden. Det är mycket positivt att barnen kan få möjlighet att smaka och pröva olika kryddningar av maten och exempelvis känna lukten av långkok. I det sammanhanget väger minskad användning av tillsatser lätt i jämförelse med de pedagogiska vinsterna.

Har förskolan ett mottagningskök, där man tillagar mycket halvfabrikat, står man inför stora pedagogiska utmaningar vad gäller nya smak- och luktupplevelser. Man kan däremot känna sig trygg med att alla tillsatser är godkända, säkra och bedömda utifrån en vetenskaplig grund. Vill man ändå minska intaget av tillsatser gör man det lättast genom att minska intaget av »tillsatstät« livsmedel som godis, läsk/saft, glass, bakverk, snacks som ändå inte regelmässigt bör serveras på förskolan.

»Det lilla extra«

Vi har ett begränsat utrymme att äta sådant som inte bidrar med viktiga näringsämnen som saft, bullar, kex och liknande. Ett barn behöver mycket mindre energi än en vuxen, men behöver samtidigt mycket näringsämnen för att på bästa sätt kunna utveckla kroppen och hjärnan. Barn kan därför bara äta en liten mängd av sådant som enbart ger energi, men nästan inga näringsämnen.



två små glas saft (=2,5 dl)
½ bulle
1 dl glass

**Dessa tre saker på en vecka
motsvarar tillsammans energin
i ett maximalt »lilla extra«
för en tvååring.**

Svenska förskolebarn får upp till en fjärdedel av all sin energi från söt och fet mat och dryck, som inte bidrar med näringsämnen. Det är alldeles för mycket.

Det är mycket svårt för ett barn att balansera ett för stort energiintag med ökad fysisk aktivitet. Exempelvis behöver en åttaårs flicka cykla fem timmar för att göra av med energin i 200 g lösgodis. I praktiken finns det bara två alternativ då man äter för mycket av »det lilla extra«. Inget av alternativen är dock bra.

Det första är att äta för mycket av »det lilla extra« och lagom med mat vilket innebär att de får i sig de näringsämnen de behöver men också för mycket energi. Detta leder för de allra flesta till viktuppgång och därmed ökad risk för övervikt.

Det andra alternativet är att fortfarande äta för mycket av »det lilla extra« men att äta mindre mat. Det leder till lagom med energi men för lite viktiga näringsämnen. Detta är särskilt kritiskt för barn som bygger upp sin kropp (och hjärna!).

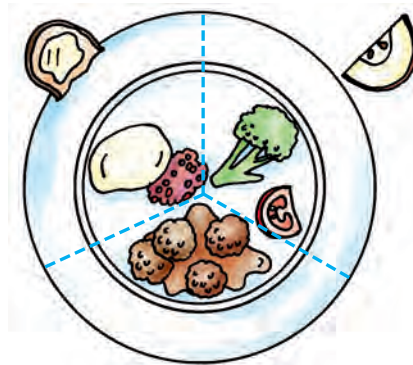
Låt föräldrarna vara de som står för det »det lilla extra«. Tänk på alternativ till glass och andra sötsaker när ni firar födelsedagar. Rådet till förskolan är att inte alls eller högst en gång i månaden servera söta drycker, kakor, glass eller snacks. Uppmärksamma istället födelsedagsbarnet på andra sätt. Exempelvis genom att sätta upp foton på barnet, låta barnet få välja lekar, äta på särskild kalastallrik, sitta på födelsedagsstol med mera.

Särskilt för små barn

Barn upp till två år har ett större behov av energi- och näringsrik mat än äldre förskolebarn och kan inte äta så mycket fibrer. De behöver äta oftare och dessutom inte ha mer än 2½ timmar mellan måltiderna och ha ett litet extramål mellan huvudmåltiderna.

Att ordna en fetare och mindre fiberrik

måltid för barn upp till två år kan i praktiken lösas med att de äter enligt en anpassad Tallriksmodell med tre lika stora delar. Det extra fettet bör vara vegetabiliskt och kan exempelvis ges som en tesked flytande margarin eller olja i maten. För att minska fiberhalten bör man begränsa mängden fullkorn i bröd, pasta och flingor.



Tallriksmodellen för barn upp till två år, är indelad i tre lika stora delar.

Mer fakta

Temat är baserat på »Bra mat i förskolan. Råd för förskola och familjedaghem« från Statens Livsmedelsverk. Den som vill veta mer om mat i förskolan kan ladda ner skriften från www.slv.se. Där finns bland annat råd och stöd för inköp, planering och tillagning av livsmedel och måltider. Råden kan även användas som kravspecifikation och beräkningsunderlag vid upphandling. Fler förslag på pålägg finns i faktabladet »Smörgåspålägg i förskolan«. Finns att ladda ned på www.folkhalsoguiden.se/mat

CHECKLISTA - TEMA 4: Den serverade maten

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med maten.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

MATEN	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
4:1 På vår förskola har barnen vatten lättillgängligt under dagen.			
4:2 På vår förskola serverar vi gröt till frukost tre dagar i veckan.			
4:3 Hälften av den totala mängden serverade grönsaker och frukt, är grönsaker och hälften frukt.			
4:4 Hälften (antalet) av de serverade grönsakerna är grova grönsaker			
4:5 På vår förskola serverar vi grönsaker till samtliga måltider (frukost, lunch, mellanmål).			
4:6 På vår förskola serverar vi både grönsaker och frukt till frukost och mellanmål (fruktstund på förmiddag kan räknas som frukt till frukost)			
4:7 På vår förskola serverar vi endast lättmjölk (0,5% fetthalt).			
4:8 På vår förskola serverar vi endast mager ost.			
4:9 På vår förskola serverar vi endast matfett med minst 70% fetthalt varav högst 1/3 mättat fett.			
4:10 På vår förskola begränsar vi antalet tillfällen då vi serverar ost till tre tillfällen i veckan			
4:11 På vår förskola serverar näringsmässigt kompletta måltider till de barn som äter vegetarisk kost.			
4:12 På vår förskola anpassar vi den vegetariska matens smak och utseende till att likna den ordinarie maten, minst 4 av 5 dagar i veckan.			
4:13 På vår förskola serverar vi inte alls eller högst en gång i månaden, söta drycker, kakor, glass med mera.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med maten.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

MATEN	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplan:

- 4:1 ja nej 4:6 ja nej 4:11 ja nej 4:13 ja nej
 4:2 ja nej 4:7 ja nej 4:12 ja nej
 4:3 ja nej 4:8 ja nej
 4:4 ja nej 4:9 ja nej
 4:5 ja nej 4:10 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Att få röra sig varje dag

Barn har ett stort behov av att röra sig. De har »spring i benen« och svårt att sitta still. Det är i grunden något positivt, som hjälper barn att må bra och utvecklas på bästa sätt. Ett barn i förskoleåldern bör därför inte sitta stilla mer än en timme i sträck.

Vi rör oss mindre idag

Vi är idag mer fysiskt inaktiva än bara för några årtionden sen. Allt fler vuxna har stillasittande arbeten och biltätheten ökar med minskad vardagsaktivitet som följd. Fysisk aktivitet kräver idag medvetna beslut om den ska bli av. Det handlar om aktiva beslut om att ta trappan istället för rulltrappan eller att gå istället för att ta bilen.

Mycket tyder på att också barnen är mindre rörliga idag än bara för tio år sen. Tid som förr sannolikt ägnades åt lek tillbringas idag stillasittande framför tv och dator. Svenska förskolebarn tittar exempelvis på tv ungefär 2 timmar om dagen. Dagens barn behöver därför fler tillfällen och uppmuntran till rörelse.

Betydelsen av barns rörelse

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste förutsättningarna för god hälsa. Barn, liksom vuxna, som rör på sig varje dag mår bättre och håller sig friskare och lever längre. Humöret blir jämnare och gladare och sömnen blir bättre efter fysisk aktivitet.

Barn utvecklar och bygger upp kroppens alla organ som muskler, skelett, nervsystem och hjärta genom att röra på sig. Själva rörelseförmågan – motoriken – behöver också övas för att utvecklas bra. En utvecklad motorik stödjer koncentration och inläring, också när det gäller färdigheter som att läsa och räkna. Fysisk aktivitet ger också psykologiska effekter. Genom att pröva och lyckas med att röra sin kropp får barn en positiv självkänsla och kroppsuppfattning, något som forskningen visat också underlättar goda kamratrelationer.

Barn behöver röra sig för att bygga upp ett starkt skelett för att inte som vuxna få benskörhet och benbrott. Den viktigaste perioden för att säkra ett starkt vuxenskelett är tiden före puberteten. Därför är fysisk aktivitet under åren i förskolan så betydelsefull. Barn behöver mycket rörelse för att bli friska vuxna utan övervikt.

Fri lek ute är det bästa

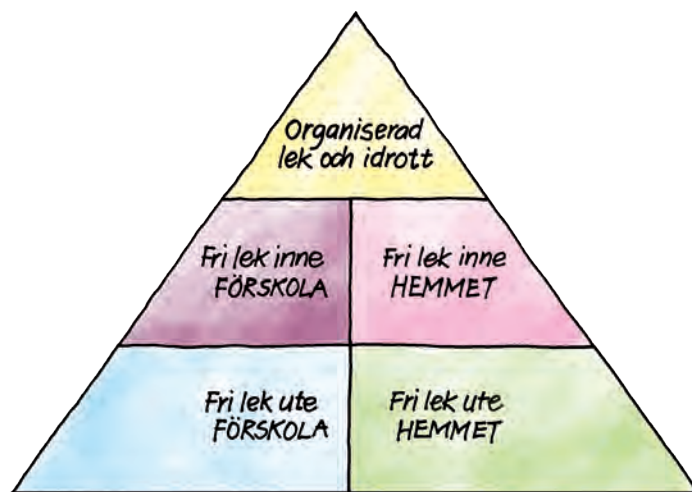
Fysisk aktivitet för barn handlar framför allt om att få in rörelselekar i vardagen. Det viktiga är att rörelsen blir av och att den sker ofta. Barns utelek är till karaktären intensiv och ansträngande i korta stunder med lugnare perioder dess emellan där återhämtning sker. Det gör att uteleken är energikrävande och hälsofrämjande. Leken behöver inte vara organiserad. Barns kroppar – liksom vuxnas – tillgodoräknar sig all aktivitet.



Ute i vardagen

Det viktigaste för barnens rörelse är lekar utomhus. Det har visat sig att barn som leker ute rör sig mer. Utelekar, som att springa, klättra, gunga eller kasta boll, ger barnen särskilt bra tillfällen att pröva och förfina sina rörelser. Utomhus får de också möjlighet att uppleva fart och avstånd. Förutom att motoriken blir bättre, stimuleras koncentration och uppmärksamhet och rastlösheten minskar. För utvecklande utelek behöver barnen ha kläder och stövlar för olika årstider, som tål både väta, kyla och hårda törnar. För att barnens utevistelse inte ska avgöras av föräldrarnas klädval kan förskolan spara kvarglömda ytterkläder och fråga föräldrar om att få ärva gamla overaller, galonkläder och gummistövlar.

Är barnen utomhus mycket på förskolan minskar infektionsrisken och sjukfrånvaron. Smittspridningen minskar utomhus eftersom barnen inte är så tätt inpå varandra. Barnens motståndskraft mot infektioner ökar med den fysiska aktiviteten. Ett större lekutrymme ger dessutom mindre stress som också ökar motståndskraften.



Rörelsepyramiden. Det viktigaste för barns rörelsebehov är det som finns längst ner i pyramiden det vill säga uteleken på förskolan och hemma. Därefter kommer lek inomhus. Av minst betydelse för rörelsebehovet är det som ligger i toppen av pyramiden det vill säga idrott och annan organiserad fysisk aktivitet.

I Läroplan för förskolan (Lpfö 98) sägs det att »Verksamheten ska ge utrymme för barnens egna planer, fantasier och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och i naturmiljö«. Även förutsättningarna inomhus på förskolan påverkar barnens möjligheter att röra sig. Ett aktivitetsrum för spring och bollek som barnen har ständig tillgång till är en resurs under den mörka årstiden.

Förskolegården

En förutsättning för aktiva lekar är att utemiljön ska uppmuntra barnet att använda sin kreativa förmåga, inbjuda till utmaningar men i grunden kännas trygg.

Hur ser förskolans gård ut? Stimulerar den till fysisk aktivitet? Finns något att klättra på – ytor att springa på – buskar att gömma sig i – en gård att bli inspirerad av? Finns passager där det går att springa eller cykla runt? Förskolegårdens utseende avgör möjligheterna för lek och hur lekarna ser ut. Ett staket kanske kan flyttas ut så att den spännande sluttningen ligger innanför gårdens staket. Eller flyttas så att man kan cykla eller springa runt huset. Leta reda på byggnadsritningen och se efter vad som »egentligen« tillhör förskolans tomt.

Barns möjlighet till rörelse kräver idag medvetna beslut.

Tidstjuvar

Barnen på förskolan bör vara ute varje dag minst två timmar. Gärna både på för- och eftermiddagen. Förskolan kan maximera tiden ute genom att se upp med »mellanaktiviteter« som stjälar tid från utevistelsen. Även om påklädningen är en pedagogisk aktivitet tar den ofta tid från utevistelsen och det händer att inte alla barn hinner vara ut någon längre tid.

- » Att möta barnen ute på morgonen är ett sätt att främja fysisk aktivitet/utevistelse.
- » Sen frukost minskar utetiden. Om frukosten avslutas senast klockan åtta hinner man vara ute längre på förmiddagen.
- » Mellanmål som äts utomhus gör att av- och påklädning inte tar tid från utevistelsen.
- » Mer tid ute kan också skapas genom en flexibel resursfördelning av personal på olika avdelningar. Ett barn som vill vara ute längre än den egna avdelningen kan exempelvis stanna ute med personal från en annan avdelning som ansvarar för barnet.

Vad säger forskningen om förskolegårdar som stimulerar till fysisk aktivitet

- » En yta på 3 000 kvadratmeter – om tillräckligt med passager finns (se nedan) kan en yta på 3 000 kvadratmeter vara tillräckligt.
- » Tillräckligt med springutrymme (barnen måste få en chans att få upp farten).
- » Mer än hälften av ytan ska vara kuperad och bevuxen.
- » Lekinstallationer, sandlåda och favoriserade lekställen ska ligga i trädkugga mellan elva och tre på dagen.
- » Favoriserade lekställen ska vara sammansmälta med natur som träd, buskar och stenar.
- » Passager ska finnas som ger möjlighet att springa och cykla runt exempelvis hus, inhägnad för gungor eller kullar (kan också tillfälligt skapas genom att dagligen öppna inre grindar).
- » Gården ska vara säker för trafik och kriminalitet (staketet ska vara tillräckligt högt för att inte en vuxen ska kunna luta sig över).

CHECKLISTA - TEMA 5: Att få röra sig varje dag

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med utevistelse.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

UTEVISTELSE	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
5:1 På vår förskola går vi ut med barnen varje dag året om.			
5:2 På vår förskola är alla barn ute minst 45 minuter på förmiddagen, minst 4 av 5 dagar i veckan.			
5:3 På vår förskola är alla barn ute minst 45 minuter på förmiddagen och 45 minuter på eftermiddagen, minst 4 av 5 dagar i veckan.			
5:4 På vår förskola samarbetar vi med andra avdelningar så att de barn som vill vara ute längre än den egna gruppen, får möjlighet till det.			
5:5 På vår förskola äter vi lunch eller mellanmål ute minst två dagar i veckan året om.			
5:6 På vår förskola möter vi de barn som kommer efter åtta på morgonen utomhus året om.			
5:7 På vår förskola har vi extra ytterkläder så att alla barn kan leka ute varje dag.			
5:8 Vår förskolegård uppfyller minst 4 av de tidigare nämnda punkterna för förskolegårdar som stimulerar till fysisk aktivitet.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med utevistelse.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

UTEVISTELSE	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna.:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplan:

- | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------------------------|-----|-----------------------------|------------------------------|
| 5:1 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 5:5 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> |
| 5:2 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 5:6 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> |
| 5:3 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 5:7 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> |
| 5:4 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 5:8 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> |

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Mat och rörelsepedagogik

Maten, måltiden och utevistelsen utgör en stor del av dagen i förskoleverksamheten. I praktiken, utgörs därför mycket av den pedagogiska tiden av måltiden och utevistelsen – inte mellan måltiderna och utevistelserna!

Hur lär barn?

Kan man lära barn att leva hälsosamt? Kan man lära någon annan att leva hälsosamt? Det är stor skillnad på att veta vad det innebär att leva hälsosamt och att i praktiken göra det.

De flesta vuxna människor i Sverige vet att en chokladkaka inte är ett hälsosamt mellanmål. Räcker det då med denna faktakunskap för att inte äta chokladkakan som mellanmål? För majoriteten är svaret nej, samtidigt som

ingen medvetet önskar leva ohälsosamt. Vad är det då som krävs för att göra de bra och hälsosamma valen? Vad är det som krävs för att »lära« våra barn att som vuxna själva välja att ta en smörgås eller gå kortare sträckor istället för att ta bilen eller bussen? Vad är det som krävs av pedagogerna för att barn, som läroplanen säger, ska få »förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och för sitt välbefinnande«?

Vad säger utvecklings-psykologiska teorier om barns lärande?

Det är rimligt att anta att pedagogiken kring barns lärande inom detta område inte påtagligt skiljer sig från barns lärande inom andra områden som exempelvis språk eller matematik. Barns lärande är en komplex process som inte beskrivs närmare här, men två viktiga hörnstenar är att pröva sig fram och att ha vuxna förebilder.

Utvecklingspsykologer som Piaget, Vygotsky och Dewey menar att barn bygger sin kunskap utifrån dagliga erfarenheter. Barns lärande är därför mer konkret och erfarenhetsbaserat än vuxnas. Det upplevelsebaserade lärandet beskrivs som särskilt betydelsefullt eftersom barn har mindre erfarenheter att relatera sin kunskap till än vad vuxna har.

Psykologen Bandura beskriver barns lärande som rollinläring; »barn gör som vi gör och inte som vi säger«. Denna kunskap om barns lärande är välkänd hos pedagoger, verksamhetschefer och skolmyndigheter och beskrivs ofta som både plattform och ram för förskoleverksamheten.

Vad säger forskningen om hur barn lär sig tycka om olika livsmedel?

Viktiga faktorer

- » **Tillgänglighet.** Framtagen/upplagd mat stimulerar ätande. Det man vill att barnen ska äta mycket av ska därför finnas lätt-tillgängligt.
- » **Stort utbud.** Konsumtionen av grönsaker ökar då flera sorter serveras, gärna med olika färger och former.
- » **Antal exponeringstillfällen.** Att servera livsmedel många gånger gör att livsmedlet blir mer attraktivt. För livsmedel som inte är söta eller feta kan upp till 15–20 exponeringstillfällen behövas.

Det är stor skillnad på att veta vad det innebär att leva hälsosamt och att i praktiken göra det.

Vad säger forskningen om pedagogers beteende i måltidssituationen?

Sammanfattning av hälsofrämjande beteenden vid måltiden:

- » Pedagoger äter samma mat som barnen.
- » Pedagoger lägger inte upp mat på barnens tallrikar utan de tar mat själva.
- » Pedagoger skyndar inte på något barn att äta upp.
- » Pedagoger har en uppmuntrande attityd när barnet själv väljer att smaka på maten.
- » Pedagoger visar en positiv attityd genom att själv smaka på all mat.
- » Pedagoger ställer inte som villkor att barnet måste smaka på allt som serveras innan mer mat får tas.
- » Pedagoger använder inte mat som belöning, straff eller tröst.
- » Pedagoger är engagerad i trivsamma samtal med barnen.
- » Pedagoger använder måltidssituationen som ett tillfälle att samtala om matens ursprung som exempelvis varifrån mjölken kommer eller hur man gör ost.
- » Pedagoger undviker att värdera mat i termer som bra, dåligt, nyttigt eller onyttigt.
- » Pedagoger undviker att prata kroppsvikt och bantning.
- » Pedagoger tillåter inte skämt om vikt.
- » Pedagoger uppmuntrar barnen att känna igen och förlita sig på sina egna mättnadssignaler.

Vad säger forskningen om barns fysiska aktivitet?

Viktiga faktorer

- » **Utomhus.** Utelek skapar mer fysisk aktivitet än innelek. Barn som är ute mycket är mer fysiskt aktiva än barn som är mycket inne.
- » **Lek.** Fri lek skapar mer fysisk aktivitet än organiserad fysisk aktivitet.
- » **Genus.** Pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor. Flickor behöver ofta stimuleras till aktivare lekar.
- » **Motorik.** Barn med god motorik i förskoleåldern blir mer fysiskt aktiva i tonåren. God motorik påverkar den intellektuella utvecklingen positivt.
- » **Skog.** Barn som fått vara ute i naturen med vuxna tar med sig den vanan in i vuxen ålder.
- » **TV.** Barn som tittar mycket på TV är oftare överviktiga.



Hälsofrämjande pedagogik i förskolan

Förskolans metodik kring hälsofrämjande mat- och rörelsevanor kan alltså även den ses utifrån kunskapen om barns lärande. Både i utvecklingspsykologiska teorier och i livsstilsforskning betonas betydelsen av förebilder och konkreta erfarenheter.

I förskolan kan möjligheten till konkreta erfarenheter av hälsosam mat ges genom ett dagligt utbud av kompletta måltider (se tallriksmodellen) och god tillgång till exempelvis grönsaker. Möjligheten till konkreta erfarenheter av fysisk aktivitet kan ges genom att erbjuda stimulerande utevistelse. Barnen kan uppmuntras att pröva nya utmaningar och lekar som de inte lekt

förut. Vidare kan pedagoger i förskolan vara rollmodeller för barnen i måltidssituationen och utevistelsen.

Pedagogen som verktyg

Pedagogerna använder sig själva som verktyg när de är förebilder för barnen. Så sker exempelvis i språkutveckling, vilken kan jämföras med att vara förebild för att främja hälsa. Personalens förhållningssätt till språk, där de inte använder svordomar eller ord som »skitkul«, kan likställas med att personalen inte äter vad de själva vill vid den pedagogiska måltiden.

På motsvarande sätt kan längden på utevistelsen, liksom personalens beteende och klädval baseras på vad som krävs för att barnen ska få förståelse för hur mycket man behöver röra sig för att »kunna värna om sin hälsa«. Pedagogiken vid utevistelse kan också ses i bemötandet vid utgång och påklädning. En negativ stämning vid påklädning kan påverka lusten att gå ut eller lusten att ta egna initiativ till att gå ut.

Organisera påklädningen så att den får förutsättning att bli en trevlig stund (några barn i taget) och så att de äldre barnens utetid maximeras. Det kan göras genom att låta de äldre barnen klä på sig först och att avsätta en pedagog som möter dem ute på gården. Då ges ofta bättre förutsättningar för de mindre barnen som behöver mer tid och stöd vid påklädning.

Kostnader för pedagogiska måltider

Diskussioner om pedagogiska måltider i förskolan slutar inte sällan i resonemang om kostnader för pedagogerna (subventionerade eller helt kostnadsfria). Det är en förhandlingsfråga mellan personal och arbetsgivare, som inte berörs här. Men klart är att både subventionerade och kostnads-

fria måltider ger ledningen grund för att likställa måltiden med annan pedagogisk verksamhet och därmed ställa krav på pedagogernas agerande vid måltiden.

I den pedagogiska måltiden är den serverade maten en del av det pedagogiska verktyget. Det förekommer att personalen på vissa förskolor inte äter maten eftersom de inte tycker att den är tillräckligt god eller nyttig. Det kan beskrivas som att det pedagogiska verktyget inte fungerar. I de fallen måste man diskutera och jämföra den serverade maten med andra pedagogiska material. Även om exempelvis billig målarfärg inte är bra finns det en gräns för hur mycket av förskolans resurser som kan avsättas för att köpa dyrare färg.



Anser man att maten inte fungerar som pedagogiskt verktyg är det därför viktigt att all personal tillsammans diskuterar hur man kan lösa problemet med tillgängliga resurser. Är det ingen i personalen som tycker om potatisbullar finns det varken ekonomiska eller näringsmässiga skäl att inte byta ut dem mot exempelvis nyttig, billig och miljövänlig ärtsoppa. På vissa förskolor har man på motsvarande sätt prioriterat utevistelsen genom att avsätta resurser för personalens ytterkläder.

**Det är normalt
att barn är
mistänksamma
mot ny mat.**



Naturligt kinkig

»Jag tycker inte om maten – den är inte god«. Ord som många pedagoger känner igen. Ofta har barnet sagt så redan innan det ens har smakat på maten. Reaktionen hos vuxna kan vara att de tycker att barnen är ologiska och kinkiga.

Att barn är mistänksamma mot ny mat kallas neofobi och bör ses som en del av normal utveckling. Forskning har visat att barn lär sig tycka om mat som de ofta presenteras för och som de regelbundet får äta. Det bästa vuxna kan göra i dessa situationer är att tålmodigt servera nya livsmedel/rätter till dess att barnen vant sig.

Det är ansträngande att röra sig. Barnet tänker inte på det mitt i en spännande lek, men det kan kännas arbetsamt att gå på promenader eller utflykt. I dessa situationer är det viktigt att anpassa promenadens längd till korta ben och att inte slentrianmässigt erbjuda vagn som möjligt alternativ. I förskoleåldern börjar barnen bli intresserade av vad kamraterna gör och vill ofta göra likadant. Jämfört med hemmet har förskolan fördelen av att kunna använda sig av kamrattryck för att grundlägga bra vanor. Ett barn som är skeptiskt till grönsaker kan därför med fördel placeras bredvid ett barn med god grönsaksaptit. På samma sätt kan ett barn som gärna åker vagn på utflykten hålla handen med en som är mer van vid att gå.

**Barns inlärning utvecklas
mer av rörelselek än av
pedagogiska TV-program
och dataspel.**



CHECKLISTA - TEMA 6: Mat och rörelsepedagogik

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med maten.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

MATEN	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
6:1 På vår förskola tar barnen mat själva.			
6:2 På vår förskola äter pedagogerna samma mat som barnen. Pedagogerna äter enligt tallriksmodellen och utesluter inte någon komponent (exempelvis potatis/ris/pasta).			
6:3 På vår förskola ställer inte pedagogerna villkor om att barnen måste smaka på all mat innan barnet får ta mer mat.			
6:4 På vår förskola används inte mat som belöning, straff eller tröst.			
6:5 På vår förskola är pedagogerna engagerade i trivsamma samtal med barnen under måltiden.			
6:6 På vår förskola använder pedagogerna måltidssituationen som ett tillfälle att samtala om maten.			
6:7 På vår förskola undviker pedagogerna att värdera mat i termer som bra, dåligt, nyttigt eller onyttigt.			
6:8 På vår förskola uppmuntrar pedagogerna barnen att känna igen och förlita sig på sina egna mättnadssignaler.			
6:9 På vår förskola tar pedagogerna tillvara barnens initiativ till lekar (hjälp dem att komma igång, hänger på/bjuder in sig själv i leken).			
6:10 På vår förskola uppmuntrar pedagogerna barnen att pröva på nya lekar.			
6:11 På vår förskola uppmuntrar pedagogerna barnen att utmana sig själva (testa sina fysiska gränser).			
6:12 På vår förskola ser pedagogerna till att påklädningen blir en trivsam stund.			
6:13 På vår förskola har vi organiserat påklädningen (fördelat barn och pedagoger) så att de äldre barnens utetid maximeras (går ut först och in sist)			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med pedagogik.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

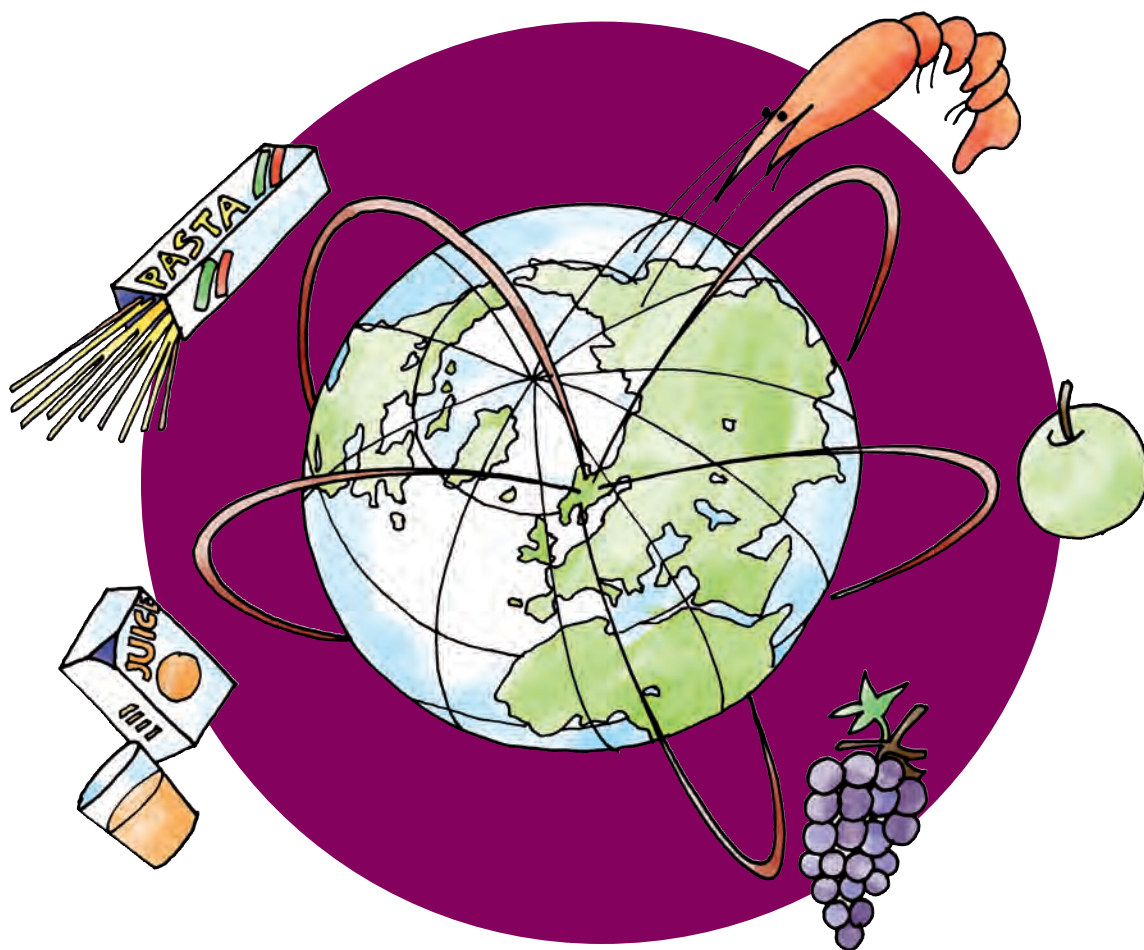
PEDAGOGIK	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplanen:

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------------------------|------|-----------------------------|------------------------------|------|-----------------------------|------------------------------|------|-----------------------------|------------------------------|
| 6:1 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:6 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:11 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:13 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> |
| 6:2 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:7 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:12 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | | | |
| 6:3 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:8 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| 6:4 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:9 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| 6:5 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | 6:10 | ja <input type="checkbox"/> | nej <input type="checkbox"/> | | | | | | |

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Vår miljö

*Vi har bara ett jordklot som vi gärna vill lämna över till våra barn att själva utforska.
Därför måste vi ta hand om vår miljö.*

Maten vi äter påverkar miljön i stor utsträckning. När vi producerar, tillagar, paketerar, transporterar, handlar och äter mat utnyttjar vi naturen och belastar miljön. Idag äter vi ofta mat som har producerats långt bort från där den konsumeras och som passerat många led i livsmedelskedjan. Hur kan vi lära barnen att värna om miljön och samtidigt ge dem hälsosam mat?

SMARTA val

Det finns några tumregler för kloka miljöval vad det gäller mat – **S.M.A.R.T**:a val.
Större andel vegetabilier (mat från växtriket)
Mindre utrymme för »det lilla extra«
Andelen ekologiskt ökas
Rätt kött- & grönsaksval
Transportsnålt

Större andel vegetabilier

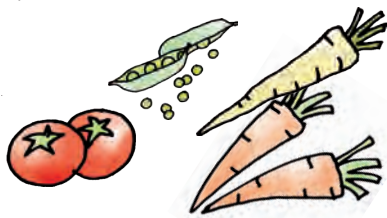
Både hälsan, miljön och plånboken gynnas av att vi byter ut en del mat från djurriket mot mat från växtriket. Att producera mat från djurriket är 6 – 10 gånger mer energi-krävande än mat från växtriket. Det finns också många närings- och miljöskäl till att äta en viss mängd mat från djurriket. Att äta enligt Tallriksmodellen är ett stort steg i miljövänlig riktning eftersom delen med kött/fisk/ägg utgör den minsta delen av tallriken.

Mindre utrymme för »det lilla extra«

Alla äter vi mat som vi inte behöver ur näringssynpunkt (men kanske av andra skäl) exempelvis kaffebröd, läsk, godis, glass, chips, tårta med mera. Barn får upp emot en fjärdedel av sin energi från »det lilla extra«, vilket är tre gånger mer än vad som ryms i ett hälsosamt ätande. Även med tanke på miljön vore det bra att minska konsumtionen. Det är svårt att motivera en stor miljöpåverkan från mat som vi inte behöver av näringskäl och som i de allra flesta fall ökar risken för övervikt.

Andel ekologiskt ökas

Regering och riksdag har satt som mål att 20% av jordbruksmarken i Sverige ska vara ekologiskt odlad år 2010 och att 25% av offentliga måltider ska bestå av ekologiska produkter. Att välja ekologiska basvaror exempelvis ekologisk mjölk bidrar till att vi når målen.



Ekologisk produktion

- » sker utan kemiska bekämpningsmedel
- » sker utan konstgödsel (men med stallgödsel och grüngödsling, vilket stimulerar till en regional balans mellan djurhållning och växtodling)
- » sker utan genmodifierade organismer (GMO)
- » ger goda förutsättningar för ett kretslopps-anpassat jordbruk då fodret till djuren i första hand ska tas från den egna gården eller från andra ekologiska anläggningar i samma område.

Rätt kött- och grönsaksval

Ät mera frilandsodlade grönsaker

Att äta mycket grönsaker är bra både för hälsan och miljön – om man väljer rätt. Grönsaker som odlas i växthus som exempelvis tomat och gurka kräver mer energi än vad frilandsodlade grönsaker gör. Grövre grönsaker som odlas på friland som morötter, rödbetor och vitkål ger förutom mindre miljöpåverkan dessutom mer näringsämnen. Ät därför mer grönsaker och byt till grövre sorter.

Ät mindre kött

Vi äter allt mer kött och dagens köttproduktion står ensamt för ca 15 – 20% av världens totala utsläpp av klimatpåverkande gaser som exempelvis koldioxid och metan. Köttproduktion ger totalt sett en mycket stor miljöpåverkan. För att få en hållbar utveckling måste vi därför minska på mängden kött i maten. Kött innehåller dock många viktiga näringsämnen – inte bara protein. Det är därför bra att äta kött, men i mindre portioner. Kött från djur som betar innehåller mer järn (som kvinnor och barn ofta behöver extra mycket av). Djur som går ute och betar främjar också artrikedomen i odlingslandskapet och håller landskapen öppna. Välj därför gärna kött från svenska djur som hjälper till att bevara de svenska

hagarna för kommande generationer.

Transportsnålt

Hur mycket maten transporteras är en del av den miljöpåverkan som vi själva ganska enkelt kan påverka. Välj oftare mat som inte rest så långt.

Välj närproducerat eller svenskt

Närproducerad mat är ett relativt begrepp – morötter kanske kommer från Gotland medan apelsiner kommer från södra Europa. Viss importerad mat som exempelvis C-vitaminrika apelsiner och paprikor behöver vi ibland för att komplettera de svenska råvarorna men då framförallt på våren.

Välj säsonganpassat

Många livsmedel har en given högsäsong. Miljön, hälsan och plånboken tjänar ofta på att man väljer frukt och grönsaker efter säsong.

Vad kan förskolan göra?

Barns naturliga nyfikenhet är en utmärkt grund för att väcka ett naturintresse och därifrån diskutera kretslopp och miljöfrågor.

Stöd för miljöarbetet finns också i läroplanen. *»Förskolan ska lägga stor vikt vid miljö- och naturvårdsfrågor och ett ekologiskt förhållningsätt och en positiv framtidstro ska präglade verksamheten.«*

Genom att använda S.M.A.R.T.-punkterna kan förskolan ta stora steg i en mer miljövänlig riktning och samtidigt lära barnen om hållbar utveckling på ett konkret sätt. Bland de fem S.M.A.R.T.-punkterna är S-punkten – »Större andel vegetabilier« den som har störst påverkan på miljön. Förskolan kan arbeta med S-punkten genom att pedagogerna är rollmodeller och äter enligt

Tallriksmodellen. Genom att begränsa kött/fisk/ägg med mera till 1/4 av tallriken bidrar man till en hållbar utveckling för miljön.

Pedagogen kan tala med barnen om att det »sliter« på miljön att äta mer köttbullar än potatis. På samma sätt kan pedagogerna tala med barnen om att man sliter, i onödan, på miljön om man slänger mat. Att låta barn själva ta ansvar för hur mycket mat de lägger upp på tallriken är därför en viktig del i miljöarbetet. Pedagogerna kan exempelvis uppmuntra och samtala med barnen om att känna efter hur hungrig man är – innan man tar av maten.

Hur vårt handlande och konsumtion påverkar miljön är ofta svårt att föreställa sig, både för barn och vuxna. Ett sätt att prata om »onödig« resursanvändning och miljöpåverkan kan vara att samtala med barn om att inte slänga mat och då framförallt inte kött. Att slänga kött innebär att onödigt många djur har fått sätta livet till, något som kan bli ett exempel på hur vårt handlande påverkar vår miljö.

Behovet av fysisk aktivitet går hand i hand med ett ansvarstagande för naturen och miljön. Den som går eller cyklar bidrar inte till nedsmutsning med avgaser. Att tala med barnen om att man är »snäll« mot miljön när man går eller cyklar kortare sträckor istället för att åka bil är därför en viktig del i miljöarbetet.



CHECKLISTA - TEMA 7: Vår miljö

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i arbetet med miljö.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

MILJÖ	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
7:1 På vår förskola arbetar vi för att öka barns förståelse för att slängd mat ger en onödig miljöpåverkan genom att tala med barnen om att inte ta mer mat än de orkar äta upp.			
7:2 På vår förskola arbetar vi för att öka barns förståelse för matens miljöpåverkan genom att tala med barnen om hur andelen vegetabilier kontra kött/fisk med mera på tallriken, påverkar miljön.			
7:3 På vår förskola serverar vi endast ekologisk lättmjölk.			
7:4 På vår förskola säsonganpassar vi valet av grönsaker till lunchen genom att välja mer än hälften av grönsakerna efter säsong (i första hand svensk säsong och i andra hand europeisk säsong).			
7:5 På vår förskola har vi skriftligt formulerade mål för miljöarbetet där de pedagogiska måtterna ingår som en del av miljöarbetet.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med miljö.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för en återkommande pedagogisk arbetsuppgift med barnen.

MILJÖ	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplan:

- 7:1 ja nej
7:2 ja nej
7:3 ja nej
7:4 ja nej
7:5 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Föräldrastöd

Förskolan kan systematisera sitt stöd till föräldrarna genom att regelmässigt berätta om hur förskolan själv arbetar med mat- och rörelsevanor

Det finns en ansvarsfördelning mellan föräldrar och förskolepersonal. Föräldrarna har helhetsansvaret och hemmet utgör basen för barnets hela utveckling. Förskolan kompletterar föräldrarna och lägger grunden för det livslånga lärandet.

Förskolepersonalen bör – naturligtvis – inte tala om för föräldrarna hur de ska främja sina barns hälsa. Däremot kan personalen

stödja föräldrarna genom att tala med dem om hur förskolan arbetar med läroplanens mål om hälsa. Detta kan i praktiken ske genom att personalen berättar om verksamhetens egna rutiner och förhållningssätt.

Systematiserat föräldrastöd

Ett sätt att systematisera stödet till föräldrar (om hälsa) är att regelmässigt – vid de dag-



**Vuxna är rollmodeller
i barns lärande.**

liga samtalen, på föräldramöten, vid utvecklings- samtalen och vid inskrivningssamtalen – berätta om

förskolans arbetssätt.

I de skriftliga rutinerna för hur de olika samtalen ska genomföras och om vilka punkter som ska tas upp kan arbetet med hälsa läggas in. Det kan vara ett sätt att systematisera samverkan med föräldrarna.

Förskolan som förebild

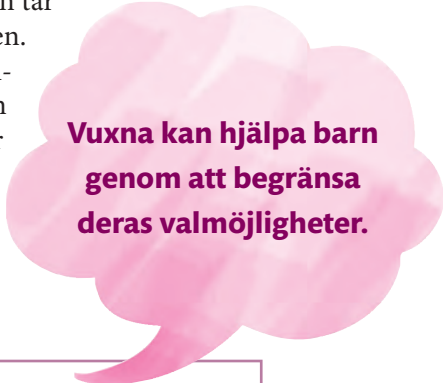
Föräldrarna ser ofta förskolepersonalen som auktoriteter vad gäller barns behov. Samtala med föräldrarna om vad barn mår bra av. Ta upp frågor om barns behov av fysisk aktivitet och utevistelse på föräldramöten. Berätta att barn inte blir sjuka av att vara ute när det är kallt. Diskutera med föräldrarna om vad barnen lär sig i utelek och utforskande i alla väder. Lyft barnens behov av kladd i lera och sand.

Många föräldrar med annan etnisk bakgrund (även andra- och tredjegenationsinvandrare) kan behöva hjälp att förstå vad naturupplevelser kan ge deras barn och att den svenska naturen oftast inte är farlig. Bjud med föräldrarna på skogsutflykt.

Prata om förskolans arbete med maten och måltiderna på föräldramöte. Berätta om barns förmåga att ta eget ansvar för sin aptit. Och att aptiten liksom hunger- och mättnadskänslor kan förstöras om barn erbjuds för mycket sött och fett mellan måltiderna. Beskriv hur pedagogerna arbetar som rollmodeller vid de pedagogiska måltiderna. Berätta om rutinerna med grönsaker

till alla måltider och om hur födelsedagarna firas. Förbered med argument från *Friska barn* så att alla säger samma sak. Ett tungt argument brukar vara att föräldrarna och mor/farföräldrarna är de som ska få chansen att bjuda barnen på något gott.

Om det är ont om plats på gården kan det vara värt att diskutera med föräldrarna om att vagnar på gården tar lekutrymme från barnen. Bekräfta dem i det positiva i att gå med barnen till förskolan istället för att använda vagn.



**Vuxna kan hjälpa barn
genom att begränsa
deras valmöjligheter.**

Vad forskningen säger om olika ansvarsområden kring mat och rörelse

Föräldrars (och förskolans) ansvar är att

- » Välja och köpa mat.
- » Laga och servera mat.
- » Sätta upp ramar/krav på »uppförande« vid måltiden.
- » Sätta upp tidsramar för TV- och datoranvändning.
- » Bestämma om barnet ska leka ute eller inne.
- » Se till att barnet har kläder för utevistelse.

Barns ansvar är att

- » Bestämma hur mycket mat de vill ha.
- » Bestämma om de vill äta (eller smaka).
- » Bestämma vilken lek som gäller (eller om de vill hoppa i vattenpölen).

Viktig information till föräldrarna

vid ett systematiserat föräldrastöd

- » Att det finns ett mål i läroplanen om att barnen ska få »förståelse för vikten av att värna om sin hälsa« (att barnen själva lär sig hur man tar hand om sin hälsa).
- » Att man på förskolan arbetar aktivt för att barnen ska få goda mat- och rörelsevanor.
- » Att barnen behöver ha kläder med sig som passar utelek i såväl regn som snö och kyla.
- » Att det inte är tillåtet att ta med livsmedel till förskolan (dryck, välling, smörgås, kakor får inte tas in på förskolan eller lämnas på barnets hylla under dagen – detta är en hälsopolicy samtidigt som det innebär hänsyn till allergiker).

Förskolan som förebild

exempel att berätta för föräldrarna

På vår förskola arbetar vi med målet om hälsa genom att vi:

- » är ute flera timmar per dag – oavsett ruskväder eller sol
- » försöker undvika att åka vagn om man ska på utflykt
- » uppmuntrar barnen att klättra och röra på sig för att utveckla sin motorik
- » sitter ner vid måltiden och gör den till en social och trivsamt stund
- » är rollmodeller vid måltiden och äter samma mat som barnen
- » serverar grönsaker till alla måltider
- » låter barnen själva avgöra när de är mätta och har ätit klart och om de vill smaka på maten
- » serverar inte sötade produkter som fruktyoghurt och firar inte kalas med söta produkter som glass, kakor och tårta.



CHECKLISTA - TEMA 8: Föräldrastöd

STEG 1. Identifiera styrkor och svagheter i föräldrastödet.

Vad fungerar bra och mindre bra idag? Diskutera och sätt kryss i tabellen.

FÖRÄLDRASTÖD	Stämmer	Stämmer inte	Kan inte svara
8:1 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi är ute i alla väder.			
8:2 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att barnen behöver ha kläder med sig som passar utelek.			
8:3 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi arbetar med pedagogiska måltider.			
8:4 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att man på förskolan arbetar för att barnen ska få goda mat- och rörelsevanor.			
8:5 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att det finns ett mål i läroplanen om hälsa.			
8:6 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att det inte är tillåtet att ta med livsmedel in på förskolan.			
8:7 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi vid måltiderna agerar rollmodeller.			
8:8 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi undviker att åka vagn om vi ska på utflykt.			
8:9 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi låter barnen själva avgöra om de vill smaka, när de är mätta och har ätit klart.			
8:10 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi inte serverar sötade produkter som exempelvis fruktyoghurt.			
8:11 På vår förskola informerar vi föräldrarna om att vi inte firar kalas med söta produkter som glass, kakor eller tårta.			

STEG 2. Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med föräldrastöd.

Skriv kortfattat om punkterna ovan. Underlaget kan sedan användas som en skriftlig rutin för arbetet med föräldrastöd.

FÖRÄLDRASTÖD	
Det här fungerar bra idag:	
Det här vill vi införa eller förändra:	
Så här ska vi göra för att genomföra förändringarna:	
Person/er som är ansvarig/a för genomförandet:	
Tidsperiod när förändringarna ska genomföras:	Datum för uppföljning av arbetet:

STEG 3. Vilka styrkor eller svagheter som ska följas upp i verksamhetsplanen?

Vilka punkter ska följas upp i verksamhetsplanen:

- 8:1 ja nej 8:6 ja nej 8:11 ja nej
- 8:2 ja nej 8:7 ja nej
- 8:3 ja nej 8:8 ja nej
- 8:4 ja nej 8:9 ja nej
- 8:5 ja nej 8:10 ja nej

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.



Förskolans möjligheter

De många dagliga timmarna på förskolan ger stora möjligheter att påverka såväl vanor som attityder till mat och rörelse i positiv riktning. Många barn äter till och med fler måltider på förskolan än i hemmet. Den bästa tiden för utelek, när det är ljus är barnen på förskolan.

Har ni diskuterat alla teman, ser ni nu betydelsen av att i personalgruppen ha en gemensam hållning kring området mat och rörelse. Detta tema är därför tänkt som en sammanfattning av centrala delar och för att ge tillfälle för reflektioner kring arbetet med *Friska barn*.

Förskolan som en utjämnare av skillnader i hälsa

Som tidigare nämnts finns stora skillnader i levnadsförhållanden för barn från familjer med olika resurser. Vi vet att när barnen kommer upp i skolåldern har barn ifrån skilda socioekonomiska förhållanden olika villkor när det gäller mat, måltider liksom fysisk aktivitet på eftermiddagarna. Under förskoledagen får de tillgång till samma

möjligheter. Det finns anledning att tro att förskolan här kan ha en utjämnande funktion mellan resursstarka och resurssvaga familjer när det gäller mat- och rörelsevanor. På förskolan gör barnen bekantskap med många nya livsmedel och maträtter jämfört med hemmet. I en del familjer äter barn sällan med andra vuxna. Måltiderna i förskolan blir då viktiga regelbundna tillfällen med vuxna förebilder för barnen. På motsvarande sätt kan förskolan introducera olika former av rörelse och utevistelse. De som aldrig går i skogen med familjen kan få möjlighet att göra det med vuxna i förskolan.

Förskolan och de dagliga rutinerna

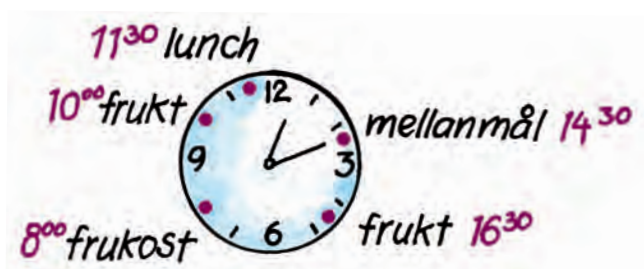
Som tidigare berörts fungerar förskoleverksamhetens dagliga rutiner och personal som förebilder både under förskoleåren och som jämförande exempel senare i livet. I förskolan erbjuds regelbunden utevistelse och mat serveras tre gånger om dagen vilket påverkar barnens uppfattning och referensramar vad gäller både mat, rörelse och utevistelse. Varje enskild vuxen inom förskolan får därmed ett ansvar för barns vanor och attityder.

Vad pedagogen förmedlar

Pedagogens personliga inställning till utevistelse går sällan att dölja – särskilt inte för barn. De egna attityderna kan synas i valet av kläder – varma oömma skor som tål att stå i fukt eller snygga men kanske inte lika praktiska promenadskor. Om man som vuxen visar att man inte tycker om att gå ut, när det regnar kan man hos barnen »så frön« som kan utvecklas till begränsande rörelsevanor i ett land som vårt där vi ofta har regn och kyla.

Erfarenheter från arbetet med olika förskoleverksamheter har visat många exempel

på att barn på en viss avdelning äter mindre mat än jämnåriga på en annan avdelning och att detta förhållande varat under många år. Det vill säga, det har fortsatt under flera barnkullar. Det finns ingen anledning att anta att alla matkrånglande barn hamnar på samma avdelning utan skillnaderna beror sannolikt på att barnen påverkats av personalens vanor och attityder.



Förskolan kan ha en utjämnande funktion mellan resursstarka och resurssvaga familjer.

Pedagogens personliga inställning till mat och utevistelse går sällan att dölja.

Förskolan som traditionsbärare

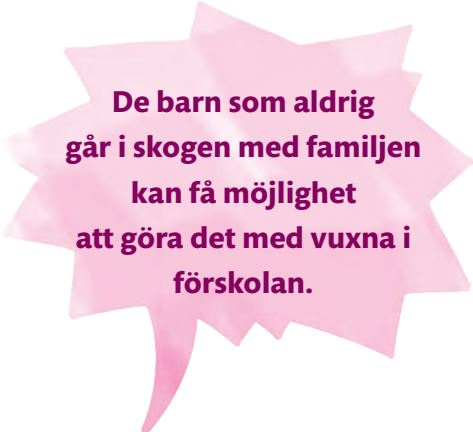
Som diskuterats i tema 2 har förskolan möjlighet att föra svenska mat- och rörelsetraditioner vidare.

Enligt läroplanen ingår det i förskolans uppdrag att »såväl utveckla barns förmågor och barns eget kulturskapande som att överföra ett kulturarv – värden, traditioner, historia, språk och kunskaper – från en generation till nästa« Lpfö98 (reviderad 2010).

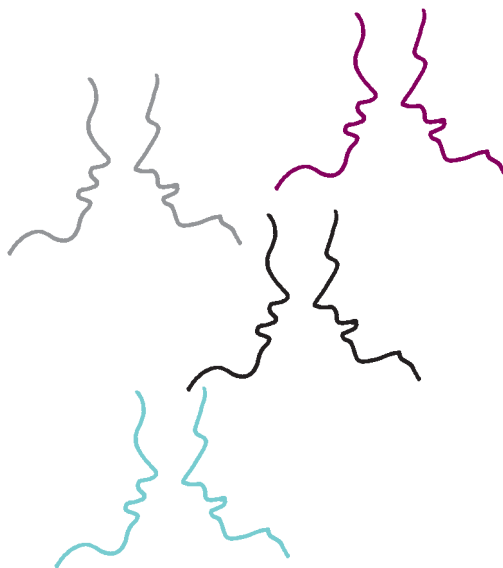
Svenska mattraditioner värda att föra vidare är exempelvis »matiga« soppor, varma grönsaker till maten och högtidsmat som sill och potatis vid jul och midsommar. Svenska rörelsetraditioner handlar framför allt om olika uteaktiviteter som att vandra i skogen, cykla på utflykt, bada i sjöar på sommaren och åka skidor och skridskor på vintern. Det är ett kulturarv att vandra i skogen och i kulturlandskapet, se och uppleva orördhet, trolska naturmiljöer, öppna landskap och variationsrikedomen hos djur och växter.

Framtida diskussioner

Forskning har visat att gemensamma diskussioner, som de ni gjort när ni arbetat med *Friska barn*, är en avgörande faktor för utveckling av arbetet (organisationsutveckling). För att goda resultat ska kunna vidmakthållas är det centralt att frågorna aktualiseras regelbundet. Exempelvis genom att en gång per år avsätta tid för att följa upp hur arbetet fortgår. Forskning har också visat att en svag länk är ny personal som inte varit med i diskussionerna. Det behövs därför en handlingsplan för hur personalgruppen till nyanställda förmedlar gemensamma beslut om hur man arbetar med mat och fysisk aktivitet samt överenskommelser kring pedagogbeteenden vid måltiden och utevistelsen.



De barn som aldrig går i skogen med familjen kan få möjlighet att göra det med vuxna i förskolan.



SAMMANFATTANDE CHECKLISTA - Förskolans möjligheter

Diskutera och enas kring hur ni på er förskola vill arbeta med *Friska barn*.

Hur ska förskolan följa upp arbetet med *Friska barn* och hur ska det förmedlas till ny personal.

Underlaget kan sedan användas som en sammanfattande skriftlig rutin för det hälsofrämjande mat och rörelsearbete på förskolan.

FRISKA BARN
På vilket sätt ska <i>Friska barn</i> följas upp?
Hur ofta ska vi följa upp arbetet med <i>Friska barn</i> ?
Hur mycket tid ska avsättas för uppföljningen?
Vem ansvarar för uppföljningen?
På vilket sätt ska ny personal sättas in i hur förskolan arbetar med <i>Friska barn</i> och hälsa?
Inom vilken tidsram efter anställning ska denna introduktion ske?
Vem ansvarar för introduktionen?

Den här sidan kan kopieras och (tillsammans med motsvarande sidor från de övriga temana) användas vid årlig uppföljning.

Till rektor, förskolechef eller verksamhetsansvarig för förskoleverksamheten

Varför behöver vi diskutera våra tankar kring mat- och rörelsevanor?

Vi bär med oss kunskaper, värderingar och förhållningssätt. Dessa kopplar vi till vårt professionella agerande. Vi tror (!) gärna att vårt professionella agerande i huvudsak baserar sig på kunskap. Resultat från studier visar att vi i fråga om mat och rörelse ofta omedvetet lägger in personliga värderingar och förhållningssätt. Ansvaret att främja bra matvanor i förskolan kan inte läggas på en enskild kokerska eller kock utan är en gemensam fråga för hela personalgruppen.

När vi diskuterar med andra får vi nya idéer och perspektiv på våra tankar. Det i sin tur utgör en bra grund för utveckling av verksamheten. Hela gruppen måste gemensamt diskutera och fatta beslut kring hur man ska arbeta för att nå målet om hälsa i läroplanen Lpfö98 (reviderad 2010).

I skriften *Friska barn* betyder rörelse och fysisk aktivitet samma sak. Namnet *Friska barn* ska tolkas som att metoden främjar hälsa hos barnen och innebär förstås ingen garanti mot ohälsa.

Hur kan man arbeta med metoden *Friska barn*

När ni bestämt er för att arbeta med metoden *Friska barn*, följ gärna denna arbetsgång:

1. Avsätt nio tillfällen

Tillfällena planeras så att hela personalgruppen kan medverka, exempelvis i anslutning till arbetsplatsträff (APT). Avsätt minst en timme för varje diskussion.

2. Utse en diskussionsledare

Diskussionsledaren kan vara pedagogisk ledare, förskolechef eller annan lämplig person. Dennes uppgift är att leda diskussionerna, ge »köket« en stående punkt, sammanställa gruppens beslut och sammankalla till nästa träff.

3. Dela ut skriften *Friska barn*

Alla medarbetare måste ha varsitt exemplar av skriften. Ett tema ska läsas igenom inför varje träff.

4. Diskutera varje tema.

Varje tema diskuteras vid ett tillfälle. Följ de tre stegen i skriften och påbörja gärna direkt att tillämpa det gruppens beslut.

5. Fyll i den sammanfattande checklisten

Använd checklisten för årlig uppföljning i verksamhetsplanen för att beskriva arbetet med att främja hälsa genom bra mat- och rörelsevanor.

Vägledning till diskussionsledaren

- » Förbered dig väl inför diskussionstillfällena och läs in dig på temat.
- » Planera tiden. Att leda diskussioner där man behöver fatta sig kort kräver disciplin av diskussionsledaren!
- » Ge tillräckligt med tid för kökspersonalen att beskriva hinder och möjligheter i temana utifrån kökets perspektiv.
- » Låt alla komma till tals genom att »ordet«

får gå runt. Använd exempelvis en »tals-
sten« för att göra det tydligt vem som har
ordet och därigenom skapa förutsättning-
ar för de som inte brukar komma till tals.

- » Använd klocka – och avbryt. Misströsta
inte! Det går att bejaka människors
engagemang, trots tidsram.
- » Försök att hålla den röda tråden i temat
för dagen, annars är det lätt att samma
ämne diskuteras flera gånger. Exempel-
vis brukar frågor om att servera mjölk
eller vatten eller mjölkens fetthalt stjäla
tid från andra ämnens diskussioner.
Bestäm att mjölkfrågan diskuteras vid
ett tillfälle.
- » Stöd gruppen i att komma fram till
konkreta beslut genom att ge exempel
på beskrivningar av hur personalen ska
arbeta »Vi ska se till att alla barn är ute
minst en timme både på för- och efter-
middagen«. Formuleringar som »per-
sonalen är goda förebilder för barnen
vid måltiderna« behöver konkretiseras
exempelvis till »personal som äter med
barnen är goda förebilder genom att äta
samma mat som barnen«.
- » Fyll i steg 1, 2 och 3 i varje tema. Är ni
nöjda med hur ni gör idag? Skriv ändå
ner hur ni gör. Skriv så konkreta be-
skrivningar som möjligt, det har ni hjälp
av vid uppföljningen.

Verksamhetsutveckling

Forskning har visat att människor har
olika lätt att ta till sig förändringar. Det är
förväntat och normalt att inte alla känner
sig motiverade att förändra dagliga arbets-
sätt och rutiner. Det är förståeligt i många
fall. Det kan till och med vara positivt,
annars äventyras lätt den dagliga stabilitet
som barn behöver! Å andra sidan behövs
förändring för att ny forskning och kun-
skap ska kunna utveckla verksamheten.
Ett framgångsrikt sätt att möta människors
olikheter har visat sig vara att fokusera på
dem som vill. De andra följer som regel
efter med tiden.





Friska barn

Varför behöver vi diskutera våra tankar kring mat- och rörelsevanor?

Vi bär med oss kunskaper, värderingar och förhållningssätt. Dessa kopplar vi till vårt professionella agerande. Vi tror (!) gärna att vårt professionella agerande i huvudsak baserar sig på kunskap. Resultat från studier visar att vi i fråga om mat och rörelse ofta omedvetet lägger in personliga värderingar och förhållningssätt. När vi diskuterar med andra får vi nya idéer och perspektiv på våra tankar. Det i sin tur utgör en bra grund för utveckling av verksamheten.

Friska barn

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

Metoden *Friska barn* är avsedd att utveckla rutiner och förhållningssätt för fysisk aktivitet, mat och måltider i förskoleverksamheten för att långsiktigt främja bra mat- och rörelsevanor. Metoden rekommenderas för användning i kommunens hela förskoleverksamhet, men kan också användas av enskilda förskolor. Metoden innebär att all personal ska läsa och vid nio tillfällen diskutera de olika temana i materialet *Friska barn*.

