

MANUAL

En frisk skolstart – ett program för att främja bra mat- och rörelsevanor hos barn i förskoleklass



Citera gärna Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins manualer och rapporter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

**Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin**

Box 1497, 171 29 Solna

ces@sll.se



Kontaktperson: Gisela Nyberg

Layout: Viktoria Jonze



Stockholm november 2016

Manualen kan laddas ner från Folkhälsoguiden,
www.folkhalsoguiden.se

Innehåll

Inledning.....	4
Programmet i korthet.....	5
En frisk skolstart – en evidensbaserad metod	5
Syfte och målgrupp	6
Om manualen	7
Kropp, mat, rörelse och hälsa.....	7
Programmets olika delar.....	8
Del 1. Informationsmaterial och föräldraträff.....	8
Del 2. Motiverande samtal.....	8
Del 3. Klassrumsaktiviteter	8
Planering.....	9
Checklista för genomförande	10
Genomförande.....	11
Del 1. Informationsmaterial och föräldraträff.....	11
Del 2. Motiverande samtal.....	11
Del 3. Klassrumsaktiviteter	12
Uppföljning.....	15
Följ upp effekten av insatser.....	15
Följ upp processen	15
Läs mer	16
Referenser	17
Bilagor.....	18
Bilaga 1. Mall MI-samtal.....	18
Bilaga 2. Förslag på tidsplanering.....	19

Inledning


Den här manualen handlar om hur man kan genomföra ett föräldrastödsprogram i skolan för att främja bra mat- och rörelsevanor hos barnen. Programmet *En frisk skolstart* har tre delar och involverar både elevhälsan och lärare i förskoleklassen.

Föräldrar och skolan har tillsammans en stor möjlighet att främja barns hälsa. Aktuell forskning visar att föräldrastödsprogram med rådgivning till föräldrar kan främja goda vanor och förebygga övervikt och fetma (1). I vägledningen för elevhälsan (2) betonas det förebyggande arbetet och i Stockholms läns landstings Handlingsprogram för övervikt och fetma (3) understryker man också skolans och särskilt elevhälsans betydelse i det förebyggande arbetet.

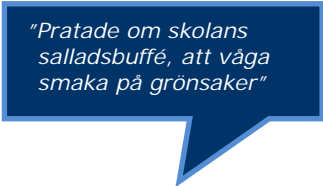
En frisk skolstart har genomförts och utvärderats i två studier och visar i korthet att man kan påverka barns mat- och rörelsevanor samt viktutveckling med relativt enkla insatser. Både elever och lärare uppskattar programmet som inspirerar till nya arbetssätt inom ett aktuellt område.

En frisk skolstart är utvärderat i områden med stora behov och kan möta de krav på evidensbaserade arbetssätt som efterfrågas i skolan. Dessutom kan programmet bidra till att minska de sociala hälsoskillnader som betonas i det nationella folkhälsoarbetet.

I manualen ges först en kortare översikt av programmet. Därefter finns en beskrivning av de olika delarna, hur man praktiskt genomför programmet samt några råd om hur man kan följa upp sina insatser. Avslutningsvis finns en beskrivning av hur programmet utvecklades och utvärderades. I manualen beskrivs främst de insatser som utvärderats inom området mat och rörelse för barn i förskoleklass. För annat hälsofrämjande arbete rekommenderar vi www.elevhalsoportalen.se där det finns stöd för skolans breda hälsoarbete.



"Alla har letat nyckelhål både hemma och i affären"



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

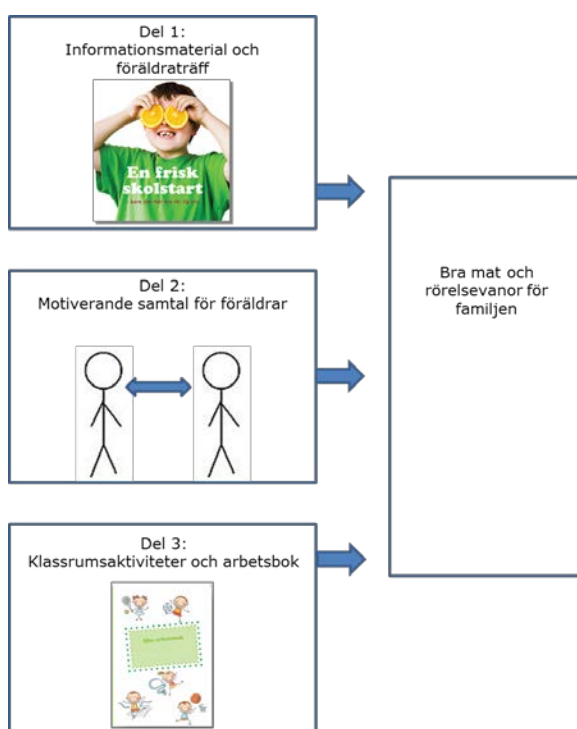
Programmet i korthet

En frisk skolstart – en evidensbaserad metod

Programmet *En frisk skolstart – föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor* är utvecklat och utvärderat av medarbetare vid Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Stockholms läns landsting och forskargruppen Samhällsnutrition och fysisk aktivitet vid Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet. Programmet har genomförts och utvärderats i två studier i olika delar av Stockholms län.

Programmet genomförs i förskoleklass och består av tre delar:

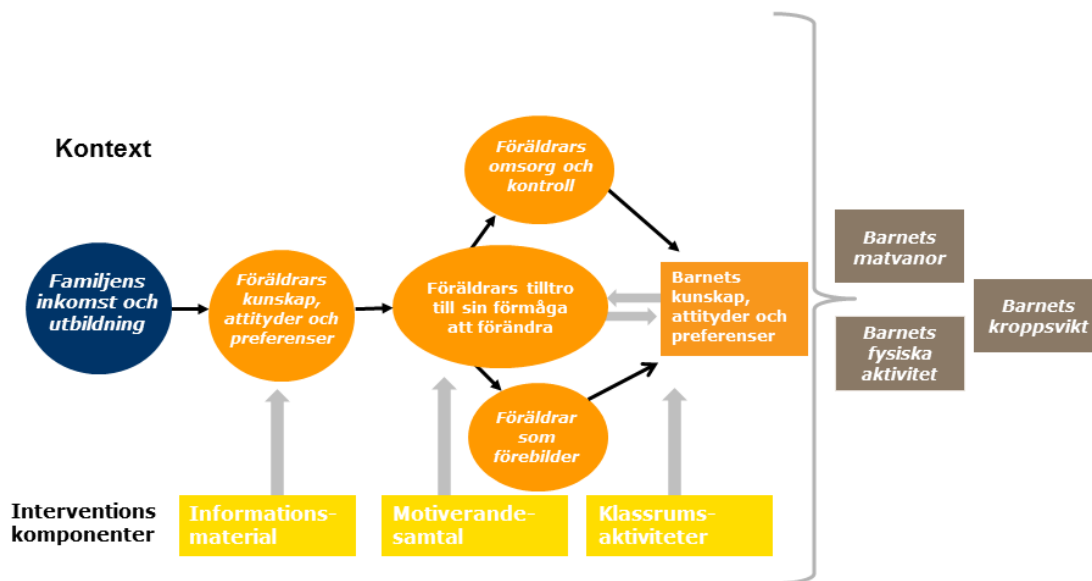
1) informationsmaterial till föräldrar och en föräldraträff, 2) Motiverande samtal för föräldrar samt 3) klassrumsaktiviteter för barnen.



Figur 1. De tre delarna i En frisk skolstart

Programmet är utformat för att stärka och motivera föräldrar att genomföra förändringar för barnet. En programteori som förklarar hur programmet är tänkt att fungera har utvecklats och beskrivs i figur 2; Genom att öka föräldrars och barns kunskaper och samtidigt påverka attityder samt den sociala och fysiska miljön kan en förändring av barnens mat- och rörelsevanor ske.

Förskoleklassen är en lämplig tidpunkt för ett föräldrastödsprogram, eftersom det då finns en större flexibilitet i läroplanen.



Figur 2. Programteorin för En frisk skolstart

Syfte och målgrupp

Syftet med programmet *En frisk skolstart* är att ge föräldrar stöd i att främja bra mat- och rörelsevanor för sina barn. Samtidigt får eleverna kunskap genom lärarledda klassrumsaktiviteter i skolan och kan därigenom påverka sina föräldrar. Målgruppen är elever i förskoleklass och deras föräldrar.

Varför ska skolan jobba med det här?

Det finns starkt stöd för att skolan ska arbeta med att förebygga hälsa.

I **Vägledning** för elevhälsans arbete från 2014:

- Den samlade elevhälsan ska **främja alla elevers hälsa, utveckling och lärande** samt **stödja deras utveckling mot utbildningens mål**.
- Både inom skolan och hälso- och sjukvården finns krav på att arbeta utifrån **vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet**. Krav finns även på **systematiskt kvalitetsarbete** för att kvalitetssäkra och utveckla elevhälsans arbete.
- Arbetet ska främst vara inriktat på **hälsofrämjande och förebyggande insatser**

I Vägledningen nämns även att i arbetet ingår att ge föräldrastöd som uppmuntrar till goda matvanor, fysisk aktivitet och mindre stillasittande.

Även i Läroplanen för grundskolan tar man upp vikten av att eleverna ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor och utvecklar intresse för att vara fysiskt aktiva.

Om manualen

Manualen riktar sig till en utsedd projektgrupp, till exempel hälsoteamet på skolan som samordnar programmet och dess olika delar. I likhet med andra nya arbetsätt är det viktigt att *En frisk skolstart* förankras väl i hela skolan och särskilt hos de som direkt ska involveras. Programmet kan genomföras i en kommun, i en del av en kommun eller i ett antal skolor eller klasser. Programmet kan samordnas och ledas av en eller flera personer med olika bakgrund och funktion, till exempel skolläkare, rektor eller en kommunal/regional hälsoplanerare. Denna person samlar ett hälsoteam med relevanta personer till exempel rektor, skolsköterska, kostansvarig och idrottslärare.

Programmet är utformat för att ledas av ett team eller arbetsgrupp, inte av en enskild skolsköterska

Kropp, mat, rörelse och hälsa

Alla barn oavsett kroppsvikt mår bra av att äta bra och röra på sig. För att minska risken för överdriven kroppsfixering och utpekande av elever med övervikt och fetma (eller undervikt) är det viktigt att budskapet i programmet främst handlar om bra mat- och rörelsevanor och i mindre utsträckning om att förebygga övervikt och fetma. Fokusera gärna på att programmet handlar om hälsa och lärande och att det gäller alla barn i skolan.

Programmets olika delar

Del 1. Informationsmaterial och föräldraträff

Broschyren "En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra" delas ut till alla föräldrarna efter att de fått information om att skolan/klassen ska arbeta med programmet. Broschyren baseras på en kunskapsöversikt om metoder för att främja bra mat- och rörelsevanor hos barn (4). Broschyren innehåller 16 sidor, är skriven på lättläst svenska, är rik på bilder och tar upp följande teman: Regelbundna måltider, frukt- och grönsaker, energitäta produkter, fysisk aktivitet och stillasittande samt sömn.



Det kan vara en fördel att bjuda in föräldrarna till en särskild föräldraträff i skolan för att berätta om programmet och dela ut broschyren.

Del 2. Motiverande samtal

Motiverande samtal (MI) är en metod som används för att höja en persons inre motivation till att göra en specifik beteendeförändring. I programmet och i den utvärdering som gjorts av det ingår två MI-samtal. Om det inte är möjligt att hålla två samtal med alla föräldrar kan man erbjuda ett andra samtal efter behov. MI-samtalen hålls av person med utbildning och kompetens i samtalsmetoden, vanligtvis en skolsköterska till exempel efter en hälsoundersökning av barnet. MI-samtalen är tänkta att fungera som ett direkt föräldrastöd, inte som ett familjesamtal med barnet närvarande. Syftet med att använda MI inom *En frisk skolstart* är att stärka föräldrars beredskap och vilja samt tilltro till sin egen förmåga att skapa förutsättningar för bra mat- och rörelsevanor för sina barn i hemmiljön.

Del 3. Klassrumsaktiviteter

Olika klassrumsaktiviteter pågår under cirka tio lektioner (à 30 minuter) vilka finns beskrivna i en **Lärrarhandledning**. Handledningen innehåller samma teman som broschyren "En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra" som delats ut till föräldrarna.



För att underlätta att budskapet i klassrumsaktiviteterna sprids till hemmet och föräldrar/vårdnadshavare finns en **Arbetsbok** med enkla uppgifter för eleverna att ta hem och utföra tillsammans med sina föräldrar efter varje lektion. Teman i arbetsboken följer och är de samma som i broschyren och i lärrarhandledningen.

Planering

Programmet genomförs under en till två terminer i förskoleklass. Men räkna gärna även med viss planeringstid innan ni sätter igång (Se vidare i Bilaga 2). Om det finns möjlighet kan programmet förlängas och upprepas i åk 1 vilket troligtvis kan ge bättre effekt, även om detta ännu inte har utvärderats. För att öka möjligheterna att effekterna av programmet håller i sig är det bra att involvera flera olika yrkeskategorier, inte bara de som är direkt berörda, så att alla vuxna i skolan på olika sätt kan bidra till att stödja goda mat- och rörelsevanor.

Förbered genomförandet genom att göra en grov planering när MI-samtal och klassrumsaktiviteter ska ske. Planera när material ska beställas och beräkna kostnader för material, eventuella studiebesök, stegräknare mm. Det kan vara bra att ta hänsyn till längre ledigheter så det inte blir onödigt långa avbrott i programmet.

Föräldrarna kan informeras om programmet på det ordinarie föräldramötet inför skolstart. Här kan skolsköterskan tillsammans med rektor berätta om programmets olika delar och varför det är viktigt att skolan satsar extra på hälsa. Vid detta tillfälle kan man dela ut broschyren till föräldrarna (alternativt vänta så de får den någon vecka innan MI-samtalen).

Några viktiga punkter att förmedla till personalen och till föräldrarna:

- Vi gör det tillsammans
- Hälsa och lärande hör ihop
- Bra mat och rörelse gynnar alla barn (och även vuxna)

Checklista för genomförande

För att underlätta genomförandet av programmet är det bra att:

- 1. Bilda ett hälsoteam** eller arbetslag i skolan bestående av personal från elevhälsan, och gärna skolsköterska, rektor/biträdande rektor och berörda lärare. Andra som kan ingå är till exempel kurator, idrottslärare, specialpedagog, kökspersonal och fritidspersonal. Genom att ha en bra bredd i teamet ökar möjligheten till förankring i hela skolan och det blir lättare att genomföra programmet om många är med på taget. Bestäm vem som är sammankallande och ansvarig.
- 2. Planera utbildning för berörd personal.** Har skolsköterskan som ska genomföra MI-samtalen med föräldrarna utbildning i MI? Om inte, undersök möjligheter för att erbjuda utbildning i MI. Arrangera gärna en informations- och inspirationsträff så att all personal får kännedom om programmet. Om flera skolor i kommunen arbetar med programmet kan också kommunala nätverk bildas så att skolsköterskor och lärare i förskoleklasser i kommunen får möjlighet att utbyta erfarenheter med varandra.
- 3. Beställ material.** Beställ en klassuppsättning med material. (För innehåll i en klassuppsättning se 14. Ni behöver minst ett exemplar av broschyren för varje familj. Beställ även Lärarhandledning, Arbetsböcker och stödmaterial som ska användas i klassrummet och hemma för elever tillsammans med sina föräldrar. Allt material kan beställas från www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart. Se till att personalen får tid och möjlighet att sätta sig in i materialen. På folkhälsoguiden finns även kontaktuppgifter till personer som varit med och utvecklat programmet om man har frågor.
- 4. Planera genomförandet** och involvera all berörd personal. Undersök möjligheter till en mindre omorganisation eller att tillföra mer tid så att skolsköterskan kan förlänga det ordinarie hälsosamtalet med 15 minuter. Besluta om hur ett uppföljande MI-samtal kan arrangeras för föräldrarna. En möjlighet är att tillföra mer skolskötersketid så att alla föräldrar kan erbjudas ett uppföljande samtal. En annan möjlighet är att erbjuda uppföljande samtal endast till de som har behov. Diskutera hur andra yrkeskategorier, som inte är direkt involverade, kan bidra till att stödja goda mat- och rörelsevanor.
- 5. Gör en tidsplan** för genomförande med ungefärliga tider för informationsbrev, MI-samtal, föräldramöten med mera (Se bilaga 2 för ett exempel).
- 6. Planera uppföljning** av era insatser. Bestäm vad ni vill följa upp och förbered enkäter och inköp av stegräknare. (Se vidare under Uppföljning sid 15)

Genomförande

När ni planerat och förankrat programmet hos alla berörda är det dags att sätta igång arbetet med de tre delarna.

Del 1. Informationsmaterial och föräldraträff

Börja med att skolsköterskan eller läraren delar ut informationsbroschyren ”En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra” till föräldrarna och ber dem att läsa den tillsammans med sitt barn. Broschyren kan visas upp vid det första föräldramötet och antingen delas ut i samband med detta eller skickas ut/delas ut i barnens fack. Uppmuntra föräldrarna att fundera över teman eller områden som de skulle vilja ha hjälp att förändra.

Broschyren ”En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra” är skriven på lättläst svenska, men finns även översatt till arabiska och somaliska. Det finns även en plansch i storleken A3 som man kan sätta upp på skolans anslagstavla för att visa att skolan jobbar med programmet. (Se vidare under material sidan 14)



Om möjlighet finns kan det vara en fördel att bjuda in föräldrarna till en särskild föräldraträff i skolan för att berätta om programmet och dela ut broschyren. Vid detta tillfälle kan föräldrarna tillsammans få möjlighet att diskutera erfarenheter, utmaningar och ge tips och råd till varandra om de frågor som tas upp i broschyren. Det är bra om föräldraträffen sker innan det motiverande samtalet (se nedan).

Del 2. Motiverande samtal

Inbjudan och planering av samtal

Det är bra om skolsköterskan informerar föräldrarna om hur samtalet kommer att gå till i förväg. I inbjudan till samtalet kan man ta upp att samtalet fokuserar på föräldrarnas egna tankar om sitt barns vanor och att de endast får råd om de själva efterfrågar det. Håll gärna MI-samtalet på en ostörd plats där föräldrar (den ena eller båda tillsammans, helst utan barn) samtalar med skolsköterskan. Om bara en av flera föräldrar deltar är det bra att uppmuntra att man efteråt diskuterar hemma tillsammans. Under samtalet används en menykarta för att välja något föräldrarna vill förändra eller prata kring (se Figur 5) och detta blir sedan fokus i MI-samtalet. Menykartan kan laddas ner på www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart.

Genomförande av samtal

Samtalet kanske kan börja med de tankar föräldrarna fått efter att ha läst broschyren. I slutet av samtalet har föräldrarna möjlighet att sätta ett mål om de är redo för detta. Längden på samtalet varierar utifrån föräldrarnas behov, men om det genomförs efter en hälsoundersökning av barnet kan det tänkas ta cirka 15 minuter. Om möjligt erbjuds ett andra uppföljande samtal tre månader senare där föräldrarna har möjlighet att reflektera kring den förändring de arbetat med efter det första samtalet, få vidare stöttning eller sätta upp nya mål utifrån eventuella nya behov. Om ett andra samtal inte kan erbjudas till alla föräldrar kan ett uppföljande samtal erbjudas till föräldrar med behov. Om föräldrarna ber om råd angående mat eller rörelse bör dessa råd ges i enlighet med aktuella kost- och näringsrekommendationer samt

rekommendationer om fysisk aktivitet (5). Personen som håller i samtalen bör vara utbildad samt van att bedriva samtal utifrån MI.

Förslag på hur MI-samtalet kan inledas samt frågor som kan vara relevanta att ställa under samtalet finns i Bilaga 1.



Figur 4. En "meny" med förslag på ämnen som föräldrar själv väljer att de vill samtala om.

Del 3. Klassrumsaktiviteter

Lärrarhandledningen guidar läraren genom programmet. Gör en grov planering för när de olika momenten beskrivna i Lärrarhandledningen ska tas upp. Till exempel kan ni planera in ett besök i en livsmedelsbutik eller en utflykt för att hitta nya utmaningar för att vara fysiskt aktiva. Kanske passar det bättre att smaka på en grönsak på hösten när den är i säsong och billigare.

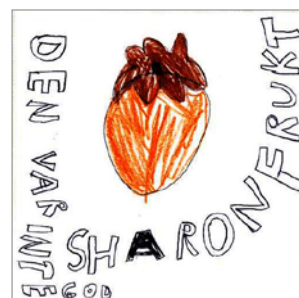
För att underlätta samtalet om goda matvanor finns även stödmaterial som till exempel broschyrer med illustrationer om hur mycket grönsaker och frukt som är lagom att äta för vuxna och barn. En liknande broschyr finns som visar på hur mycket av "det lilla extra" (godis, läsk, glass mm) som man kan äta under en vecka.

"Vi pratade om tänderna och hur de påverkas. Detta är högaktuellt i barnens ålder eftersom de tappar och får nya"





Ett syfte med arbetsböckerna är att eleverna ska engageras genom att själva till exempel göra enkla teckningar av aktiviteter eller nya frukter som de provat. Men det huvudsakliga syftet är att de teman man diskuterar i klassen ska nå föräldrarna hemma genom att barnen tar hem arbetsböckerna och involverar sina föräldrar.



I arbetsboken ingår det till exempel en uppgift att teckna en frukt som man nyligen smakat. En pojke i en av studierna ritade en sharonfrukt som han inte var särskilt förtjust i.

För att underlätta genomförandet av klassrumskomponenten finns även annat "stödmaterial" som till exempel **matbitar** gjorda i kartong. Matbitarna kan läggas i den tomma Talriksmodellen och bilda olika typer av måltider eller användas var för sig. Man kan diskutera kring frågan om det finns någon mat som är bara bra eller dålig, hur ofta man äter olika saker eller om något livsmedel är vanligare i ett land jämfört med i ett annat.



Figur 5. Exempel på matbitar som kan användas i klassaktiviteterna

I alla samtal är det viktigt att fokus ligger på mat, rörelse och hälsa och inte på övervikt, diabetes eller andra sjukdomar vilket även lyfts fram i Lärarhandledningen. Bra mat och rörelse gynnar alla barn oavsett kroppstorlek, motorisk förmåga eller bakomliggande sjukdomar. Detta är även ett viktigt budskap att föra fram till föräldrar på informationsmöten

I en mapp om rörelsetips ges olika förslag på hur man kan öka den fysiska aktiviteten, både i skolan och hemma med familjen.

www.regionorebrolan.se/matochrorelsegladje

Olika typer av stödmaterial kan användas i klassen. I de tidigare omgångarna av "En frisk skolstart" har man använt nedanstående material till klassrumsaktiviteterna. Även detta kan beställas via www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart

Uppföljning

Det är särskilt viktigt att följa upp sitt arbete när man introducerar nya program och en uppföljning bör planeras i likhet med andra insatser. Uppföljning kan göras med avseende på vad man åstadkommit eller vilken effekt programmet har haft det vill säga ser man skillnader som man kan relatera till programmet. Uppföljning av effekten kan göras av till exempel matvanor eller elevernas kroppsvikt. Lika viktigt är det att följa upp **hur** man arbetat och att identifiera olika hinder och framgångsfaktorer. Vi rekommenderar någon form av uppföljning då det är ett sätt att kvalitetssäkra sitt arbete. Det kan vara bra att ta hjälp av någon högskola eller universitet som är van vid utvärderingar.

Följ upp effekten av insatser

Här följer två förslag på hur ni kan följa upp om och hur era insatser fungerat:

1. Jämför förekomst av övervikt, fetma och undervikt hos eleverna före start (baslinje) och efter ca ett år.
2. Låt barnen bära en stegräknare en vecka före ni startar och efter att ni slutat med era insatser. Blev det någon skillnad? Låt kanske barnen räkna ihop sina steg och jämför resultat före och efter för hela klassen.

Följa upp processen

I en gruppdiskussion med hälsoteamet kan ni lyfta följande frågor:

- ✓ Vad gick bra/mindre bra?
- ✓ Hur och med vilka samarbetade ni?
- ✓ Vad behöver förbättras?

Gå även igenom logganteckningar i Lärarhandledningen för att se om något kan göras annorlunda, anteckna och spara ifall ni vill göra om programmet nästa år. Har aktiviteterna genomförts enligt handledningen? Följ också upp om MI-samtalen genomförts enligt plan.

Glöm inte att återkoppla era resultat av uppföljningen till föräldrarna

Läsa mer

Utveckling och utvärdering av programmet

I den första studien deltog 243 barn från åtta skolor i en kommun med stora sociala skillnader. Utvärderingen gjordes genom att randomisera olika klasser till interventions- och kontrollgrupp som jämförs när studien är slut och sex månader senare för att se om eventuella effekter håller isig. Utvärderingen visade en ökning av barnens intag av grönsaker och ökad fysisk aktivitet hos flickor under helgen. Det positiva resultatet visade sig dock kortvarigt då det var bara det ökade grönsaksintaget hos pojkar som kvarstod vid den uppföljande mätningen sex månader efter interventionens slut (6).

För att ta reda på hur programmet hade uppfattats av lärare och föräldrar gjordes intervjuer med lärare och föräldrar. Det visade sig att programmet uppfattades som enkelt, flexibelt, meningsfullt och tydligt men att det skulle kunna förbättras genom en mer intensiv kontakt mellan skola och föräldrar.

En Frisk skolstart II

Efter den första studien har programmet reviderats och anpassats. Nya material har tagits fram och broschyrer har översatts till somaliska och arabiska. Studie 2 startade 2012 i två områden i Stockholm där förekomsten av övervikt och fetma hos barn är högst i länet (BHV). I denna studie deltog totalt 31 skolklasser från 13 skolor (totalt 378 barn). Resultatet visar på ett lägre intag av kakor, glass och läsk i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen. Dessutom hade de barn som hade fetma i början av studien ett lägre BMI vid uppföljning jämfört med barn med fetma i kontrollgruppen.

Övriga studier

Förutom ovanstående studier finns det generellt stöd i forskningen för att samtal om mat, rörelse och hälsa kan ha goda effekter på barns hälsa. En kunskapssammanställning från 2014 visar att det finns stöd för att föräldrastödsprogram som involverar rådgivning i form av personliga möten, antingen individuella eller per telefon, har effekt på barns matvanor och kan förebygga övervikt och fetma. Däremot saknas det evidens för att fysisk aktivitet påverkas (1). I en kunskapsöversikt från Socialstyrelsen 2013 (7) visas att upprepade samtal till föräldrar under barnens uppväxt ger hälsosammare matvanor med bland annat ökat frukt- och grönsaksintag.

Läs mer om "En frisk skolstart" och beställ material:
www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart

Referenser

1. Kader M, Sundblom E, Elinder LS. Effectiveness of universal parental support interventions addressing children's dietary habits, physical activity and bodyweight: A systematic review. *Prev Med.* 2015;77:52-67. Epub 2015/05/20.
2. Socialstyrelsen, Skolverket. Vägledning för elevhälsan. Stockholm: 2014.
3. Stockholms läns landsting. Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma 2016-2020 Stockholm: 2015.
4. von Haartman F, Sundblom E, Schafer Elinder L. Föräldrastöd till hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet - en kunskapsöversikt. Stockholm: Karolinska Institutets folkhälsoakademi 2009.
5. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen 2005
6. Nyberg G, Sundblom E, Norman A, Elinder LS. A healthy school start - parental support to promote healthy dietary habits and physical activity in children: design and evaluation of a cluster-randomised intervention. *BMC Public Health.* 2011;11:185. Epub 2011/03/29.
7. Socialstyrelsen. Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar - en systematisk översikt Stockholm 2013.

Bilagor

Bilaga 1. Mall MI-samtal

Denna mall kan ses som ett stöd i att genomföra det första MI-samtalet. Viktigt är dock att ha förkunskaper i MI och erfarenheter av att arbeta med metoden sedan tidigare. Denna mall ska därför ses som en utgångspunkt med förslag på hur frågor kan ställas samt vad som kan vara bra att ta upp i samtalet.

Introduktion av samtalet:

"Tanken med det här samtalet är att ni föräldrar får en möjlighet att reflektera kring mat- och rörelsevanor hemma vad gäller ert barn. Vad ni skulle vilja förändra, justera, göra mer eller mindre av eller helt enkelt sätta extra fokus på vad gäller mat och rörelse. Den här (broschyren) som ni har fått, vad fick ni för tankar när ni tittade i den?"

Gå vidare med det valda fokusområdet om föräldrarna kommer in på något specifikt utifrån broschyren. Om inget fokus kommer upp efter läsning av broschyren, gå vidare och använd den förberedda menyn (se sid 12) förslagvis på detta sätt:

"Här har jag en "karta" med olika områden som är vanliga att man som förälder har funderingar kring vad gäller just mat- och rörelsevanor för sitt barn. Här finns också en bubbla som är tom för att man kanske har någon egen fundering, något som är specifikt för just mitt barn eller vår familj. Om du tar lite tid och tittar på denna, vilket eller vilka områden känns mest relevant för dig att ta upp?"

Frågor då föräldern valt fokus:

"Vad är det som får dig att välja detta område?"

Du kan eventuellt fortsätta genom att erbjuda information och utforska föräldrarnas tankar om denna (MI strategin "Information i dialog, utforska-erbjuda-utforska"):

"Vill du att jag ska berätta lite om hur detta påverkar....?" Ge kort relevant information och utforska sedan: *"Vad tänker du om det?"*

En användbar fråga för att få föräldern att **utforska situationen** är:

"Hur skulle du vilja att det var istället?"

"Vad skulle behöva hända för att det skulle kunna bli så som du tänker att du vill? Om du bestämde dig för att börja förändra detta, vad skulle vara det första lilla steget du ska göra?"

Använd gärna skalfrågor:

På en skala från 0 till 10, hur viktig är denna förändring för dig? Vad är det som gör att du tycker att den är så pass viktig?

Ställ en fråga med syftet att stötta föräldern att uttrycka ett mål (om föräldern är redo för detta):

"Om du skulle uttrycka det du pratat om här under samtalet som ett mål som du vill att ni uppnår i familjen, hur skulle du uttrycka det då?"

"Vad skulle du behöva för att påbörja detta redan idag?"

Bilaga 2. Förslag på tidsplanering

Mars – april Gör en grovplanering av insatser, eventuellt behov av MI-utbildning och planering av uppföljning

Augusti – september Informera all personal på en kick-off, presentera materialen

Informera föräldrar på ordinarie föräldramöte

Vecka 36 Samla elevhälsoteam, planera och boka in tider

Vecka 38 Beställ material

Vecka 39 Inbjud till det första MI-samtalet

November – mars/april

Klassaktiviteter 1–10 utförs varje eller varannan vecka

Vecka 47 Det första MI-samtalet (eller när hälsoundersökningen är planerad)

Vecka 9 Det (eventuellt) andra MI-samtalet

Vecka 11 Summering och uppföljning



**Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin**

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING