

SUNDA BARN

HUR KAN VI FÖRHINDRA
OHÄLSA, ÖVERVIKT OCH
FÖLJDSJUKDOMAR HOS
UTRIKESFÖDDA BARN?





STOR OCH VIKTIG FRÅGA

FÖRSTÅELSE OCH KUNSKAP

BARNLÄKARE

**STUDIE-
FRÄMJANDET**

OBESITAS TEAMET

**FAMILJE-
CENTRALER**

SAMVERKAN

BVC

DIETISTER

SKOLSKÖTERSKOR

SKOLHÄLSAN



VAD
LÄRDE VI
OSS



SAMHÄLLET IDAG

Snabbmat

Stress

Oro

Utanförskap

8 TRÄFFAR

Träff 1: Hej familjen! Självtest

Träff 2: Energi in, maten

Träff 3: Energi ut, rörelse

Träff 4: Självkänsla och socker

Träff 5: Sömn och framtidsdrömmar

Träff 6: Planering och tallriksmodellen

Träff 7: Utflykt tillsammans

Träff 8: Återträff, hur har det gått?





RÖRELSE-GLÄDJE



MAT-GLÄDJE



LIVS-GLÄDJE

Under kursen

- Uppmuntra till att prova olika frukter och grönsaker
- Minska socker i familjens kost
- Laga mat tillsammans hemma
- Vara mer fysiskt aktiva





Tips för att äta mer
frukt och grönt:

SKIVA
GRÖNSAKER
ELLER FRUKT
PÅ MACKAN.

HUR
MYCKET
ÄR
400
GRAM?



4 KNYTNÄVS- STORA PORTIONER

FRUKT, BÄR OCH
GRÖNSAKER
VARJE DAG.





- Nyttig mat är äcklig
- Grönsaker smakar illa
- Grönsaker är dyrt
- Gello rensar tarmarna efter maten
- Barn behöver socker för att vara pigga
- Vi äter inte socker!

MYTER

VARFÖR INTE GRÖNSAKER

- I det egna landet växer mycket mer solmogna goda grönsaker och frukter, därför köper man inte de "tråkiga svenska" grönsakerna
- Lök och tomat i grytan klassas som grönsaker, men räcker inte med tanke på 400-500 gram per person och dag
- Liten kunskap om t.ex. spenat och fryst spenat som enkelt kan läggs i pannkakor, grytor, såser
- Ordet vegetariskt tolkas som att det finns bönor i köttgrytan

TABATA

SUNDA
BARN

Hoppa på
ett ben

Spring på
stället

Koka
soppa

Lägg 8 olika kort på spelplanen
läs texten och träna 20

MED
STÖD
FRÅN
ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

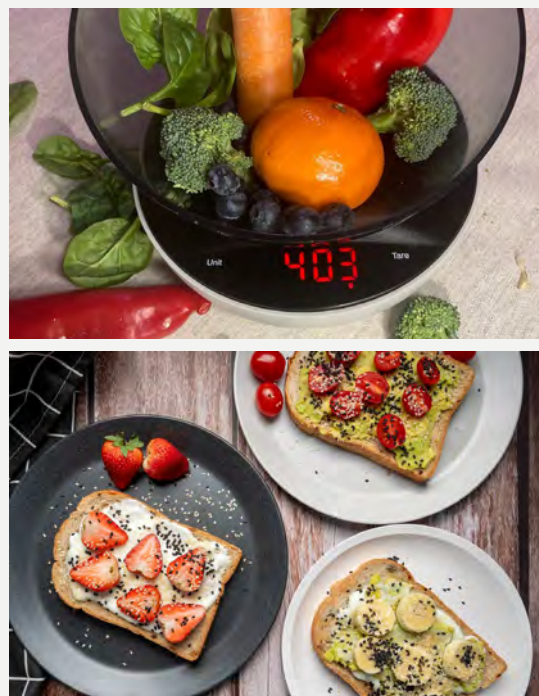
Studie
främjandet

REPETITION

Träff 1 Självtest Byt ut godsaker mot frukt



Träff 2 400 gram frukt och grönt per dag



Träff 3 Minst 60 min rörelse per dag



UTOMHUSAKTIVITETER FÖR BARN



SKRIDSKOÅK-
NING



CYKLA



KÄLKÅKNING



DET ÄR FARLIGT I SKOGEN

BJÖRNARNA I SKOGEN



HYENORNA I HEMLANDET



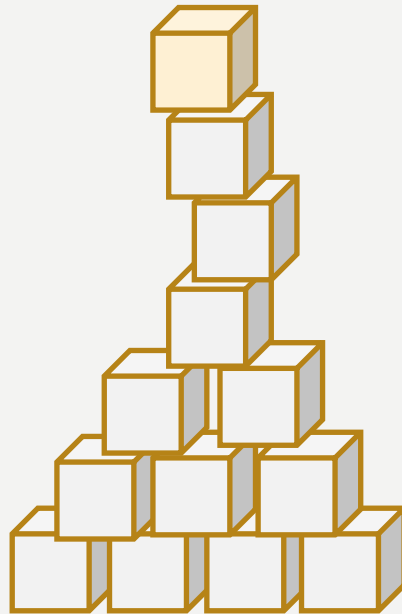
BLI SKÄRM-SMART!

Sitta still





13 sockerbitar



SOCKER

Hur mycket socker behöver vi äta?

Var finns sockret?

Vad händer i kroppen?

Små förändringar gör stor nytta!

Till nästa gång ska vår familj:

Minska på socker genom att:

Prova att ha bestämd skärmtid varje dag:

Skärmtid: _____

Socker innehåller inte någon näring



socker
kakaosmör
kakaomassa
vasslepulver
skummjörkspulver
smörfett
vassleprodukt
emulgeringsmedel
arom



K-vitamin



kalium



magnesium



fibrer



E-vitamin

C-vitamin



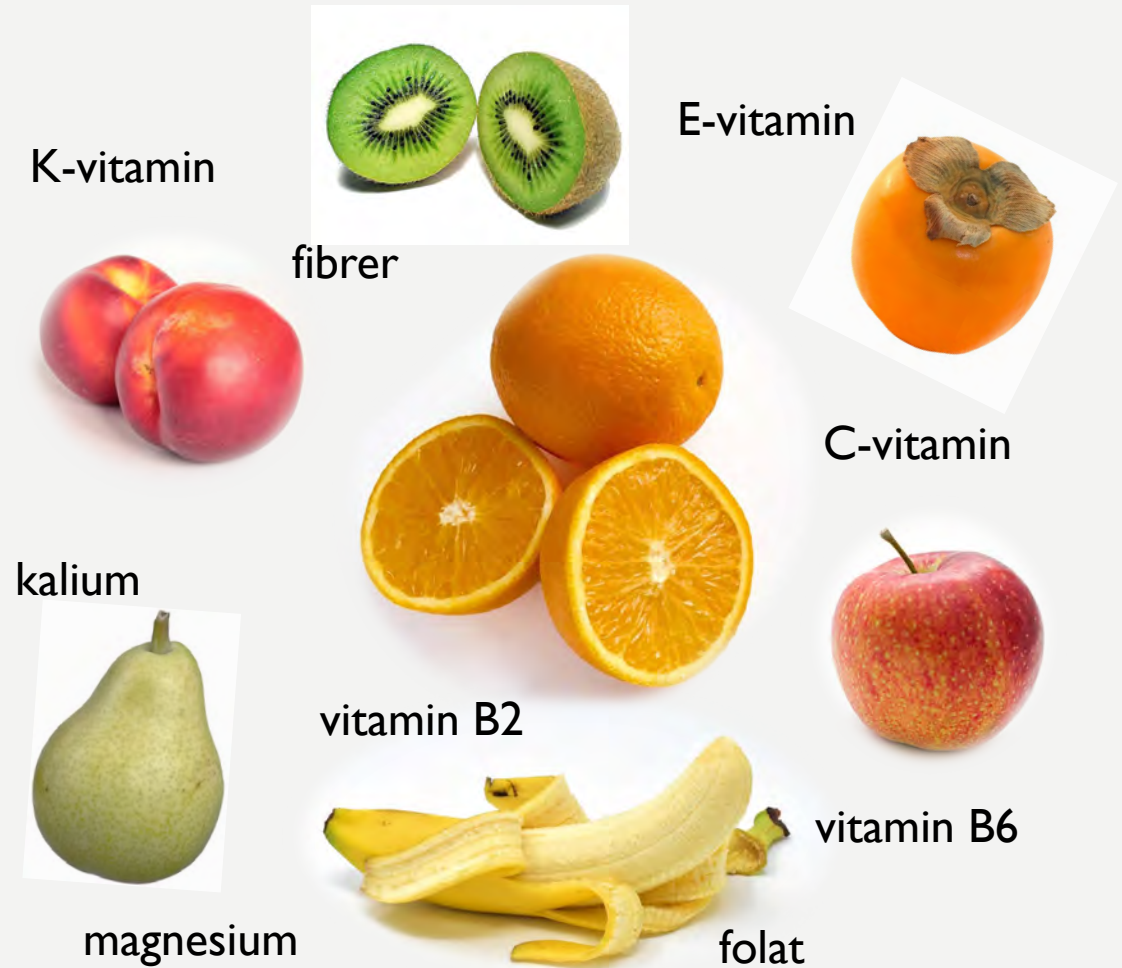
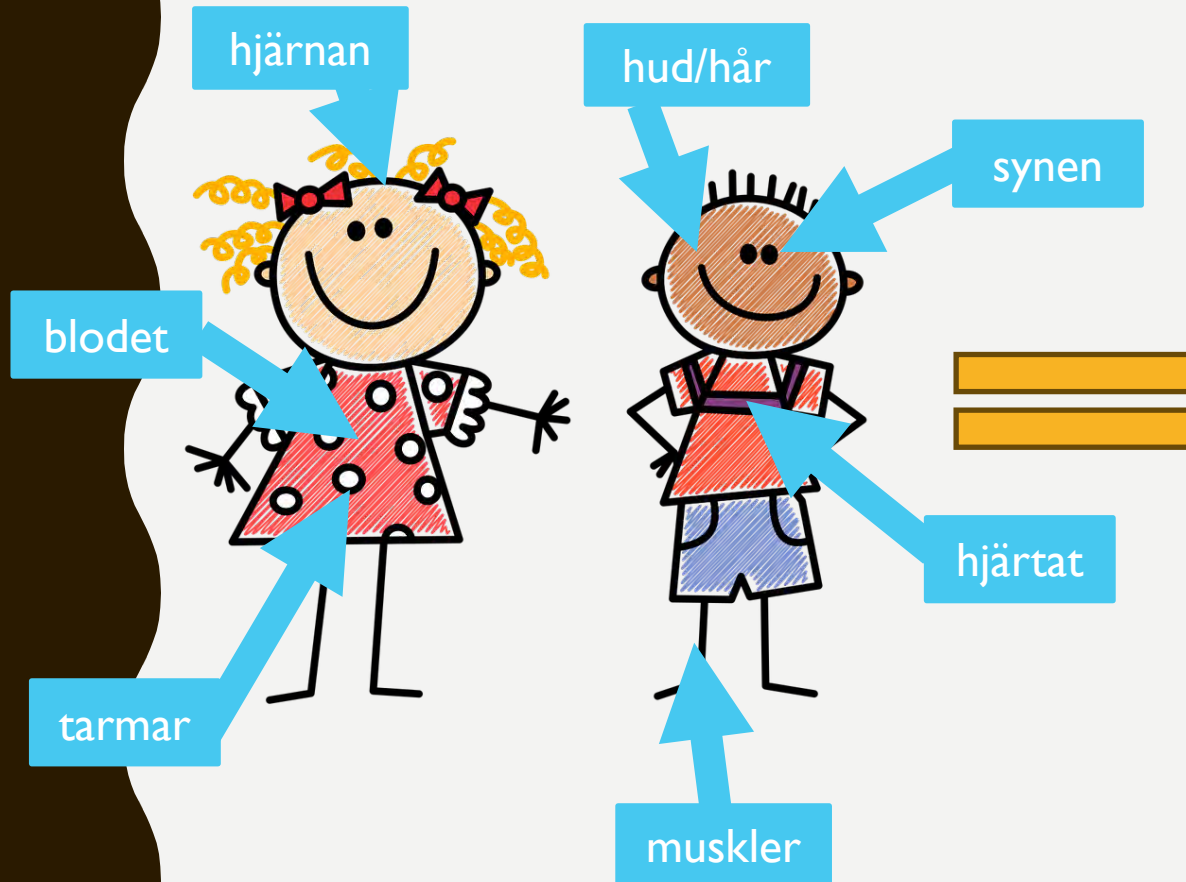
vitamin B6

vitamin B2



folat

Socker innehåller inte någon näring







Ni hittar Sunda Barn på instagram

<https://www.instagram.com/sundabarn/>

Mer info på vår hemsida:

<https://www.studieframjandet.se/sundabarn>

TACK!

Maarit Hallström

maarit.hallstrom@studieframjandet.se

