

# Friska barn – en metod för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskolan

## 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.

## Metodbeskrivning

- Metoden innebär att all personal ska läsa och vid nio tillfällen diskutera de olika temana i materialet *Friska barn*.
- Gruppen identifierar styrkor och svagheter genom checklistor och kommer därefter överens om hur måltider och utevistelse på den egna förskolan ska utvecklas.
- Grupper fattar beslut om vilka delar som ska följas upp i verksamhetsplanen.
- Metoden rekommenderas för användning i kommunens hela förskoleverksamhet, men kan också användas av enskilda förskolor.

## Bakgrund

Mat och fysisk aktivitet är avgörande faktorer för barns hälsa och utveckling och för deras framtida hälsa som vuxna. Övervikt och fetma har bland barn ökat kraftigt de senaste 20 åren vilket är särskilt problematiskt då det idag är vanligt att barns övervikt kvarstår i vuxen ålder vilket var ovanligt förr. Övervikt och fetma är oroande eftersom det ökar risken för många allvarliga sjukdomar som bl.a. cancer och diabetes.

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

Att främja hälsa och samtidigt förebygga övervikt i förskolan handlar i huvudsak om att ge barnen vanan av att äta hälsosamt och att leka ute i friska luften varje dag.

*Ansvaret för att främja hälsa genom bra matvanor kan inte läggas på en enskild kokerska eller kock utan är en gemensam fråga för hela personalgruppen*

## Metoden Friska barn

Metoden Friska barn har utvecklats för att stödja förskolans arbete med att främja bra mat- och rörelsevanor och att därmed även förebygga övervikt.

Friska barn ger stöd för ett målinriktat arbete i enlighet med förskolans läroplan och kravet på näringsriktiga måltider i förskolan.



## Friska barn

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

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



## Utveckling

Friska barn har utvecklats och utvärderats under ett år tillsammans med Stockholms-stadsdelen Skärholmens kommunalt drivna förskolor.

Till metoden hör möjligheten att få konsultativt ledningsstöd för att implementera metoden.