



Kristianstads  
kommun



[www.kristianstad.se](http://www.kristianstad.se)

# Goda levnadsvanor

# Innehåll

Inledning.....	3
Kost .....	4
Regelbundna måltider .....	5
Matcirkeln.....	6
Nyckelhålsmärkning.....	7
.....	7
Tallriksmodellen, fysiskt aktiv .....	8
Tallriksmodellen, inte fysiskt aktiv (från gymnasiet och uppåt) .....	9
Fysisk aktivitet .....	10
Sömn .....	12
Sömnbehov/dygn.....	13
.....	13
Tandhälsa.....	14
Skärmhälsa .....	16

## **Inledning**

*Barn och ungas levnadsvanor grundläggs i barndomen och följer ofta med in i vuxen ålder.*

*En god hälsa är en viktig förutsättning för att klara skolan och möjliggör ett aktivt lärande.*

# Kost

Många faktorer påverkar matvanorna, såsom vad familjen och jämnåriga äter och vad som finns tillgängligt i olika miljöer där barn och unga vistas.

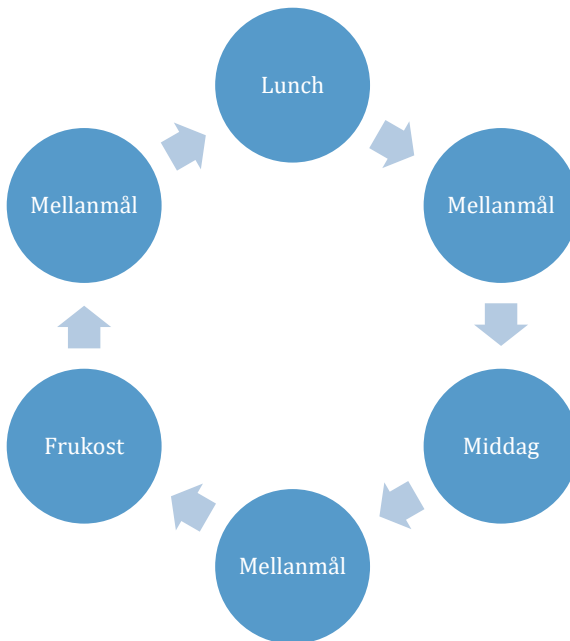
*Rekommendationer enligt [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se):*

- ät regelbundet (frukost, lunch, middag samt mellanmål)
- ät livsmedel från matcirkelns alla delar varje dag
- ät utifrån tallriksmodellen
- ät nyckelhålsmärkta livsmedel
- ät 2-3 frukter/dag och grönt (barn 4-10 år 400 gram/dag, barn 10år och äldre 500 gram/dag)
- ät fisk, gärna 3 ggr/veckan
- ät fullkornsprodukter
- ät/drick magra mejeriprodukter (0,5 liter/dag är tillräckligt)
- ät söta saker och drick söta drycker sparsamt

Läs gärna mer på "[Barnkliniken CSK tipsar](#)"

## Regelbundna måltider

Kroppen mår bra av regelbundna måltider, det vill säga att maten du äter är fördelad jämnt över dagen, 3 huvudmål och 2-3 mellanmål. Genom att äta regelbundet undviker du att bli jättehungrig vilket kan leda till att du äter mer än vad det var tänkt. Med regelbundna måltider håller sig blodsockret på jämn nivå och du slipper sötsug och trötthet.



## Matcirkeln

Maten vi äter ska vara god samtidigt som den ska ge oss den energi och de näringsämnen vi behöver. De flesta livsmedel innehåller många olika näringsämnen, men särskilt mycket av några. I matcirkeln grupperas livsmedel så att de som har liknande näringsinnehåll ingår i samma grupp. Om du varje dag äter något livsmedel från varje grupp i matcirkeln får du en bra variation av näringsämnen.



## Nyckelhålsmärkning

Nyckelhålet visar vilken mat du mår bra av och är kanske det allra enklaste kostrådet du kan få. Väljer du mat med Nyckelhålet får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett. Ett sunt alternativ som håller i längden.



## Tallriksmodellen, fysiskt aktiv

För den som rör sig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora. För personer som är mycket fysiskt aktiva, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer. För den som önskar ta en andra portion rekommenderas en tallrik grönsaker.

Vid undervikt behöver ibland maten fettberikas exempelvis såsen.





## Tallriksmodellen, inte fysiskt aktiv (från gymnasiet och uppåt)

Många rör sig för lite. Den som inte har möjlighet att öka den fysiska aktiviteten behöver minska på kalorierna på olika sätt. Ett sätt att göra det är att minska på mängden potatis, pasta, bröd och gryn och i stället äta mer av grönsaker och rotfrukter. Genom att öka på just grönsaker och rotfrukter, som i de flesta fall innehåller mycket fibrer och färre kalorier, kan du bli mätt trots ett lägre kaloriintag. För den som önskar ta en andra portion rekommenderas en tallrik grönsaker.



## Fysisk aktivitet

Nivån av fysisk aktivitet påverkas av många faktorer. Utomhusvistelse exempelvis ger högre aktivitetsnivåer.

*Rekommenderas enligt [www.fysss.se](http://www.fysss.se) för barn och unga 6-17 år:*

- Fysisk aktivitet sammanlagt minst 60 minuters/dag med måttlig intensitet (viss ökning av puls och andning) till hög intensitet (markant ökning av puls och andning).
- Pulshöjande aktivitet med hög intensitet minst tre gånger i veckan.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet minst tre gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.
- Barn och ungdomar som är stillasittande framför skärm en stor del av sin vakna tid och inte uppnår rekommenderad aktivitet bör minska skärmtiden till förmån för mer fysisk aktivitet.
- Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av till exempel kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som möjligt.
- För tidigare inaktiva barn och ungdomar bör den fysiska aktivitetsnivån ökas successivt. All aktivitet bör anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad.

*Rekommenderas enligt [www.fyss.se](http://www.fyss.se) för individer 18 år och äldre:*

- Alla vuxna bör vara regelbundet fysiskt aktiva och begränsa stillasittandet.
- För betydande hälsovinster bör vuxna utföra pulshöjande fysisk aktivitet 150 till 300 minuter i veckan på måttlig intensitet eller 75 till 150 minuter i veckan på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan.
- För ytterligare hälsovinster bör vuxna dessutom utföra muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger i veckan.
- För att motverka hälsorisker bör vuxna begränsa stillasittandet.
- De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter den övre nivån för rekommenderad pulshöjande fysisk aktivitet: 300 minuter i veckan på måttlig eller 150 minuter på hög intensitet.
- Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger.



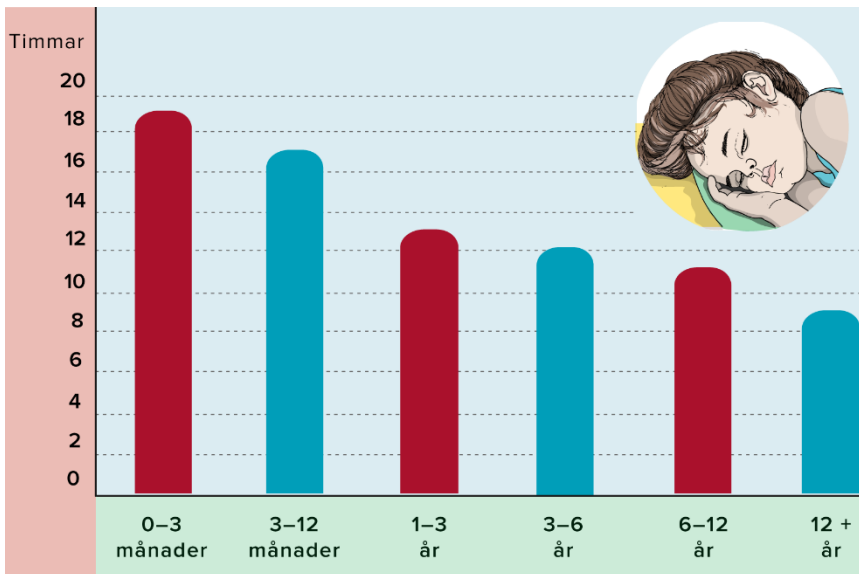
# Sömn

Hur mycket och hur bra barn och unga sover kan påverkas av till exempel ålder, utvecklingsfaser, ärftlighet, infektioner, oro och relationer.

*Goda sömnrutiner, rekommendationer enligt [www.1177.se](http://www.1177.se):*

- Varva ner cirka en timme innan du lägger dig. Du kan exempelvis bestämma en tid när mobil, surfplatta eller dator stängs av på kvällen.
- Det blåa ljuset från skärmarna hindrar den naturliga tröttheten, ställ in ett gulare ljus på dina skärmar (nightshift).
- Undvik drycker med koffein i till exempel kaffe, te, cola och energidryck sex timmar innan sänggående.
- Att vara ute i dagsljus ger bättre sömn, minst en timme utevistelse i dagsljus varje dag ökar förutsättningarna för en god sömn.
- Sovrummet bör vara mörkt, svalt och tyst.
- Det är viktigt med regelbundna tider för sänggående och uppvaknande.
- Undvik att sova på dagen. Om du sover på dagen blir det ofta svårare att hitta en jämn dygnsrytm.

# Sömnbehov/dygn

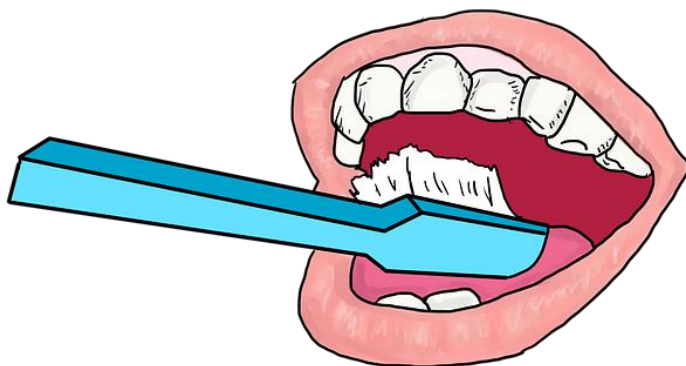


# Tandhälsa

*Rekommendationer enligt [www.1177.se](http://www.1177.se):*

- Fluor skyddar mot hål i tänderna samt stärker tänderna, därför ska tandkräm med fluor användas vid tandborstning. Fluor finns även i tablettform och munskölj.
- Tänderna ska borstas mjukt och lätt med 2 cm fluortandkräm, 2 ggr/dag (efter frukost och före sänggående) i 2 minuter.
- Håll tandborsten snett mot tandköttet och gnugga lätt med små tag. Börja längst bak i munnen. För att fluoret ska komma till nytta så skölj inte bort tandkrämen efter borstning. Byt tandborste när stråna börjar spreta eller minst var tredje månad.
- Kom ihåg att inte dricka eller äta direkt efter tandborstning utan vänta gärna i 2 timmar.
- Tandtråd är ett hjälpmedel för att ta bort bakterier och göra rent mellan tänderna. Det kan till exempel behövas när tänderna sitter tätt så att tandborsten inte kommer till. Tandtråd bör användas från tonåren och uppåt.
- Tänderna och hela kroppen mår bäst av regelbundna måltider. Småätande mellan målen ökar risken för hål i tänderna. Tänderna behöver vila ett par timmar efter dryck och mat så att saliven hinner göra sitt jobb.

- Söta drycker, godis och kakor med mera ökar risken för hål i tänderna. Genom att begränsa intaget till 1 ggr/veckan minskar denna risk.



## Skärmhälsa

Ensidigt arbete vid dator, surfplatta och mobil kan bland annat ge spänningar, värk och smärta. Därför är det viktigt med främjande och förebyggande insatser.

*Rekommendationer från Arbets- och miljömedicin, Lunds universitet, S:t Eriks ögonsjukhus i Stockholm, UMO.se och Hjärnskap för tonårshjärnan (2017):*

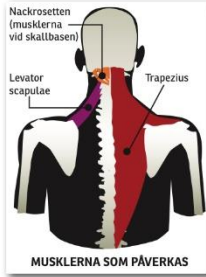
- Det finns ingen arbetsställning som är helt rätt, utan det gäller att hela tiden variera arbetsställning och ta pauser ofta, flera gånger i timmen.
- Undvik extremt framåtböjd nacke. Luta surfplattan och mobilen med hjälp av ett vinklat stöd.
- Stöd för underarmen är viktigt eftersom spänningar i hand och arm fortplantas uppåt till musklerna i axel och nacke.
- Arbeta avslappnat i axlarna utan att dra upp dem.
- Styrketräna – starka muskler i rygg och bål är en viktig främjande och förebyggande åtgärd.
- Växla mellan att använda båda händerna och de olika fingrarna. Sms:a till exempel med båda tummarna och inte bara med en.
- Försök att ha stöd för nedre delen av ryggen när du arbetar för att avlasta skuldror och nacke.



- Stretcha musklerna i nacke, skuldror, axlar och underarmar. Spänningar i muskulaturen kan byggas upp under lång tid innan smärtan kommer.
- Sämre syn kan göra att du spänner dig mer. Undersök därför synen om du upplever att du inte ser bra.
- Små telefoner och läsplattor gör att vi gärna håller skärmen nära ögat vilket är ansträngande för ögonmuskulaturen. Denna ansträngning kan göra att ögonmuskulaturen låser sig och en så kallad falsk närsynthet uppstår. Falsk närsynthet behandlas med glasögon men kan också förebyggas genom att: ta en paus var 20 minut, titta då bort från skärmen i 20 sekunder, fäst blicken 20 meter bort. Då avlastar du ögonmuskulaturen, återfuktat ögat eftersom du automatiskt blinkar till och tränar ögat att se på långt håll.
- Glöm inte att slappna av med jämna mellanrum under dagen och lägg skärmen åt sidan så hjärnan och ögonen får vila.
- Hjärnan stimuleras och stressas av digitala skärmars ljus och alla snabba bildbyten. Stäng av mobilen och datorn den sista timmen innan du går och lägger dig. Då hjälper du kroppen att ställa in sig på sömn.

## KOMBINATIONEN SOM GER VÄRK

- ▶ Fysisk inaktivitet (musklerna kan inte hålla upp rygg och huvud).
- ▶ Gammnacken (fel sittställning vid datorn).
- ▶ Face down-position vid användning av smartphones.



### FACE DOWN

Nacken böjs maximalt (ytterläge). Ligament och ledkapslar ströks när hela huvudet tyngt hänger i strukturerna.

### "GAMEN"

Musklerna i nacken får arbeta för att hålla upp huvudet, som skjuts fram långt utanför lodlinjen. De står sammandragna under lång tid, vilket ger en statisk spänning.



### HÄVSTÄNGEFFEKT

Hävstångseffekten gör att belastningen ökar då huvudet befinner sig utanför kroppens lodlinje. Huvudet kan då väga 2,5 till 3 gånger mer.



### KORREKT SITSTÄLLNING

Huvudets position startar i bäckenet och svanken. En lätt svank balanserar upp hela ryggraden. Huvudet ska befinna sig inom kroppens lodlinje.

### KUDDE

En kilformad kudde på stolen gör sittställningen bättre, eftersom den automatiskt ger svank.

Gräns: MALIN LINDÉN. Källa: Wikipedia. Faktaansvar: leg. sjukgymnast Pir-Helena

**För mer information kontakta  
skolsköterskan**

**Skapad 2023-04-25**

**Elevhälsans medicinska insats**