

En frisk skolstart – ett föräldrastödsprogram för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskoleklass

En frisk skolstart är ett program för att stödja föräldrar med barn i förskoleklass i att främja bra matvanor och fysisk aktivitet bland barn. Programmet har utvecklats i Sverige och består av tre komponenter. Det är universellt och teoribaserat och har ett speciellt fokus på skolor i områden med stora behov, men kan användas av alla skolor.

Bakgrund

Insatser som främjar bra mat- och rörelsevanor och förebygger övervikt och fetma hos barn är efterfrågade. Övervikt och fetma är ojämnt fördelat i befolkningen och drabbar barn från familjer med låg inkomst och utbildning i högre grad jämfört med barn från resursstarka familjer (1). Olika program i skolan har till viss del visat sig vara effektiva, men det finns brist på kunskap om hur man bäst engagerar föräldrarna (2). Därför utvecklades programmet ”En frisk skolstart”, som både involverar skolan och föräldrarna i syfte att förbättra barns mat- och rörelsevanor. Programmet har utvärderats avseende effekt, process och kostnader.

Metod

Deltagarna rekryterades i samråd med kommunens skolöverläkare från 8 skolor i Nacka kommun från områden med hög prevalens av övervikt och fetma. I skolorna deltog barn från 14 förskoleklasser som randomiserades till interventions- (129 barn) och kontrollgrupp (112 barn) med sju klasser i varje grupp. Kontrollklasser uppmanades att arbeta enligt läroplan och erbjöds programmet efter studiens slut. Föräldrar i interventionsgruppen fick broschyren ”En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra” som är baserad på det aktuella kunskapsläget.



Broschyr till föräldrar och elevernas arbetsbok



”En Frisk Skolstart”

Ett hälsofrämjande program som syftar till att främja goda mat- och rörelsevanor och riktar sig till föräldrar med barn i förskoleklass. Programmet består av tre delar som genomförs under sex månader:

1. En broschyr med hälsoinformation som skickas hem till varje familj
2. Två Motiverande samtal med föräldrarna med MI-samtalare med dokumenterad kompetens i metoden
3. Lärarledda klassrumsaktiviteter med barnen, inklusive hemuppgifter att göra tillsammans med föräldrarna

I broschyren finns information om regelbundna måltider, frukt och grönsaker, energitäta produkter, fysisk aktivitet, stillasittande och sömn. Föräldrarna erbjöds även två Motiverande samtal med syfte att stärka deras tilltro till sin egen förmåga att skapa goda förutsättningar för bra mat- och rörelsevanor för sina barn. För de lärarledda klassrumsaktiviteterna utvecklades en lärarhandledning med samma teman som i broschyren. Barnen fick en arbetsbok med enkla uppgifter att ta hem och utföra tillsammans med sina föräldrar.

Mätning gjordes av barnens längd, vikt samt midjemått. Deras mat- och rörelsevanor och föräldrarnas tilltro till förändringar mättes med enkät. Barnens fysiska aktivitet registrerades med en rörelsemätare. Mätningar gjordes vid tre tillfällen; innan interventionen, vid 6 månader strax efter interventionen och igen sex månader senare för att undersöka om en eventuell effekt höll i sig.

En kostnadsberäkning gjordes för att uppskatta kostnaden för en kommun att utföra programmet. Dessutom mättes följsamheten till programmet genom att mäta kvalitén i MI-samtalen och genom lärarnas anteckningar från klassrumsaktiviteter och barnens användning av arbetsboken.

För att undersöka lärarnas och föräldrarnas uppfattningar av programmet genomfördes en gruppdiskussion med tre lärare och enskilda intervjuer med 14 föräldrar vilket beskrivs i ett separat faktablad (3).

Resultat

Direkt efter interventionen sågs en signifikant ökning av barnens intag av grönsaker och ökad fysisk aktivitet hos flickor under helgen i interventionsgrupp jämfört med kontrollgrupp. Det var dock bara effekten på grönsaksintaget hos pojkar som kvarstod vid den uppföljande mätningen sex månader efter interventionens slut. Vad gäller viktutveckling fanns ingen signifikant skillnad mellan interventions- och kontrollgrupp, vilket inte heller förväntades, då studien inte var dimensionerad för att påvisa detta. Tidigare liknande studier stödjer våra resultat.

110 föräldrar i interventionsgruppen deltog i det första samtalet och 89 återkom till det andra samtalet. Följsamheten var generellt god för MI-samtalen med ett medelvärde på 3,5 för MI-andan enligt MITI skalan (4). Följsamheten var även god för klassrums-komponenten där lärarna i medeltal jobbade mellan 30-40 minuter på varje tema vilket var något mer än de 30 minuter som var rekommenderade i lärarhandledningen.

Några kommentarer från lärarna var:

"vi var ute och sprang och hoppade, då märkte barnen att pulsen gick upp ordentligt, innan dansade vi i klassrummet"

"pratade om skolans salladsbuffé, att våga smaka på grönsaker"

Slutsats

En frisk skolstart har ett unikt och uppskattat upplägg men behöver sannolikt förstärkas för att få ökad effekt. Resultaten är dock lovande och visar att man genom relativt enkla insatser i skola och genom stöd till föräldrar kan främja bra mat- och rörelsevanor hos sexåringar, men att effekten är kortvarig. Ett relativt bra hälsoläge bland deltagarna kan ha bidragit till

att programmet inte gav större effekt. Programmet visade på få bestående beteendeeffekter såsom ökad grönsaksintag hos pojkar. Till exempel skulle hela eller delar av programmet kunna upprepas i årskurs 1 för att åstadkomma långsiktiga effekter.

För att öka vidmakthållande av programmet bör det på sikt integreras inom elevhälsans verksamhet. Detta skulle med stor sannolikhet vara en bra investering för barns hälsa idag och i framtiden.

En utförligare diskussion och information gällande programmet finns i:

Rapporten: Sundblom E, Nyberg G, Norman Å, Gråhed I och Elinder LS. En frisk skolstart: Föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor i förskoleklass. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Rapport 2014:8.

Referenser

1. Sjöberg A, Moraes L, Yngve A, Poortvliet E, Al-Ansari U, Lissner L. Overweight and obesity in a representative sample of school children - exploring the urban-rural gradient in Sweden. *Obes Rev.* 2011 May;12(5):305-14.
2. Van Lippevelde W, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Brug J, Bjelland M, Lien N, et al. Does parental involvement make a difference in school-based nutrition and physical activity interventions? A systematic review of randomized controlled trials. *Int J Public Health.* [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. 2012 Aug;57(4):673-8.
3. Vad är viktigt när man genomför ett föräldrastödsprogram i skolan? – lärares och föräldrars synpunkter på "En frisk skolstart". Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Faktablad 2014:12.
4. Forsberg L, Forsberg, L, Forsberg, K, van Loo, T, Rönnqvist, S. Motivational Interviewing Treatment Integrity Code 3.1 (MITI 3.1) - Swedish version. Stockholm: Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet. 2011.

