Region Jönköpings län

Levnadsvanor

Samtalsunderlag – frågor om levnadsvanor 18 mån

Samtala om det som familjen önskar. Stärk och uppmuntra det som fungerar bra.

1. **Vad får ditt barn att må bra?**

Bra att fundera över vad som gör att barnet mår bra. Positiv start i samtalet.

2. **Vad tycker barnet om att leka/göra? Vad tycker ni om att göra tillsammans i familjen?**

Betona värdet av att göra saker tillsammans det stärker och utvecklar relationen. Beroende på barnets ålder och mognad kan vi uppmuntra till aktiviteter som gynnar utvecklingen på olika sätt till exempel socialt samspel och motoriken.

3. **Vad tycker barnet om att äta till frukost och mellanmål?**

Bra att äta frukost för att orka med förmiddagen samt för att etablera en god vana. Mellanmålet behöver bidra med både näring och energi. Bra att lära sig tycka om naturella mindre söta smaker, sött behöver man inte öva på att tycka om. Uppmuntra att välja nyckelhålsmärka alternativ.

4. **Brukar barnet äta grönsaker och frukt?**

Frukt och grönsaker bidrar med mycket näring och det är bra att lära sig tycka om det. Etablera en god vana.

5. **Hur tänker ni om skärmtid, tv/mobiltelefon/dataspel/surfplatta?**

Samtala om vad barnet tycker om att göra/leka. Uppmuntra att begränsa skärmtid för att hinna med andra kreativa och aktiva lekar. Svartmåla inte skärmtiden! Men belys allt roligt som kan göras istället. Uppmuntra att vara tillsammans med barnet framför skärmen för att dela upplevelser och svara på frågor.

6. **Hur tänker ni kring utevistelse och rörelse?**

Uppmuntra till daglig utevistelse. Bra att ha ”kläder efter väder”, oömma kläder som är bekväma och lekvändliga. Beroende på barnets ålder och mognad kan vi uppmuntra till aktiviteter som gynnar utvecklingen på olika sätt. Utevistelse leder till mer fysisk aktivitet än lek inne.

7. **Berätta om barnets sömnvanor?**

Sover barnet tillräckligt mycket? Föräldrar behöver hjälpa barnet att ha förutsättning för att kunna sova tillräckligt många timmar. Barn behöver sova för att växa och utvecklas. I vissa åldrar upplevs barnet inte som trött utan arg/grinig/ledsen.

8. **Vad skulle kunna förbättra ditt barns mående/hälsa?**

Samtala utifrån familjens funderingar. Det är värdefullt att lyssna in föräldrarna och samtala kring detta.

9. Hur ofta äter/dricker barnet kex/kakor/godis/glass/snacks/söta drycker?
Hjälp föräldrarna att bli uppmärksam på ”guldkanten” och att välja dessa tillfällen. Barn behöver mat med näring. Intag enligt ovan påverkar även tandhälsan. Snacks är till exempel chips, ostbågar, popcorn, nötter eller torkad frukt. Tänderna påverkas mer negativt om man småäter mellan måltiderna.

10. Äter/dricker barnet något annat än vatten på natten?
Det kan finnas olika anledningar till att man äter/dricker nattetid (hunger, tröst, dålig sömn eller sjukdom).”Natten” – räknas från kvällstandborstningen till frukost. Barn som äter/dricker nattetid löper stor risk att utveckla karies.

11. Brukar en vuxen borsta barnets tänder med fluortandkräm?
Använder barnet fluortandkräm? Det är av stort värde att barnet får fluor in i munnen. Fluor stärker emaljen och hindrar kariesutveckling. För bäst effekt ska ingen dryck eller mat ges en timme efter tandborstning (inklusive vatten). En god munhygien kan ur tandhälsosynpunkt i viss mån kompensera för brister i kost och kostmönster. Vuxen ska hjälpa till med tandborstning helst två gånger per dag fram till 10 års ålder.