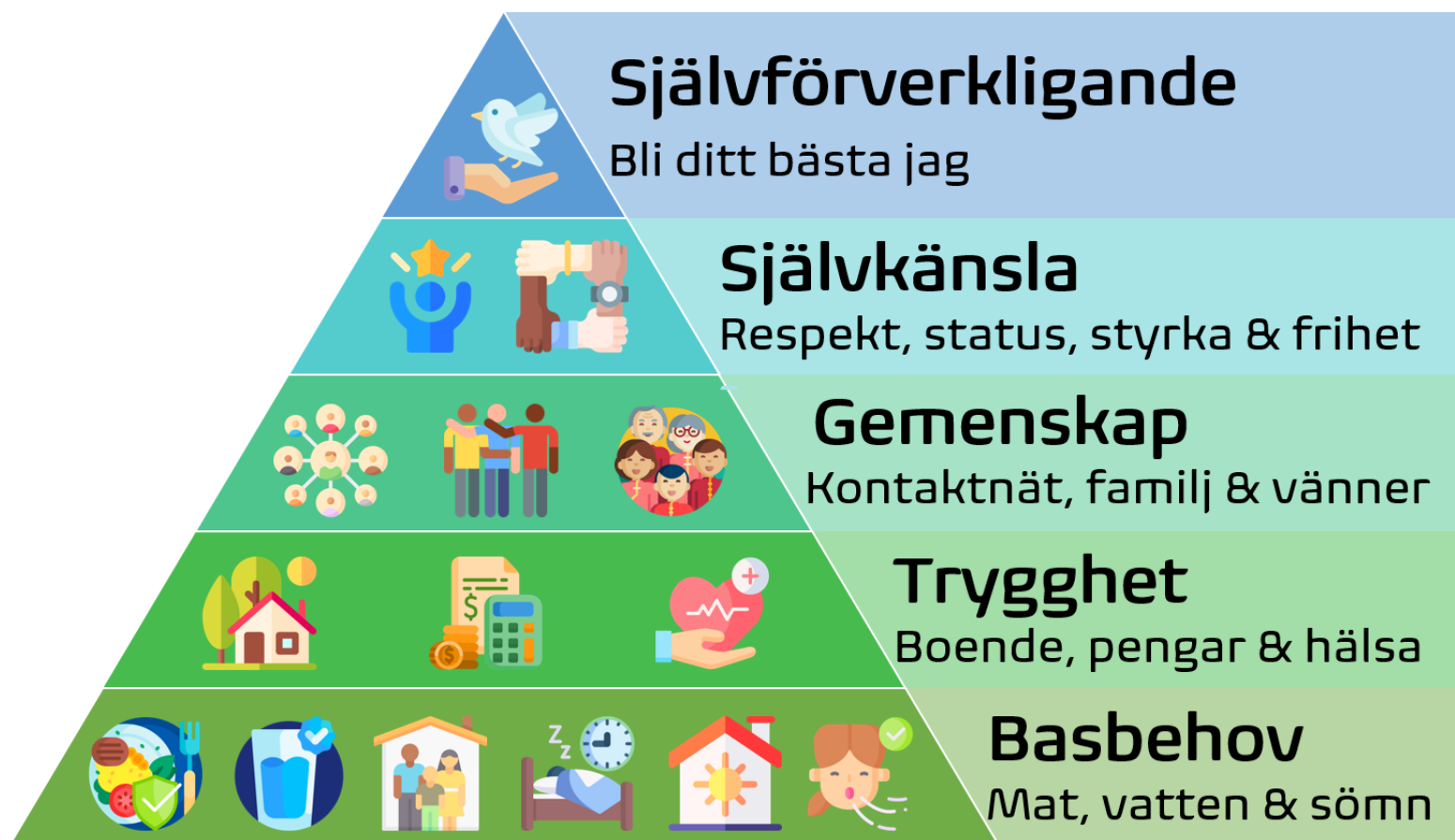


LEVNADSVANOR



Kristianstads
kommun

Barn och ungas behov

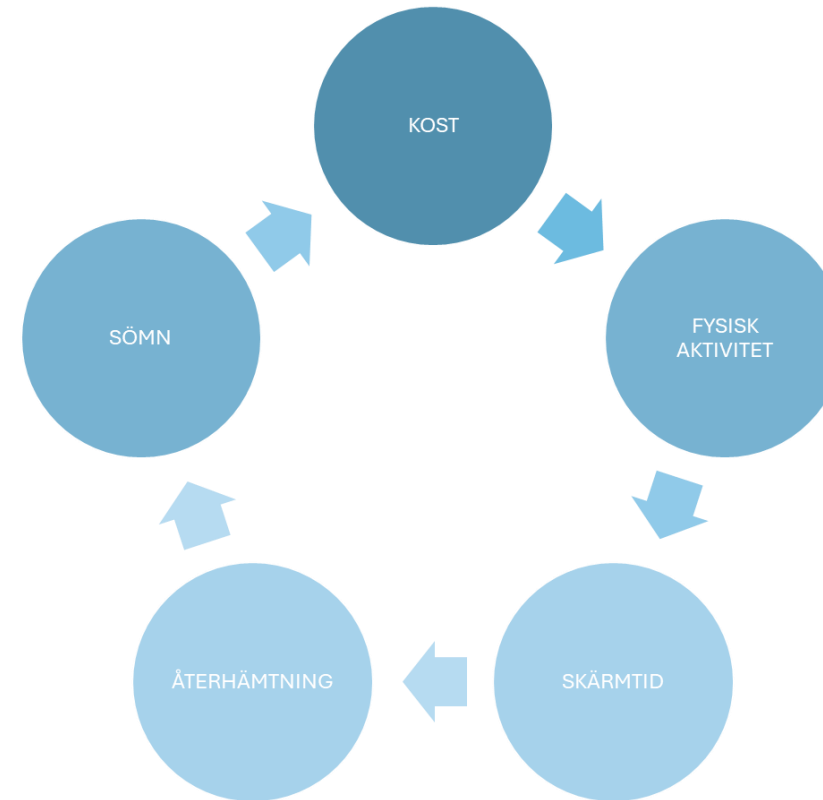


Kristianstads
kommun

BASBEHOV = LEVNADSVANOR

Levnadsvanor påverkar din hälsa och ditt välbefinnande vilket i sin tur påverkar dina förutsättningar att klara skola/arbete.

Detta innebär att **du** kan påverka din hälsa och ditt välbefinnande samt dina förutsättningar att klara skola/arbete genom val av levnadsvanor.



Levnadsvanor grundläggs i barndomen och formas av bland annat familj, vänner, förskola, skola och medier.

Utmaningar för vuxna

- Att tidigt etablera goda levnadsvanor för barn och unga.
- Att vara en god förebild och föregå med gott exempel.

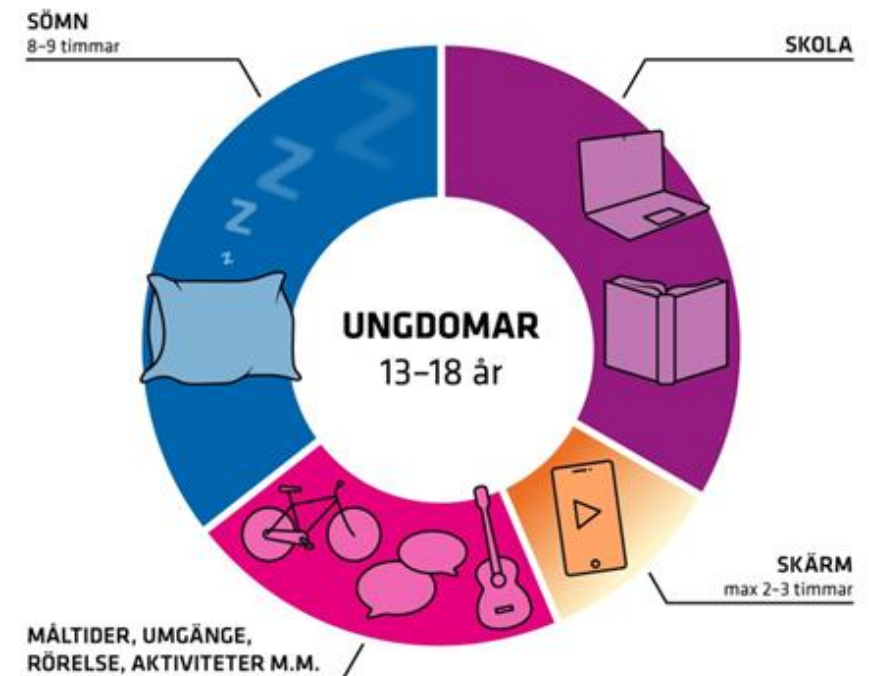
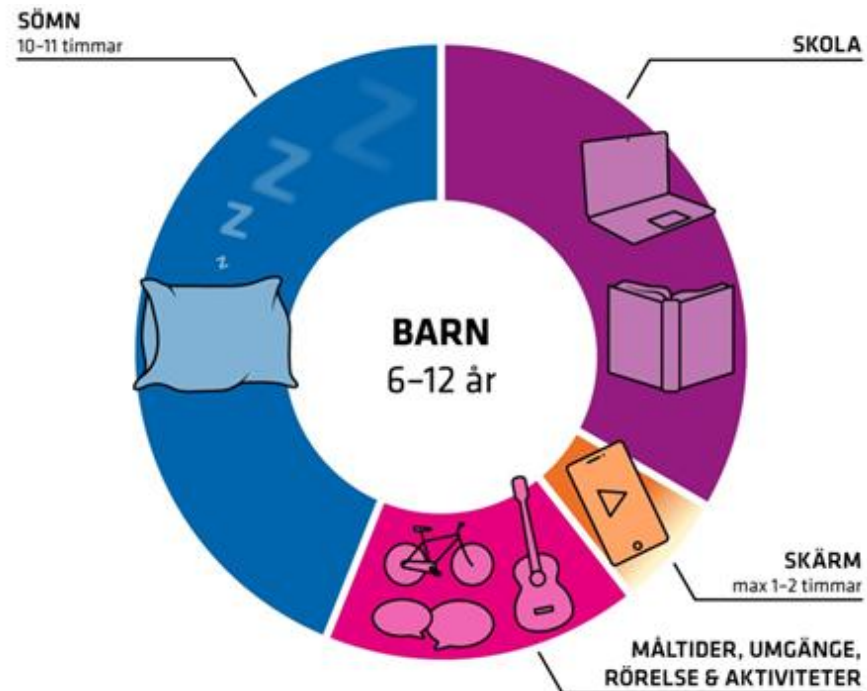


Utmaningar för barn och unga

- Att ändra redan etablerade levnadsvanor.
- Att välja levnadsvanor som skiljer sig från familjens och vännernas.
- Att stå emot viljan att ägna mycket tid åt aktiviteter som snabbt kickar igång hjärnans belöningssystem så som onlinegaming eller att scrolla på sociala medier framför exempelvis fysisk aktivitet.
- Att få till en **balans** mellan olika aktiviteter över dygnets timmar.



BALANS



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [Levnadsvanor | Svensk sjuksköterskeförening](#)
- [Kunskap och fakta om levnadsvanor — Folkhälsomyndigheten](#)



KOST



Kristianstads
kommun

REKOMMENDATIONER

[Barn och ungdomar 2-17 år - Livsmedelsverket](#)

Barn behöver äta varierat och regelbundet för att växa och må bra. För att lära barnet hur en bra måltid ser ut kan man ta hjälp av tallriksmodellen.

Följande rekommenderas skolbarn:

- Nyckelhålsmärkta livsmedel
- Matfetter med bra fettkvalitet, till exempel nyckelhålsmärkta sorter.
- Alla, också barn, rekommenderas att äta mindre mättat fett. Därför är det bra att välja lättmjölk, lättfil och lättyoghurt. Lättprodukter innehåller mindre fett men lika mycket av andra näringsämnen som fetare produkter.
- Vatten och måttliga mängder lättmjölk är de bästa måltidsdryckerna för barn men också vuxna.
- Fukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer.
 - Barn 4 – 10 år rekommenderas äta 400 gr/dag
 - Barn 10 år och uppåt rekommenderat äta 500 gr/dag eller mer
- Fisk innehåller många vitaminer och mineraler.
 - Barn rekommenderas äta fisk 2-3 ggr/veckan
- Fullkorn och fibrer är bra även för barn. Bröd, flingor, gryn, fullkornspasta och fullkornsrís innehåller mycket fibrer som mättar länge, men också vitaminer och mineraler.
- D-vitamin genom kost och solljus

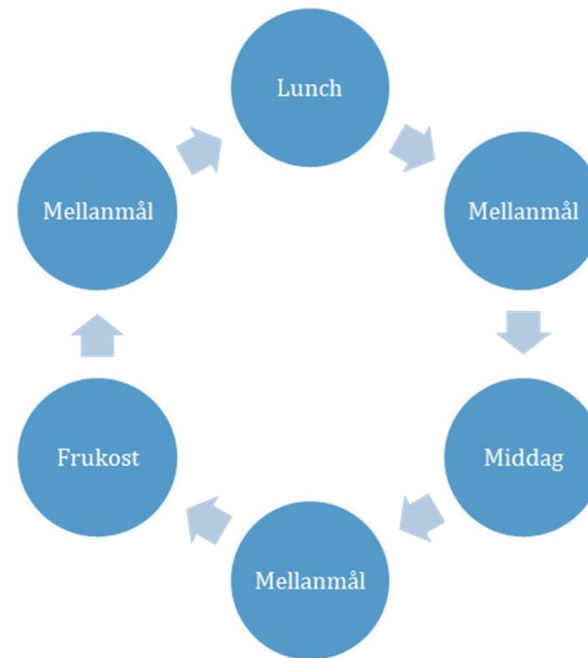


Kristianstads
kommun

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.



MATPYRAMIDEN

I matpyramiden grupperas livsmedel så att de som har liknande näringsinnehåll ingår i samma grupp. Om du varje dag äter något livsmedel från varje grupp i matpyramiden får du en bra variation av näringsämnen.



Kristianstads
kommun

NYCKELHÅLET

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.



Kristianstads
kommun

TALLRIKSMODELLEN



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [Livsmedelsverket – Barn och unga](#)
- [Livsmedelsverket – Kostråd](#)
- [1177 - Tips för att öka barnets matlust](#)
- [BUP Skåne online – Vad behöver unga äta för att må bra?](#)



FYSISK AKTIVITET



Kristianstads
kommun

REKOMMENDATIONER

6 - 17 ÅR

- Utför fysisk aktivitet under veckan, både vardagar och helger.
- Bryt långa perioder av stillasittande med någon form av fysisk aktivitet.
- Utför i genomsnitt fysiskt aktiv i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet.
- Utför fysisk aktivitet på hög intensitet med aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del i planerad motion och idrott i skolan eller på fritiden.



REKOMMENDATIONER

18 – 64 ÅR

- Utför fysisk aktivitet under veckan, både vardagar och helger.
- Bryt långa perioder av stillasittande med någon form av fysisk aktivitet.
- Utför varje vecka fysiskt aktiv på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensitet.
- Utför muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller hög intensitet under minst två dagar i veckan. Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås med ökad mängd fysisk aktivitet. Ökad mängd fysisk aktivitet på måttlig och hög intensitet minskar även de negativa hälsoeffekterna av långvarigt stillasittande.



TIPS PÅ FYSISKA AKTIVITETER

Kristianstads kommun – Föreningar, föreningsliv



Kristianstads
kommun

LÅNA UTRUSTNING

På [Fritidsbanken](#) kan du/ditt barn låna sport- och friluftsutrustning gratis i 14 dagar.

- Adress
Utställningsvägen 18, Kristianstad
- Öppettider
Måndag: 11.00–15.00
Onsdag: 14.00–18.00
Fredag: 11.00–15.00
Lördag: 12.00–15.00
- Kontaktuppgifter
Tfn: 0734 – 69 84 64
fritidsbanken@kristianstad.se



Kristianstads
kommun

FILM

[Region Skåne - Rörelse hjälper dig att må bra - Psykiatri Skåne](#)



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [Folkhälsomyndigheten – Fysisk aktivitet och stillasittande](#)
- [Folkhälsomyndigheten – Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande](#)
- [Folkhälsomyndigheten - Här är ungdomarnas egna förslag för att minska stillasittandet](#)
- [Folkhälsomyndigheten - Främja fysisk aktivitet för personer med intellektuell funktionsnedsättning](#)
- [FYSS – Vuxna](#)
- [FYSS – Barn och ungdomar](#)



SKÄRM- ANVÄNDNING



Kristianstads
kommun

REKOMMENDATIONER

Skärmar är en naturlig del av vardagen. Men de får inte ta tid från annat som är viktigt för att barn ska må bra. Därför kan barn och unga behöva stöd för att använda skärmar på ett säkert och balanserat sätt.

[Skärmanvändning och hälsa — Folkhälsomyndigheten](#)

Rekommendationerna är att:

- Skärmar inte används innan läggdags och att mobiler, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten.
- Digitala medier inte tränger undan sömn, fysisk aktivitet, relationer, måltider och skolarbete. En tumregel är att små barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn, barn 6–12 år max 1–2 timmar, och barn 13–18 år max 2–3 timmar.
- Åldersgränser följs för till exempel sociala medier och spel.
- Barn under 13 år inte ska ha en egen smart telefon.
- Vuxna aktivt styr vilket innehåll barn tar del av, och samtalar om vad barnen gör på digitala medier samt kommer överens om regler för skärmtid.
- Vuxna tänker på att egna skärmvanor också påverkar både samspelet med barnet, och barns skärmvanor.
- Barn under 2 år i möjligaste mån inte använder skärm.



Kristianstads
kommun

SOCIALA MEDIER

Flickor ägnar enligt de undersökningar som gjorts sin skärmtid mest åt sociala medier.

[BUP Skåne online - Din psykiska hälsa - Vad kan jag göra själv för att må bättre](#)

I sociala medier visas många idealbilder, och därför är det vanligt att känna sig stressad och jämföra sig mycket med andra. Fundera över hur du använder sociala medier och hur det påverkar dig. Försök att begränsa mängden information som du tar del av, och sluta följa konton som får dig att må dåligt. Testa också att ta en paus från mobilen ibland, till exempel när du åker buss eller gör något du gillar.

[Elevhälsan.se - Prata med elever om sociala medier och självkänsla](#)



Kristianstads
kommun

SPEL OCH ONLINEGAMING

Pojkar ägnar enligt de undersökningar som gjorts sin skärmtid mest åt spel och onlinegaming.

[BUP Skåne online - Spel och onlinegaming](#)

Gaming är väldigt populärt och en viktig fritidsaktivitet för många. Att spela kan både vara avkopplande, intensivt och ett roligt sätt att umgås. Men att spela mycket kan också bli ett problem.

Om spelandet tar för mycket tid och energi så att du får problem i vardagen, finns det mycket du kan göra själv för att det ska bli bättre. Det är viktigt att försöka hitta en balans mellan spel och allt annat i livet, och att be om hjälp när det känns svårt.

Om du behöver stöd:

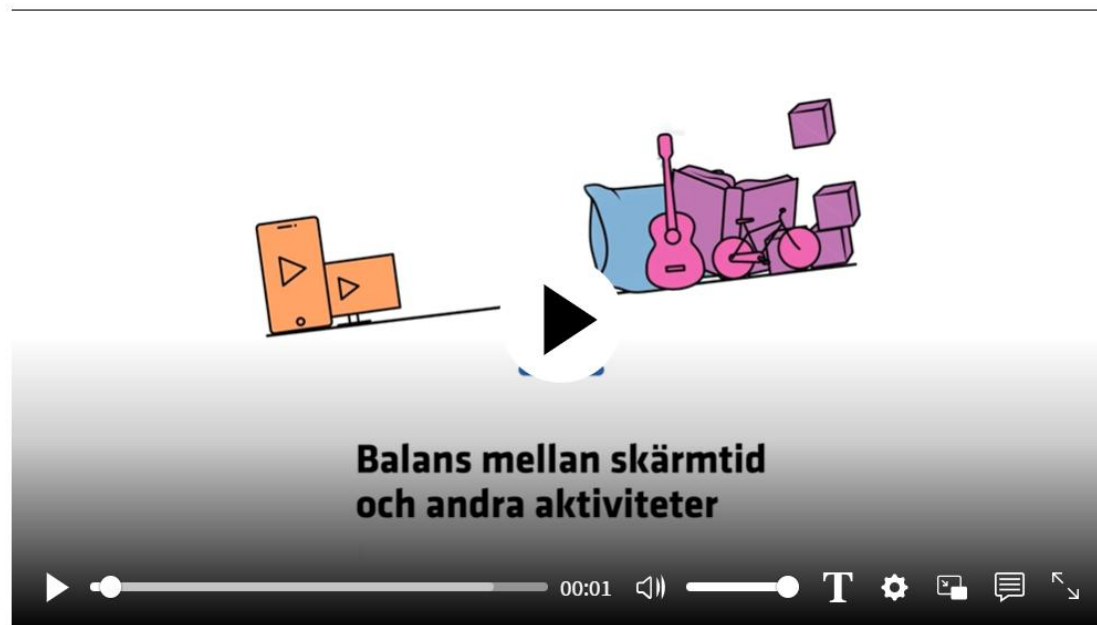
- [Kristianstads kommun – Arbete och välfärdsförvaltningen – Lönner](#)
- [Psykiatri Skåne - Gamingprojektet - för dig som spelar för mycket dataspel](#)



Kristianstads
kommun

FILM

Skärmvägledning för vård och skola — Folkhälsomyndigheten



Kristianstads
kommun

FILM

UR – Orka plugga – Må bra – Så påverkar din mobil dig



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [Skärmanvändning och hälsa — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Skärmvägledning för vård och skola — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Skärmvägledning på andra språk — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Rekommendation om när barn tidigast bör få en egen smart telefon — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Folkhälsomyndigheten - Att förebygga problem med spel om pengar – En systematisk översikt](#)
- [Folkhälsomyndigheten - Suicidalitet bland personer med spelproblem](#)



ÅTERHÄMTNING



Kristianstads
kommun

REKOMMENDATIONER

Det är viktigt för hjärna att du:

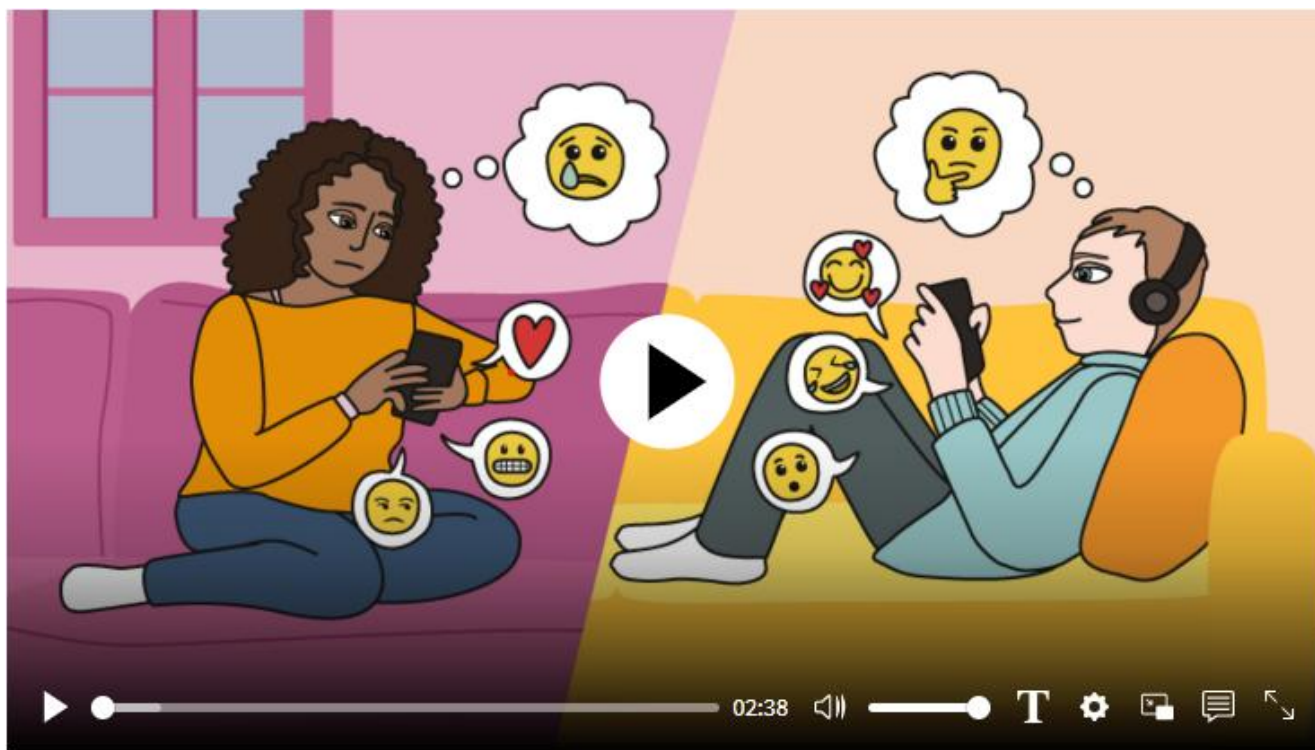
- Unnar dig "hjärnvila" varje dag för egna tankar utan stimulans från någon aktivitet exempelvis mobil.
- Unnar dig "fokustid" varje dag när du gör något fokuserat utan distraktioner.
- Unnar dig "chilltid" varje dag när du inte behöver prestera.
- Unnar dig tid för umgänge med familj och vänner IRL.
- Unnar dig tid att vistas i naturen.



Kristianstads
kommun

FILM

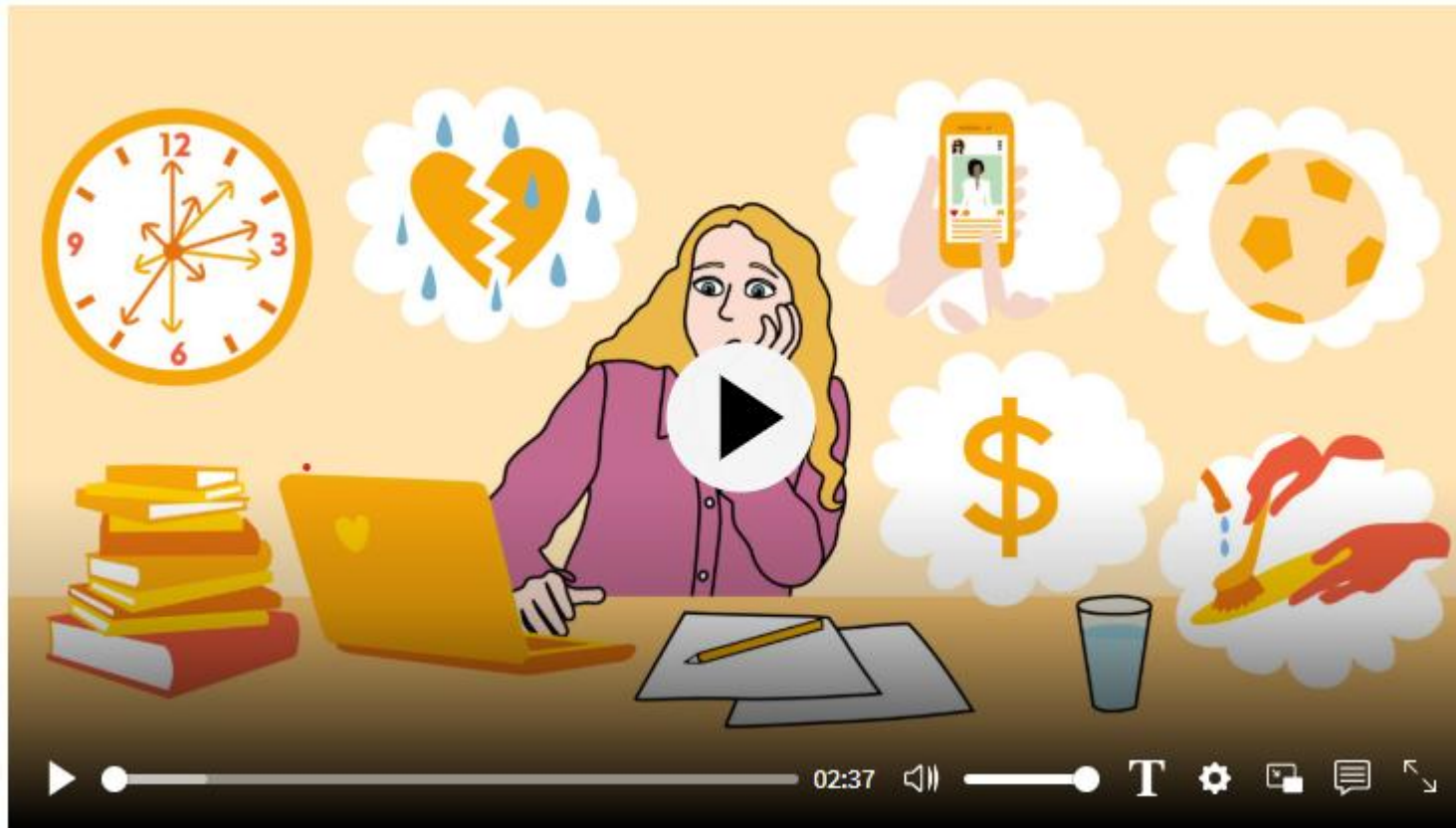
[Region Skåne – Om känslor - Psykiatri Skåne](#)



Kristianstads
kommun

FILM

Region Skåne - Vad ska jag göra när jag känner mig stressad - Psykiatri Skåne



Kristianstads
kommun

FILM

Folkhälsomyndigheten: Din psykiska hälsa - Vad är psykisk hälsa?



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [Folkhälsomyndigheten – Din psykiska hälsa](#)
- [BUP Skåne online – För barn och unga](#)
- [1177 – Stresshantering och sömn](#)
- [1177 – Avslappning för hela kroppen](#)



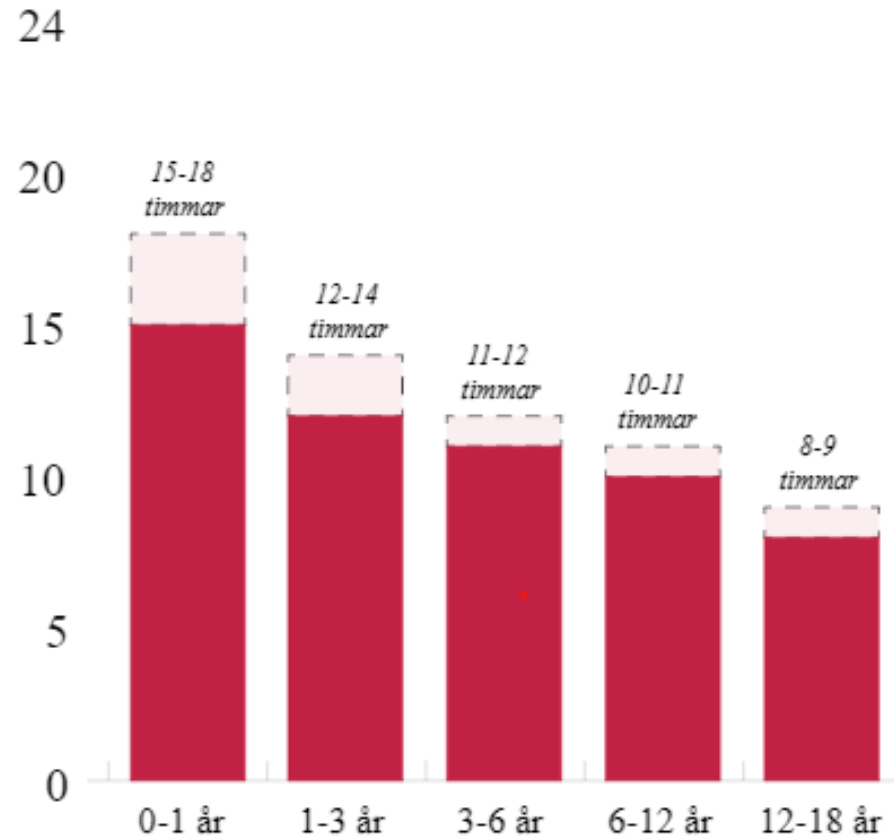
SÖMN



Kristianstads
kommun

REKOMMENDATIONER

Staplarna visar hur mycket sömn som brukar vara lagom per dygn för barn i olika åldrar. Kom ihåg att alla barn är olika och därför har olika sömnbehov.



Kristianstads
kommun

- Försök att lägga dig och stiga upp ungefär samma tid varje dag.
- Sov bara på natten och undvik helst att sova på dagen.
- Ät tidigt på kvällen så att du inte är för mätt när du går och lägger dig. Men inte heller så att du är hungrig, vilket kan göra det svårt att sova.
- Vistas så mycket som möjligt ute i dagsljus. Det hjälper kroppen att tillverka melatonin, ett av de hormon som styr sömnen.
- Planera in någon typ av motion eller aktivitet utomhus varje dag.
- Varva ner en stund innan du ska sova. Sänk belysningen och stäng av skärmar cirka en timme innan du går och lägger dig.
- Mobiler och surfplattor bör lämnas utanför sovrummet under natten.
- Låt det vara svalt, tyst och mörkt i sovrummet.
- Om du har svårt för att somna:
 - Skriv ner dina tankar om du ligger och grubblar.
 - Lyssna på lugn musik eller prova avslappningsövningar.



FILM

Region Skåne - När det är svårt att sova - Psykiatri Skåne



Kristianstads
kommun

FÖRDJUPAD KUNSKAP

- [1177 – Sömnen är viktig för hälsan](#)
- [1177 – Barns sömn i olika åldrar](#)
- [1177 – Sömnbesvär hos barn](#)
- [1177 – Avslappning för hela kroppen](#)

