

Dokumenttyp Rutin	Ansvarig verksamhet Barn, unga och familjhälsa	Organisation Region Värmland	Version 4
Dokumentägare Lisa Lindqvist Verksamhetsutvecklare	Fastställare Marja Rudenhed Verksamhetschef	Giltig fr.o.m. 2026-04-17	Giltig t.o.m. 2028-04-16

Hälsosamtal på BVC – stödunderlag till BVC-personal

Gäller för: Barn, unga och familjhälsa Barnavårdscentraler Värmland

Inledning

Ohälsosamma matvanor är en av de starkaste orsakerna till förlorade friska levnadsår i Sverige – oavsett BMI. Därför är det viktigt att alltid föra samtal om matvanor med föräldrar, oavsett barnets vikt.

Inom barnhälsovården i Värmland är sex av de ordinarie besöken särskilt inriktade på hälsosamma levnadsvanor, så kallade hälsosamtal. Dessa äger rum när barnet är 10 månader, 18 månader, 2,5 år, 3 år, 4 år och 5 år. Hälsosamtalen bygger på motiverande samtal (MI) och syftar till att stärka föräldern i att göra hälsosamma val.

Under dessa samtal lyfts särskilt matvanor men även fysisk aktivitet, skärmtid, sömn, alkohol och tobak. För mer fördjupat stöd, innehåll och förslag på frågor kan ni med fördel använda Rikshandboken (RHB). Detta dokument visar de regionala tilläggen.

Hälsosamtal vid 10 månader

Hälsosamtalet vid 10 månader är ett utforskande samtal där fokus ligger på familjens mat- och rörelsevanor och hur dessa påverkar barnets framtida hälsa. Det centrala budskapet är vikten av att etablera hälsosamma vanor redan i tidig ålder. Använd gärna utforskande frågor för att stödja samtalet – se exempel på sista sidan.

De viktigaste råden om mat

- Fortsätt med D-vitaminer
- Delamning eller bröstmjölksersättning
- Regelbunden måltidsordning
- Introducera alla livsmedelsgrupper under barnets första år
- Börja ge bitar och plockvänlig mat
- Att äta tillsammans
- Tallriksmodellen
- Vatten vid törst och som måltidsdryck.
- Undvik: Godis, saft, läsk, opastöriserad mjölk, kosttillskott och hälsokostpreparat, vissa fisksorter som till exempel vildfångad lax från Östersjön, Vätern, Vättern och Bottniska viken, sill och strömming från Östersjön.

De viktigaste råden om rörelse

- Uppmuntra till lek på golvet och magläge
- Variera positioner och begränsa tiden som barnet sitter stilla
- 0 minuter skärmtid (0-2 år).

Lämna ut

Bra mat för barn mellan ett och två år (Livsmedelsverket). Broschyr beställs via livsmedelsverket.se av varje enhet.

Hälsosamtal vid 18 månader

Används materialet **Äta, växa och må bra**. Materialet innehåller ett samtalsstöd *Tips om bra mat- och rörelsevanor* och en handledning *Handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor*. För att stödja dialogen kan utforskande frågor användas, se exempel på sista sidan.

Som generell primärprevention bör tillväxt- och BMI-kurva diskuteras. BMI-kurvan är ett enkelt och bra verktyg som ger objektiv information då det kan vara svårt att se en ohälsosam viktökning på barnet.

De viktigaste råden om mat

- Fortsätt med D-vitaminerna tills 2 års ålder, eller vid behov längre
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött
- Servera olika sorters mat – för att öka variationen och smakupplevelsen
- Välj mat märkt med nyckelhålet
- Undvika småätande mellan måltiderna.
- Begränsa ohälsosamma livsmedel.

De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysisk aktivitet med olika typer av rörelse, gärna 180 min/dag
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Ingen skärmtid (0–2 års ålder).

Lämna ut

Äta, växa och må bra. Broschyren finns översatt till 9 olika språk. Kontakta CBHV för utskick av broschyrer.

Läs mer

Handledning **Äta, växa och må bra** hittas på hemsidan under Kost och fysisk aktivitet [Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se/kost-och-fysisk-aktivitet)

Hälsosamtal vid 2,5 år

I detta samtal kan du med fördel också använda materialet **Äta, växa och må bra**. (Se Hälsosamtal vid 18 månader). För att stödja dialogen kan utforskande frågor användas, se exempel på sista sidan.

Som generell primärprevention bör tillväxt- och BMI-kurva diskuteras.

[Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma hänvisas ni till rutinen Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården och materialet **Lätta tips** delas ut. RUT-18762 Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården](#)

De viktigaste råden om mat

- Fortsatt behov av D-vitaminer?
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött
- Välj mat märkt med nyckelhålet
- Undvika småätande mellan måltiderna
- Begränsa ohälsosamma livsmedel.

De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Skärmtid max 60 min per dag (2–5 år). Anpassa innehållet efter barnets ålder.

Lämna ut

Lätta tips lämna ut broschyren vid identifierad ohälsosam viktökning. Kontakta CBHV för utskick av broschyr och översatt material.

Läs mer

Handledning **Äta, växa och må bra**.

[Kost och fysisk aktivitet - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](#).

Hälsosamtal vid 3-årsteambesök

Teambesöket vid 3 år är ett hälsosamtal mellan barn, förälder, läkare och sjuksköterska. Med kallelsen till detta besök bifogas ett hälsoformulär med frågor om familjens levnadsvanor. Utgå från formuläret och hur förälder och barn har svarat. Bekräfta det som är hälsosamt. Erbjud fakta och om familjen önskar, ge råd om hälsosamma levnadsvanor. Ställ öppna frågor och visa nyfikenhet för de tankar, erfarenheter och kunskap familjen har.

Du kan ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra.

Teambesöket är även ett uppföljningsbesök vid utfall i språkscreeningen eller om viktutvecklingen avviker vid 2,5 års besöket.

Som generell primärprevention bör tillväxt- och BMI-kurva diskuteras.

[Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma så följs rutinen Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården och materialet **Lätta tips** delas ut. RUT-18762 Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården](#)

De viktigaste råden om mat

- Fortsätt behov av D-vitaminer?
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött
- Välj mat märkt med nyckelhålet
- Undvika småätande mellan måltiderna.
- Begränsa ohälsosamma livsmedel.

De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Skärmtid max 60 min per dag (2-5 år). Anpassa innehållet efter barnets ålder.

Lämna ut

Lätta tips - lämna ut broschyren vid identifierad ohälsosam viktökning. Kontakta CBHV för utskick av broschyr och översatt material.

Saga sagors material kan delas ut. Till exempel Skärmtid, Mitt Pep dygn, Rörelseloppa, Grönsaksbingo, [Sagasagors värld - Generation Pep](#).

Hälsosamtal vid 4 år

Hälsosamtalen vid 4 år är en nulägesundersökning. Hur är det med familjens levnadsvanor och hur har det gått sedan förra besöket. Till detta besök finns ett hälsoformulär som innefattar frågor om familjens levnadsvanor. Hälsoformuläret bifogas kallelsen till besöket. Återkoppla hur föräldrarna och barnet svarat på hälsoformuläret och bekräfta det som är hälsosamt. Erbjud fakta och om familjen önskar, ge

råd om hälsosamma levnadsvanor. Ställ öppna frågor och visa nyfikenhet för de tankar och funderingar som familjen har kring barnets matvanor och ta reda på vilka kunskaper och erfarenheter de har med sig.

Vid detta besök är det även mycket annat som ska göras och hinnas med, var därför tydlig med hur mycket tid ni har avsatt för att diskutera dessa frågor.

Även i detta samtal kan du med fördel ta hjälp av materialet Äta, växa och må bra.

Som generell primärprevention bör tillväxt- och BMI-kurva diskuteras.

[Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma så följs rutinen Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården och materialet **Lätta tips** delas ut. RUT-18762 Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården](#)

De viktigaste råden om mat

- Fortsätt behov av D-vitaminer?
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött
- Välj mat märkt med nyckelhålet
- Att undvika småätande mellan måltiderna.
- Begränsa ohälsosamma livsmedel.

De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången
- Skärmtid max 60 min per dag (2-5 år). Anpassa innehållet efter barnets ålder.

Lämna ut

Lätta tips lämna ut broschyren vid identifierad ohälsosam viktökning. Kontakta CBHV för utskick av broschyr och översatt material.

Saga sagors material kan delas ut. Till exempel Skärmtid, Mitt Pep dygn, Rörelseloppa, Grönsaksbingo (finns på svenska, arabiska, somaliska och engelska). [Sagasagors värld - Generation Pep](#).

Hälsosamtal vid 5 år

Vid 5 års besöket utgår hälsosamtalen från Sagasagors material. Bladderblocket används som samtalsunderlag och utgår från boken *Sagasagor fiffiga kroppen och finurliga knoppen*. Materialet är hands-on och erbjuder ett enkelt och strukturerat sätt att prata om hälsosamma val med barn och föräldrar. Materialet utgår från barnkonventionen, vilken är tydlig med att alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa och utveckling. Bladderblocket har en startsida som ger en överblick av vilka ämnen som finns att prata kring. Uppmuntra och involvera barnet i samtalet genom att barnet får välja vad ni ska börja prata om. Alla delar hinns inte med på ett besök, välj tillsammans med barnet och föräldern vilka områden ni vill fokusera på under detta besök.

Som generell primärprevention bör tillväxt- och BMI-kurva diskuteras.

[Om barnet vid detta besök identifieras ha en övervikt eller fetma så följs rutinen Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården och materialet **Lätta tips** delas ut. RUT-18762 Handläggning vid övervikt och obesitas inom barnhälsovården](#)

De viktigaste råden om mat

- Fortsätt behov av D-vitaminer?
- Regelbunden måltidsordning
- Servera grönsaker till varje måltid och frukt och bär dagligen
- Servera fisk, kyckling och vegetariskt flera gånger i veckan. Begränsa chark, korv och rött kött

- Välj mat märkt med nyckelhålet
- Att undvika småätande mellan måltiderna.
- Begränsa ohälsosamma livsmedel

De viktigaste råden om rörelse

- Daglig fysiskt aktiv, gärna 180 min/dag, varav 60 min i måttlig till hög intensitet
- Begränsa stillasittande till 60 min åt gången.
- Skärmtid max 60 min per dag (2-5 år). Anpassa innehållet efter barnets ålder.

Lämna ut

Boken **Sagasagor Fiffiga knoppen och finurliga kroppen**. Kontakta CBHV för utskick av fler böcker och böcker på annat språk.

Ytterligare **Sagasagor** material kan lämnas ut. Till exempel Skärmtid, Mitt Pep dygn, Rörelseloppa, Fukt & grönsaksbingo. (Finns på svenska, arabiska, somaliska och engelska), [Sagasagors värld - Generation Pep](#).

Läs mer

[Matintroduktion - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

[Barn 1–2 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Bra mat för barn 0–5 år \(livsmedelsverket.se\)](#) Handledning

[Barn och ungdomar 2–17 år \(livsmedelsverket.se\)](#)

[Hälsobesök i alla åldrar - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

[Hälsosamtal - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

[Hjälp ditt barn på nätet – stöd för föräldrar om barns och ungas skärmanvändning —](#)

[Folkhälsomyndigheten](#)

Tips på utforskande frågor om levnadsvanor

Matvanor

- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina/ditt barns matvanor?
- Vad vet du om hur dina/era matvanor påverkar din hälsa/ ditt barns hälsa?
- Vad är viktigt för er när det gäller mat och dryck?
- Ibland känner föräldrar oro för sitt barns ätande, hur är det för er?
- Hur upplever ni måltiderna?
- Vad tycker ditt barn om att äta och dricka?
- När, var och hur tycker ditt barn om att äta?
- Hur brukar en vanlig matdag se ut?
- Finns det något som ni vill ha mer stöd eller information om?
- Om du skulle ändra på något för att förbättra dina och ditt barns matvanor, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du/ni ha hjälp att förändra dina/ditt barns/familjens matvanor?

Fysisk aktivitet och skärmtid

- Vad vet du om hur rörelse och aktivitet påverkar din hälsa/ditt barns hälsa?
- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina/ditt barns rörelse och aktivitet?
- Är du orolig för att ditt barn rör sig för lite?
- Om du skulle ändra på något för att få ditt barn att bli mer aktivt, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du/ni ha hjälp att förändra dina/ditt barns/familjens vanor med fysisk aktivitet?
- Hur mycket tid rör ditt/ert barn på sig en vanlig dag, till exempel till och från förskolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter (Är det skillnad mellan vardag och helg)?

- Hur mycket tid rör ditt/ert barn på sig en vanlig dag, så att hen blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa? (Är det skillnad mellan vardag och helg?)
- Deltar ditt/ert barn i någon idrott på fritiden?
- Hur mycket tid ägnar ditt/ert barn åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?
- Hur mycket tid ägnar ditt/ert barn åt läsning via dator, surfplatta eller mobil?

Utarbetad av: Lisa Lindqvist