



Grönt och sött-

Resultat och reflektioner kring barns kostvanor utgående från Folkhälsans DAGIS forskning

[Carola Ray & Susanna Strandback](#)

Varför sunda levnadsvanor på daghem och i förskola?

- Stor andel barn över 3 åriga barn i Finland deltar i daghems eller förskole verksamhet
- Grunderna för planen för småbarnspedagogik:
 - Personalen ska tillsammans med barnen diskutera frågor som främjar deras välbefinnande, till exempel betydelsen av vila, kost, fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Barnen ska få hjälp i att uttrycka och reglera sina känslor. Barnens emotionella färdigheter stärks när barnen får lära sig att upptäcka, förstå och sätta ord på känslor (s.20, vardagskompetens).
 - En hälsosam, trygg och fysiskt aktiv livsstil värdesätts inom småbarnspedagogiken. Man ska röra på sig både inomhus och utomhus på många olika sätt samt undvika långvarigt stillasittande. Barnens välbefinnande främjas genom att de under dagen ges möjlighet att vila och ta det lugnt samt genom att de erbjuds en mångsidig, hälsosam och tillräcklig kost (s.27, verksamhetskultur inom småbarnspedagogik)

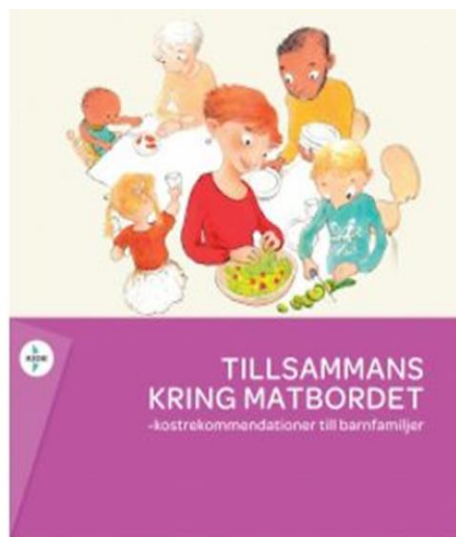
”Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2016”

SAMARBETE MED VÅRDNADSHAVARE

- Samarbetet med vårdnadshavarna spelar en viktig roll inom småbarnspedagogiken. Målet med samarbetet är att vårdnadshavarna och personalen ska förbinda sig till att tillsammans främja att barnen växer, utvecklas och lär sig på ett sunt och tryggt sätt.

ATT STÖDA VÄXELVERKAN MELLAN VÅRDNADSHAVARNA

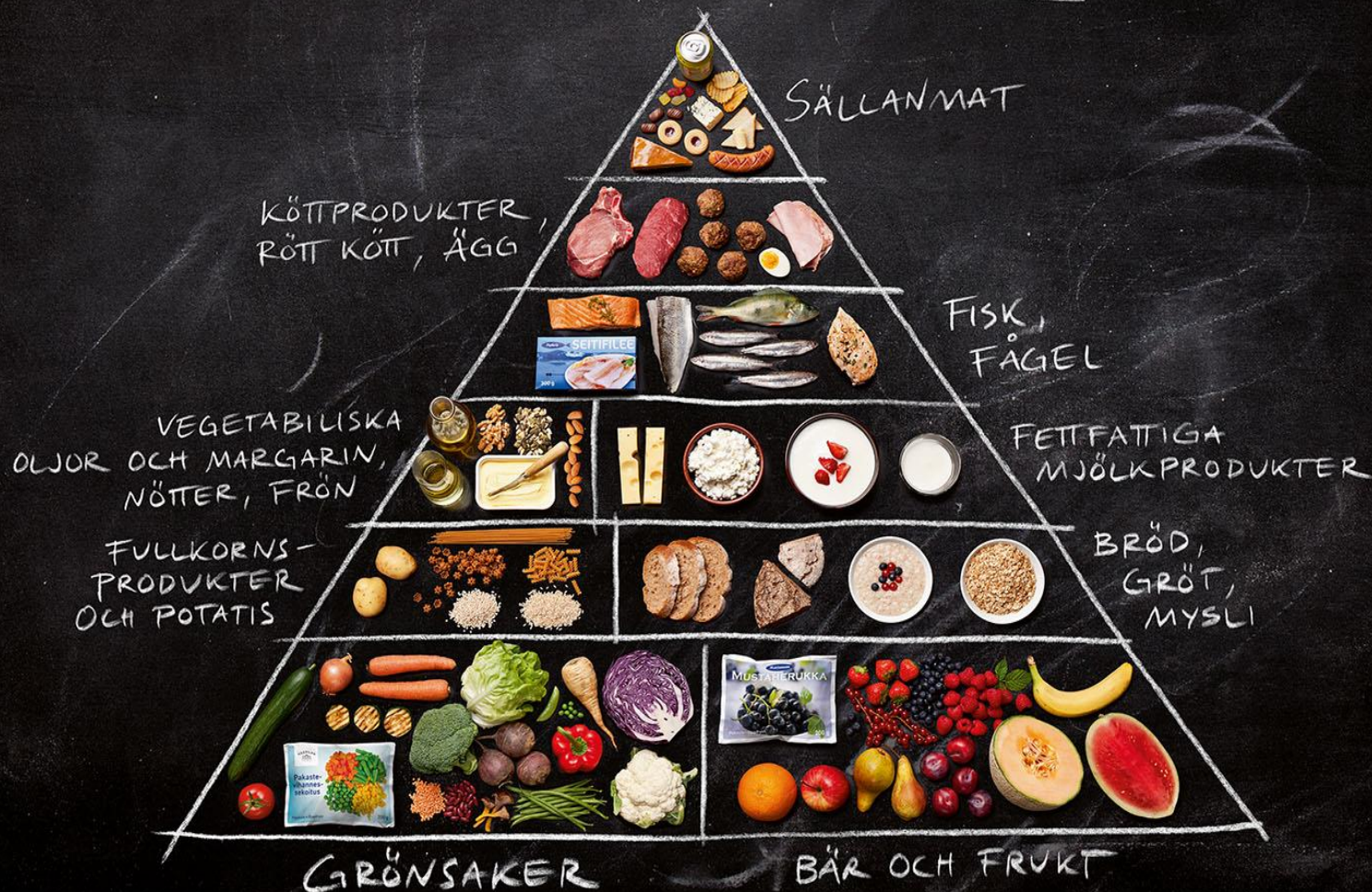
- Samarbetet kan också främja vårdnadshavarnas kontakt sinsemellan. Vårdnadshavarnas nätverkande och gemensamma aktiviteter vid olika evenemang stärker gemenskapen och stödjer personalen i deras arbete.



<https://www.julkari.fi>

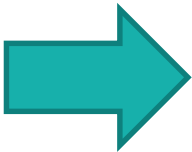
MAT GER HÄLSA!

INGREDIENSER FÖR EN BRA KOST



STATENS NÄRINGSDELEGATION

Kännetecknen för hälsosamma matmönster

- Mycket grönsaker och frukt
 - Fullkorn
 - Fisk
 - Vegetabiliska oljor
- 
- Lägre risk
för kroniska
sjukdomar
- Lite av rött kött, vitt bröd, sockerrika produkter och drycker, snacks



Öka	Byt ut	Begränsa
Grönsaker Baljväxter Frukt Bär	Fiberfattigt spannmål till fullkorn	Socker Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Olja Nötter Mandlar Frön	Smör- och smörbaserade matfetter till vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter	Djurfetter Kokos- och palmolja
Fisk	Rött kött delvis till fågel Djurprotein delvis till växtprotein	Rött kött och köttprodukter, korv
	Rikligt saltade produkter till saltfattiga: bröd, ost, pålägg Ojodierat salt till jodierat salt	Salt Alkohol



STATENS NÄRINGSDELEGATION

MAT GER HÄLSA OCH GLÄDJE

– rekommendation om måltiderna
inom småbarnspedagogiken

- Modellinläring
- Bekanta sig med smaker
- Sensorisk matfostran, Sapere
- Samarbeta kökspersonal och pedagoger
- Låt barnen besöka köket

Lyckade måltider och matfostram



FIGUR 2. Lyckade måltider och en lyckad matfostran.

Begränsningen gäller tillsatt socker

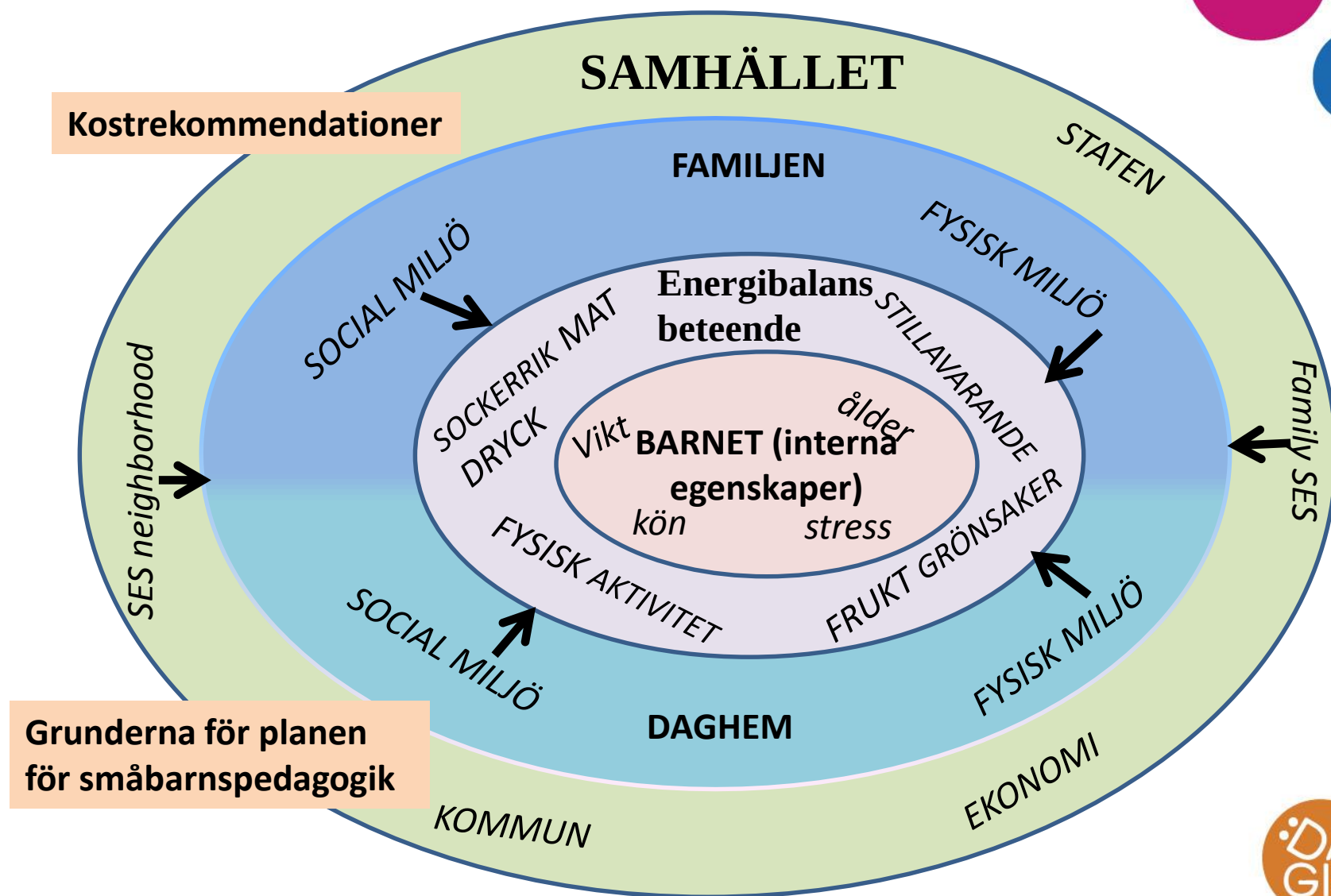
Naturligt socker i
grönsaker, frukt, bär och
mjölkprodukter är OK!



Varför begränsa sockret?

- Sockerrika livsmedel, t.ex. läsk, kakor, godis, konkurrerar med andra mer näringsrika livsmedel
- Stort intag av sockerrika livsmedels ger mindre utrymme för mat som innehåller mer näring.
- Barn har ett högt vitamin- och mineralbehov i förhållande till sin kroppsstorlek, vilket sätter press på att den mat de äter ska ha en hög näringstäthet.

Socio-ekologiskt ramverk för DAGIS studien



*= modified (Davison & Birch, Obesity reviews 2001). Määttä et al BMC Public Health 2015

DAGIS- främja levnadsvanor hos daghemsbarn och minska socioekonomiska skillnader i levnadsvanor

1. Tvärsnittsundersökning 2015-16

2. Intervention 2017-18

1. Mål

2. Innehåll

3. Evaluering

1. Hur programmet togs emot

2. Effekter



Målen för DAGIS-interventions programmet 2017-18

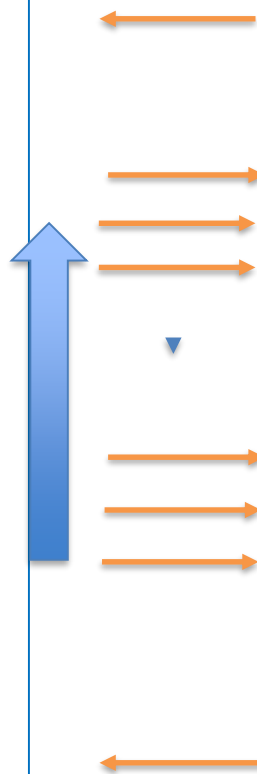


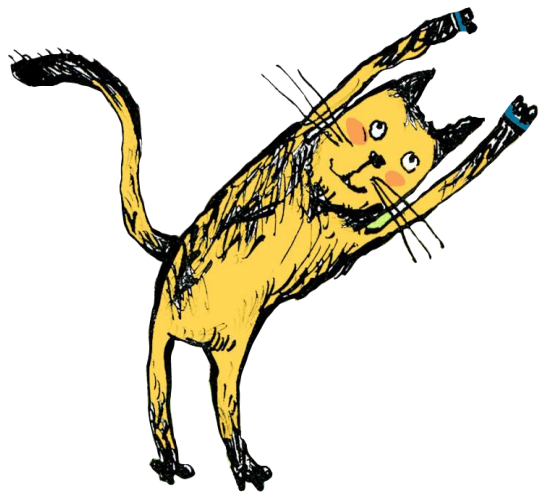
VUXNA

- **Rollmodell:** Skärmtid och kostintag
- **Tillgänglighet** av hälsosam mat hemma
- **Normer och kunskap**
 - lämplig mängd skärmtid
 - lämplig mängd fysisk aktivitet
 - socker rik mat och dryck
 - grönsaker

BARN

- Skärmtid
- Socker rika mat och dryck
- Fysisk aktivitet
- Grönsaker, frukt och bär
- Självregleringsförmåga





DAGIS-programmet och material

Bli en modig smakare!





Exempel på utvecklingen av DAGIS programmet



Förändringsobjekt *	Metod *	Konkret aktivitet/material	Kanal
Tillgänglighet	Förändringar i fysiska miljön	Bingo plattor för familjer	DAGIS brevpaket med olika teman till familjer
Medvetenhet	Reflektion	Neuvokas-kort; fysisk aktivitet, skärmtid	Öppna föräldra eftermiddagar
Norm	Social jämförelse	Feedback på sitt eget barns levnadsvanor, medeltal för andra barn i undersökningen	Personlig epost åt föräldrar

* Bartholomew Eldredge et al 2016. Planning health promotion programs; an intervention mapping approach



DAGIS-programmet; struktur och teman



November
-
december
2017

Hjärnans
funktion

Koncentration
att lugna ned
sig

**SJÄLVREGLERING och
FÄRDIGHETER ATT LUGNA
NED SIG**

Rörelse stöder
koncentrations-
förmågan

Koncentrerat
lyssnande

Koncentrerat
seende

**MERA RÖRELSE I
VARDAGEN**

Koncentrerat
doftande

Koncentrerat
smakande

BLI EN MODIG SMAKARE



Januari-
april
2018

Koncentrerad
rörelse 1

Koncentrerad
rörelse 2

RIMLIG MÄNGD SKÄRMTID

Öppet sinne

Tro på framtiden

Erfarenheter av
att lyckas

**MÅTTA MED
SÖTT**

Tacksamhet

Vänlighet

Gemenskap

mindup



- Läs DAGIS sagan Tigern Stjärnöga och behandla vikten av hälsosam kost
- Koncentrerat doftande och smakande; öva med olika dofter och bekanta er med olika smaker

Koncentrerat doftande och smakande

Hälsosamma kostvanor: Bli en modig smakare

Verksamhets eftermiddagar: Sinne-
banan tillsammans med förälder

- Brev till hemmen: Bli en modigare smakare
- Den kloka ugglan tips på hur främja grönsaks, frukt och bär ätande
- Tiger Stjärnögas frukt och grönsaks pott för hela familjen
- Tiger Stjärnöga saga
- Elektroniskt material



BLI EN MODIG SMAKARE (Veckorna 2-5)

Koncentrerat doftande
Koncentrerat
smakande



MATERIAL TILL DAGHEM

DAGIS-övningar för koncentrerat doftande

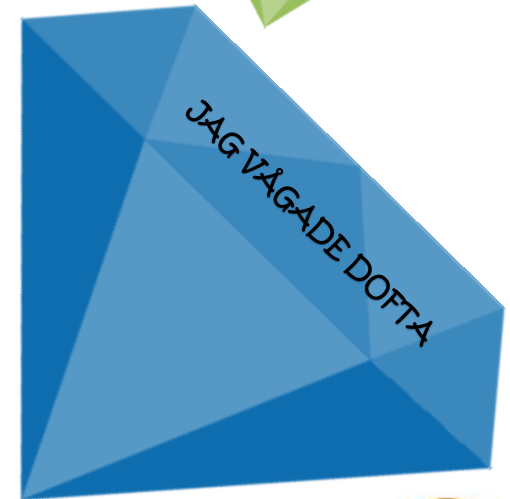
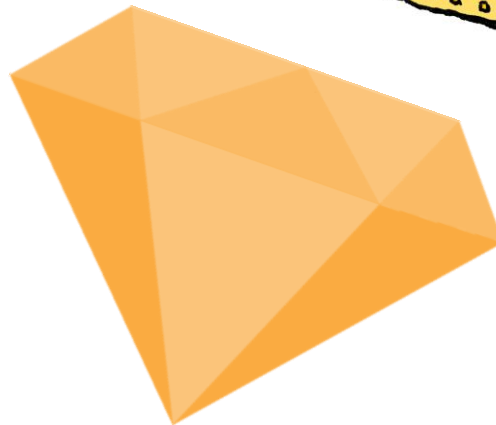
Doftövningar tillsammans med Tigern Stjärnöga



SKATTKISTAN

Diamanter för lyckanden

Samla diamanter för barnens lyckanden i skattkistor



MATERIAL OCH AKTIVITETER FÖR HEMMEN OCH FÖRÄLDRARNA

Materiapaket till hemmen:

- Brevet hem ” Bli en modig smakare med Tigern Stjärnöga”
- Den visa ugglans tips på hur öka ätandet av grönsaker, frukter och bär
- Tigern Stjärnögas frukt-, grönsaks pott för hela familjen
- ”Tigern Stjärnöga” sagan
- Elektriskt material som relaterar till temat



BARN TAR MODELL



RESULTAT

Förverkligande av DAGIS-programmet i daghemmen



PROJEKTDAGHEM n=12 (42 GRUPPER), KONTROLL N=19 (52 GRUPPER).



Daghemspersonalens erfarenheter av DAGIS programmet

Slutenkät efter avslutat program (n=86)

Stödde målen i den nya planen för småbarnsfostran toteutumista	86%
Intresserade barnen i min grupp	79%
Jag kommer i fortsättningen att använda: DAGIS sagor	67%
Jag kommer i fortsättningen att använda: Avslappnings stunderna	97%

Feedback efter första utbildningen: I början av projektet är vi redan i centrum av den nya "planen för småbarns fostran 2017" .. Detta är klart något av det som jag har haft behov av i mitt eget arbete; ett färdigt program som jag kan anpassa till min egen grupps behov.

Daghemspersonals erfarenheter av DAGIS programmet

Svar från enkäter vid fortbilning (n= 116 ja n=110) och personalens slutenkät(n=92)

Fortbildning 1: DAGIS-programmet intresserar föräldrarna i min grupp.	33%
Fortbildning 2: DAGIS-programmet intresserar föräldrarna i min grupp.	17%
Personalens slutenkät: DAGIS-programmet intresserar föräldrarna i min grupp.	18%

”Utmaning att få de passivaste föräldrarna med”

”(Hinder för att förverkliga) föräldrarnas iver att förverkliga hemma.”



Vårdnadshavares erfarenheter av DAGIS-programmet

slutenkät (n=227-228)

Är följande DAGIS material eller teman bekanta för dig?

	ja (%)
DAGIS- teman, hempaket 4 st	93-96
DAGIS epostmeddelanden	88
Feedback på barnens levnadsvanor, 4 st	96
Sagofigurerna som barnen gjort på DAGIS, 2 st	72 ja 76
DAGIS väggen i daghemmet	59
Den visa Ugglans utflyktskarta applikation	38
DAGIS intrasidor	14

Föräldrars erfarenheter av DAGIS- programmet

slutenkät (n=227-228)

”Sagorna om Tiger Stjärnöga och Griskatten Kanel var verkligen fina och jag tror att vi hos oss kommer att läsa dem ännu flera gånger som kvälls saga.”

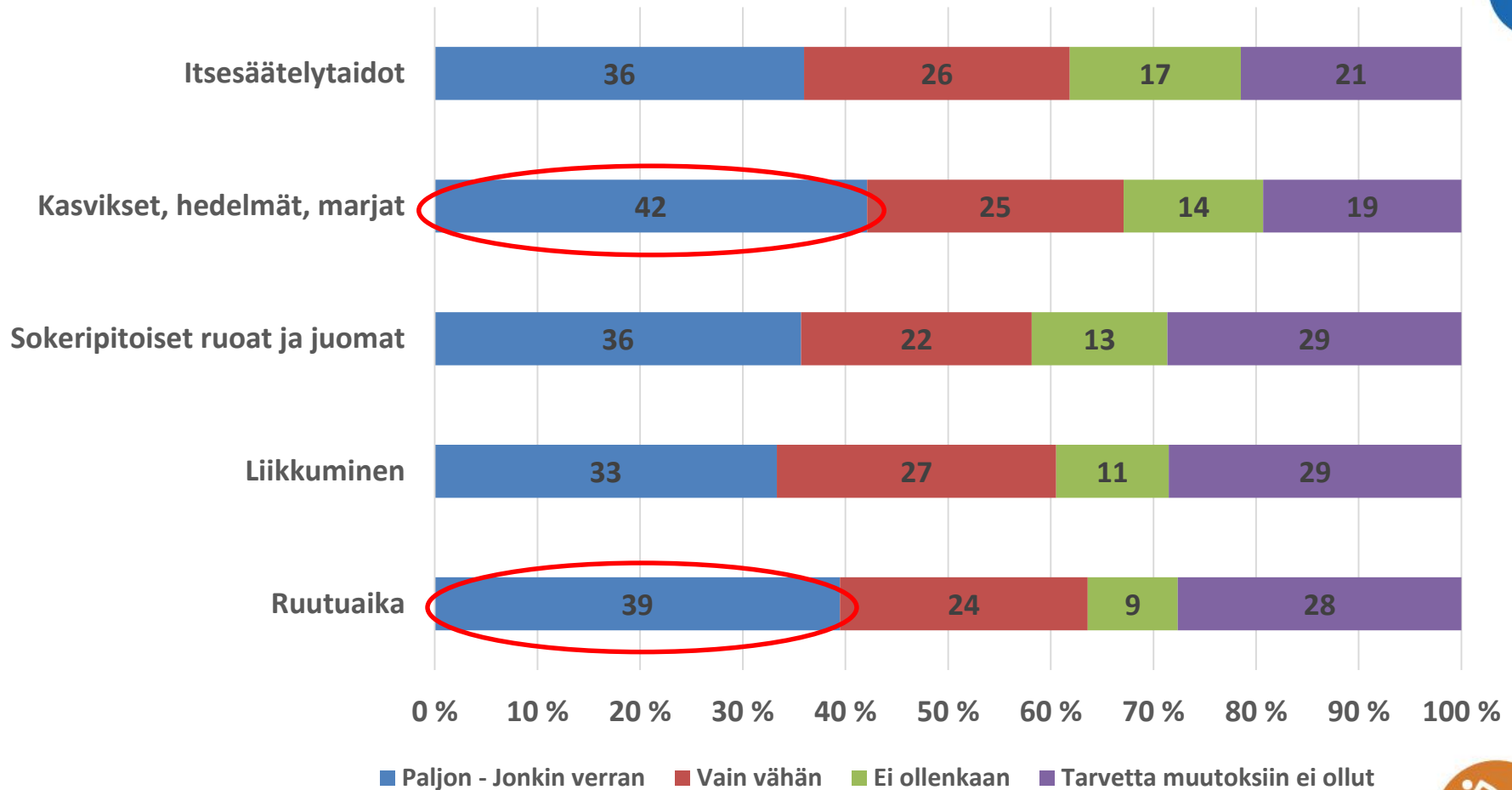
”Jag var verkligen inspirerad av DAGIS projektet och tycker att det var en super verksamhet och det fanns tillräckligt material för hemmen och det var gjort så att det var lätt att förverkliga.”



Föräldrars erfarenheter av DAGIS- programmet

slutenkät (n=227-228)

Missä määrin DAGIS-projekti edisti mielestäsi lasten elintapoja?



Barns erfarenheter av DAGIS-programmet

Workshops med barn i maj 2018

Sex stycken 4-6-åringa barn smågrupper (n= 31)



"En rädd Korv! Den var först rädd för den va rädd att smaka."

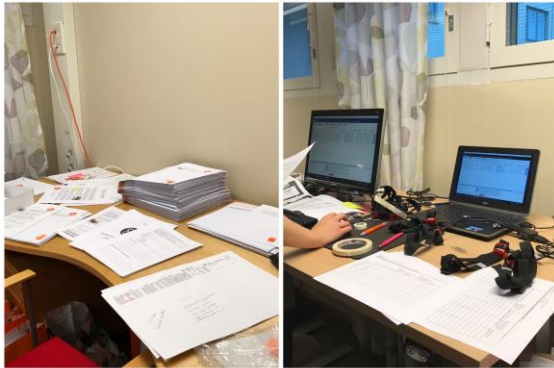
"Den tyckte inte om när den inte någonsin hade smakat"

"för den ville veta deras smaken före den hade smakat."

"Å sen till slut, så smaka den, och då börja den tycka om."

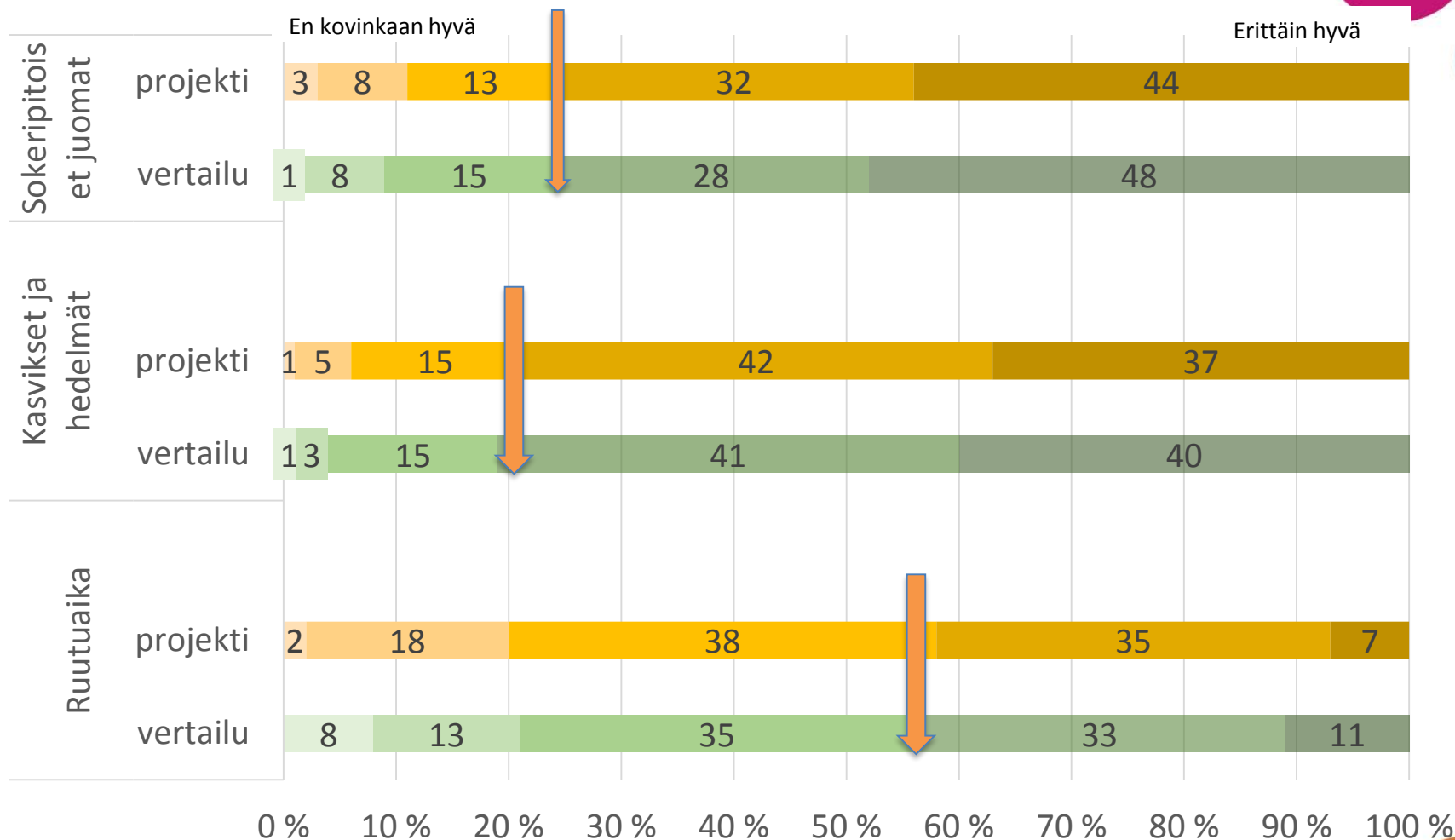


PRELIMINÄRA EFFEKTRESULTAT VUXNA OCH BARN



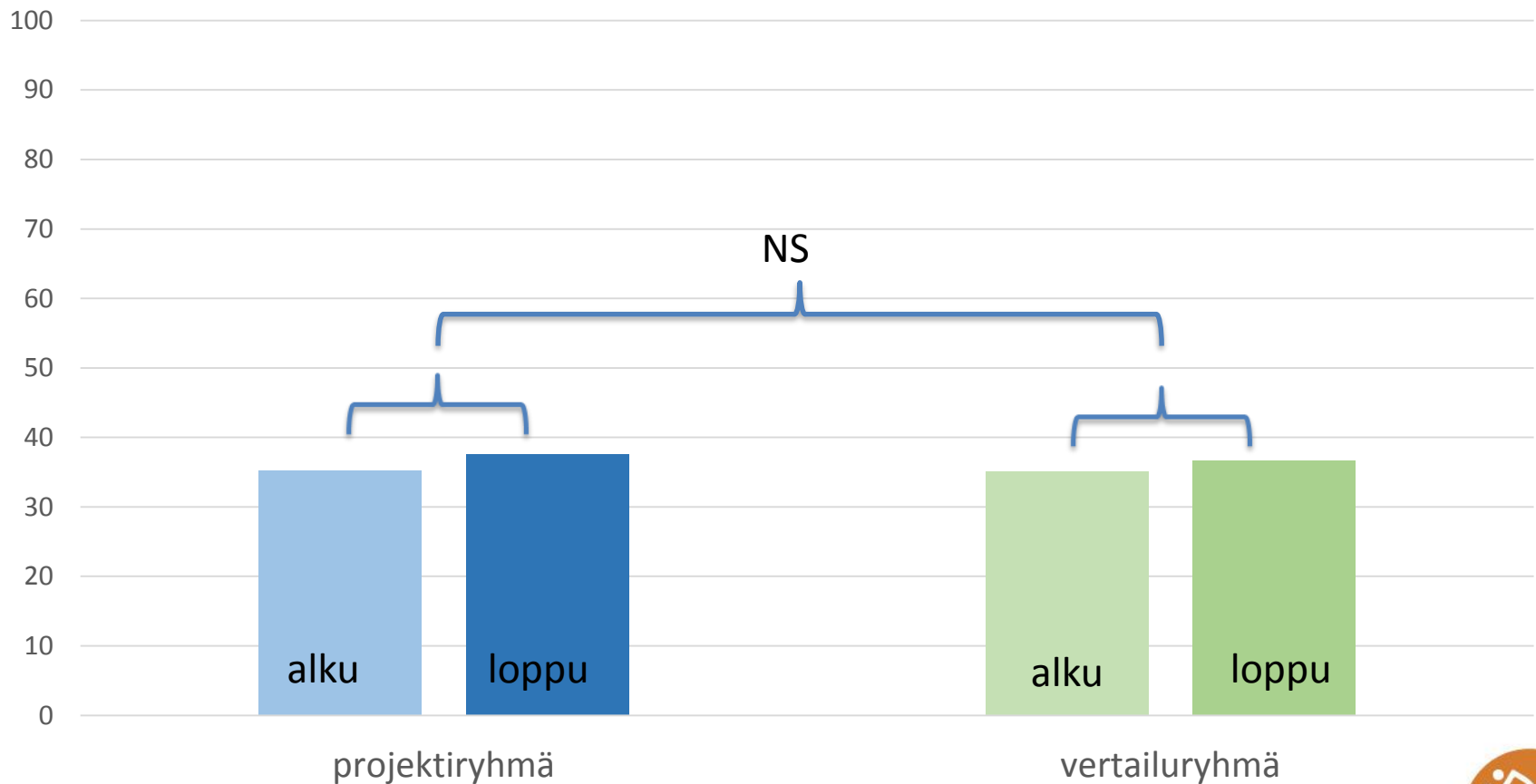
Hur god roll modell är du?

(vårdnadshaverns enkät, basmätningen)



Norm (preliminära resultat)

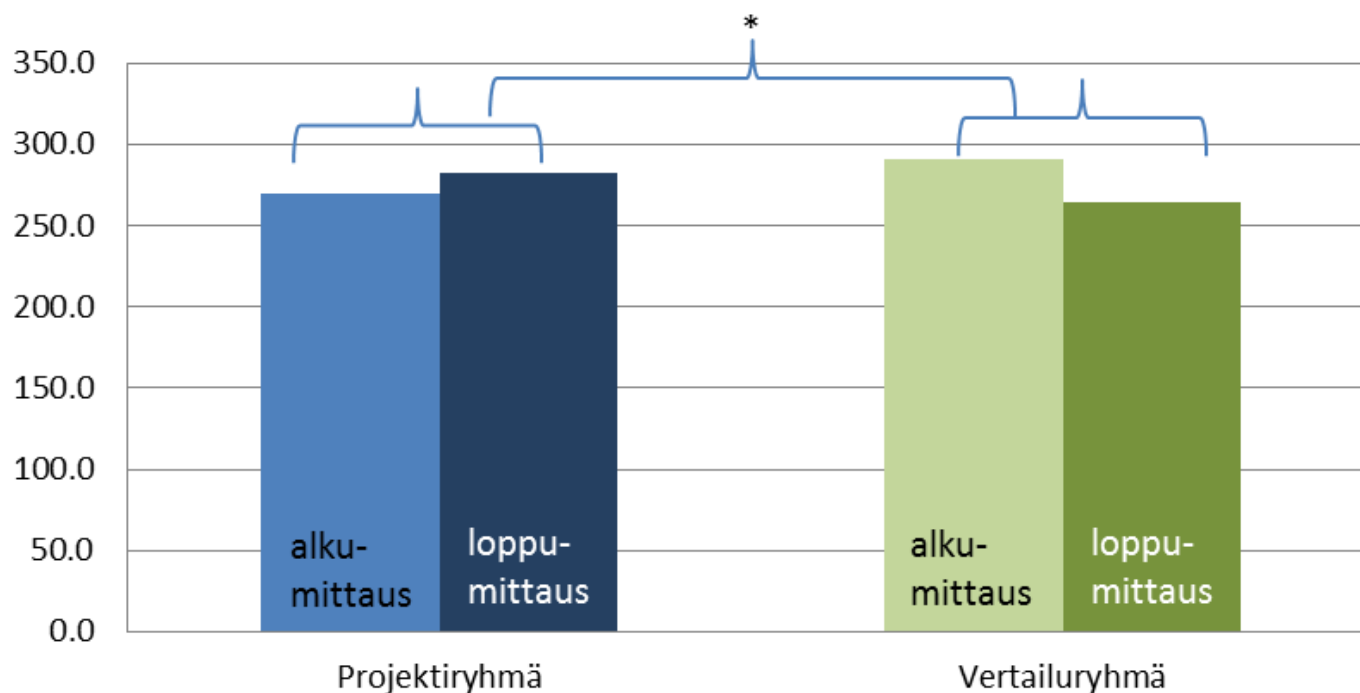
%-andel av vårdnadshavarna enligt vilka en lämplig sammanlagd mängd grönsaker och frukt för 3-6 åriga är minst 5 portioner/dag



Logistisk regression, korrigerat med högsta utbildningsnivån inom familjen

Intag av grönsaker, frukt och bär

(g/dag, frekvensformulär ifyllt av vårdnadshavare)



* $p < 0.05$, allmän lineär modell, korrigerad med högsta utbildningsnivån i familjen och basmätningningens värde

Vad ÄR Gimme5?





Gimme5 - Ge mig fem

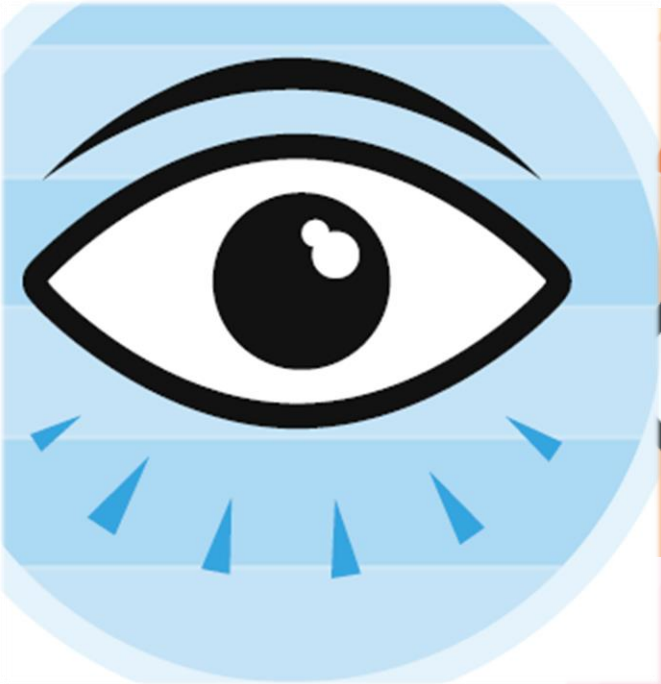
**”Ge mig fem nävar frukt och
grönt**

varje dag”

En näve för en vuxen respektive ett barn

Tecknad bild: 5omdagen.com





**Saperemetoden –
smakskola med våra fem
sinnen**

**Sapere - latin "att smaka",
"att känna"**

Syftet med sapere

Lära känna sina sinnen
och sin egen smak

- *Jag har rätt till min
egen smak*

Öka variationen i det
man äter

- *Jag vill variera*

Våga prova nya
produkter och rätter

- *Jag vågar prova*

Utvecklas till en
medveten konsument

- *Jag vet vilken kvalitet
jag vill ha*

Träna sin förmåga att
uttrycka sig verbalt

- *Jag lär mig tala och
diskutera*

Smakpreferenser lär vi oss tidigt

Barn äter sånt de tycker om

De tycker om sånt de är
bekanta med



Bekant blir det som serveras ofta



<https://www.facebook.com/smakskola/>



Gimme5 smakskola

**På ett lekfullt sätt få barn intresserade av
frukt och grönt**



Med rätt bränsle orkar du prestera!

#SERVERAMERA



På utflykten



Som mellanmål



På festen



På
evenemanget

GIMME5 MATERIAL

Gimme5 spelet

- Beskriv, rita och dramatisera olika frukter och grönsaker

Tipshäftet

- Praktiska övningar för att utföra smakskola
- ### Mellanmålsboken 5 nävar om dan

- Recept på mellanmål som barn själva kan laga efter skolan

Grönsaker, frukter, bär

- En inspirationsbroschyr för daghem





KOCKA
PÅ!



<http://arenan.yle.fi/barn>

Matglädje tillsammans

- Samarbete mellan Marthaförbundet, Finlands svenska 4H och svenska YLEs BUU-klubben.
 - Målgruppen daghem, eftis, förskolor och familjer
 - Kocka på med Bärtil och Isa
 - Isa Gris och Micke på Strömsö
 - Kocka på! sång med koreografi
 - www.kockapa.fi

Bli en supersmakare

- **Tipshäfte**

Sinnesövningar, recept, och allt du behöver för att skapa ett smakäventyr

- **Smaksnurra**

Våga smaka på någonting nytt, 8 kategorier

- **Supersmakare diplom**
- **Inbjudan till smakäventyr**



Matglädje!

Kocka på kampanjen handlar om matglädje och att uppmuntra pedagoger, föräldrar och barn till att smaka på och laga mat på ett roligt och lekfullt sätt

<https://svenska.yle.fi/kockapa>

www.kockapa.fi



Printa ut material

<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/smakskola/>





Carolass och Sannas reflektioner



- Finns grunder för att jobba med barns levnadsvanor på daghem
- Hälsofrämjande aktiviteter på daghem skall involvera ALLA aktörer
- Småbarn är beroende av vuxna, deras normer, rollmodell, och beteende
- Familjer är intresserade av info från daghem



Tack!



Sannas tack!



www.dagis.fi

DAGISresearch
@DAGISresearch



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



Upplägg

- Hur ser du dig som rollmodell?, 5 minuter
- VASU, 5 min (Carola)
- Kostrekommendationer, 5 min (Sanna)
- DAGIS mål och metoder 20 minuter (Carola)
- Frågor om socker innehåll, 5 minuter
- Folkhälsans material kring småbarns kost och daghem 15 minuter (Sanna)
- Diskussion 5 min (Carola&Sanna)
- Vad tar du med dig från dagen? 5 min