

Hej och välkomna till Sagas värld!

Verktygen som presenteras nedan bygger på boken *Sagasagor fiffiga kroppen och finurliga knoppen*. Tillsammans med boken skapar verktygen ett helhetskoncept kring hälsosam mat och rörelse för små barn. Dessa olika verktyg ska fungera som ett stödande "hands on-material" som erbjuder ett enkelt och strukturerat sätt att prata om hälsosamma val med alla barn och föräldrar som kommer till hälsobesöket inom barnhälsovården.

Loppa, Bingo, Pep dygn och Skärmtid finns även på arabiska, somaliska och engelska.

1.

BLÄDDERBLOCK

Ett samtalsstödande bildmaterial att användas vid hälsosamtalet. Startsidan ger en överblick av vilka ämnen som finns att prata kring och uppmuntrar till involvering av barnet i samtalet. Vad vill du börja prata om idag? Varje bild har en fram- och baksida. Framsidan som visas för barnet och vårdnadshavaren samt baksidan som ger stöttande frågor och text kring bildens budskap.

2.

AFFISCHER

Det finns två affischer, *Gör som Saga: Måla magen*, som bjuder in till en närmare titt i Sagas skafferi och *Rörelse & lek*, som berättar om varför kroppen tycker om att röra på sig. Dessa budskap kräver en närvarande vuxen som kan läsa för barnet och prata om budskapet tillsammans. Affischerna kan smycka väggen antingen i väntrummet för ett första inspirerande möte med familjerna eller i mottagningsrummet som stöd för kortare samtal kring levnadsvanor.

3.

RÖRELSELOPPA + FRUKT- & GRÖNSAKS-BINGO

Loppa och bingot kan delas ut till barnen för att uppmuntra till rörelse och ökat intag av frukt och grönsaker hemma. Vik din egen Rörelseloppa som barnet/familjen kan få testa, för att sedan få en egen att vika hemma. Frukt och grönsaksbingot går i linje med "Fem om dagen" och barnet/familjen uppmuntras att testa nya frukter och grönsaker när de samlar ihop fem i rad! Detta kan vara en uppgift för familjen att göra inför nästa besök, om det finns ett återbesök inbokad.

4.

PEP DYGNET

Detta koncept är utvecklat av Generation Pep och används för att kunna samtala kring vad som enligt rådande riktlinjer ska rymmas under dygnets 24 timmar. Informationen riktar sig till vårdnadshavaren och kan skickas med hem som ett stöd och en påminnelse i vardagen.

5.

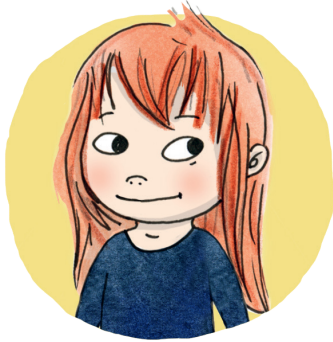
SKÄRMTID

Detta verktyg kan användas som stöd i samtalet kring skärmtid som hjälper familjen att reflektera över sin skärmtid och planera den utifrån rekommendationer och egna vanor och behov. Kan även skickas med som en hemuppgift inför ett uppföljande besök.

6.

BOKEN

Boken *Sagasagor fiffiga kroppen och finurliga knoppen* kan ges som en gåva från barnhälsovården, och finns säkert i väntrummet, eller finns att köpa till ett förmånligt pris. Uppmuntra gärna föräldrarna att läsa boken för barnet som inspiration till läsning samt för att upprepa budskapen från hälsosamtalet.



KOMMA IGÅNG

Tips och hjälp för att komma igång

SAMTALA

Sagasagor i hälsosamtal är utvecklat i tätt samarbete med barnhälsovården och går i linje med Rikshandboken. Rikshandboken ger underbyggd kunskap, fakta och riktlinjer kring hälsosamtal inom barnhälsovården. Sagasagor i hälsosamtal hjälper till att konkretisera och levandegöra budskapen på ett lekfullt och attraktivt sätt som passar målgruppen tre till fem år. Verktugen passar bäst att användas inom det ljusgröna fältet, dvs i hälsosamtal med alla barn. Ha gärna ett hälsofrämjande förhållningssätt i samtalet så att familjen känner sig delaktig. Frågorna i blädderblocket är riktade mot barnet för att öppna upp för samtal, hitta ett gemensamt vokabulär och för att skapa en uppfattning kring barnets och familjens levnadsvanor. Det är viktigt att du i slutet av varje tema sammanfattar och reflekterar över samtalet och ger eventuella råd till vårdnadshavare.

FÖRDJUPANDE FILMER

För att introducera och fördjupa dig i materialet har vi också skapat fem fristående filmer. Dessa ger kunskap, inspiration och konkreta tips som kan stärka dig i samtalet kring levnadsvanor och skapar trygghet kring hur materialet kan användas. Filmerna är 10–15 minuter långa och innefattar följande teman:

- *Välkommen till Sagas värld*
- *Verktyglådan*
- *Mat*
- *Rörelse*
- *Skärmtid*

Till varje film finns det en sammanfattande pdf att använda som en påminnelse om de viktigaste budskapen och tipsen från respektive film. Filmerna tillsammans med verktygen hittar du i Sagasagorkontot hos Generation Pep.

För att ta del av verktyglådan registrerar du dig på den digitala plattformen Sagasagors hälsosamtal. Plattformen samlar olika hälsofrämjande verktyg som barn och familjer möter under barnets uppväxt: barnhälsovården, förskolan, tandvården och även i hemmet. Här kan du ta del av utbildningsmaterial, ladda ner verktyg, beställa böcker och få matnyttig information. Allt på en och samma plats.



Vi hoppas att dessa verktyg ger dig inspiration och stöd till ett hälsofrämjande arbete med alla familjer!

HÄLSOSAMTAL



MAT



RÖRELSE



VILA & SÖMN



TÄNDER

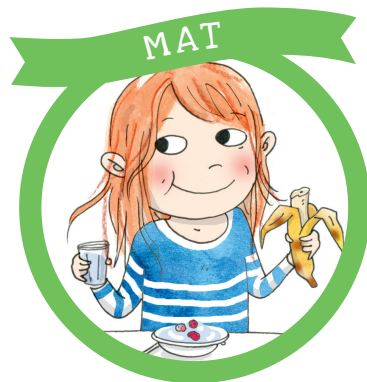


KISS & BAJS

HÄLSOSAMTAL

Vägledning inför samtalet:

Frågorna i materialet är förslag till underlag för samtalet. Du kan själv välja vilka frågor du ska använda dig av, utifrån personerna du tar emot på besöket. Under vissa tema finns flera bilder, välj minst en bild att prata utifrån.



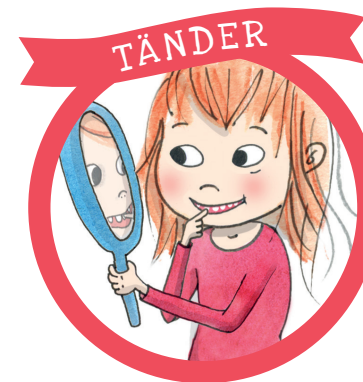
- Skafferiet
- Ofta-mat
- Sällan-mat
- Dryck
- Måla magen
- Dagens måltider



- Kroppen
- Rörelse och lek
- Rörelsekompisar



- Vila och sömn



- Tänder



- Kiss och bajs

Allt det här gör Saga och Samir under en dag, precis som vi alla gör! Vad vill du prata om först?

SKAFFERIET



SKAFFERIET

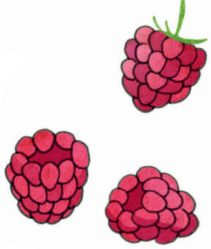
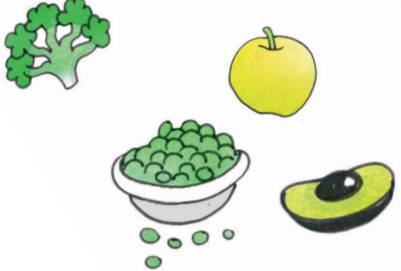
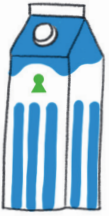
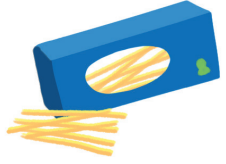


Titta, det här är Sagas skafferi.
Vad mycket mat! Och vad mycket
frukt och grönsaker!

- Känner du igen någon?
- När äter du frukt?
- Har du smakat på någon av dem?
- Vad tror du att Samir gillar?
- Finns det någon som du tycker är god?
- Längst ner i skåpet finns det mycket mat. Högre upp finns det mindre. Och det är lite svårare att nå maten som finns där. Varför tror du att det är så?
- Saga tycker att jordgubbar är jättegott. Hon tycker att citroner är lite för sura, men om man lägger en skiva citron i vattenglasen blir vanligt vatten festligt och spännande.



OFTA-MAT





OFTA-MAT

Allt det här är sådant som kroppen tycker om att äta varje dag, det är oftamat. Det finns längst ner i Sagas skaffereri.

Frågeställningar:

- Vilken ofta-mat har du hemma?
- Pojken kikar igenom förstoringsglasat. Vad är det han ser?
- Vilken mat ser du som har nyckelhål på?
- Brukar du äta matvaror som har ett nyckelhål på förpackningen?

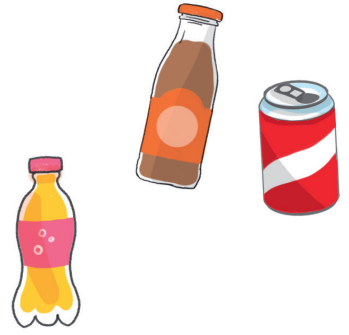
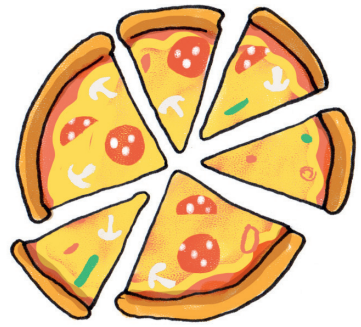
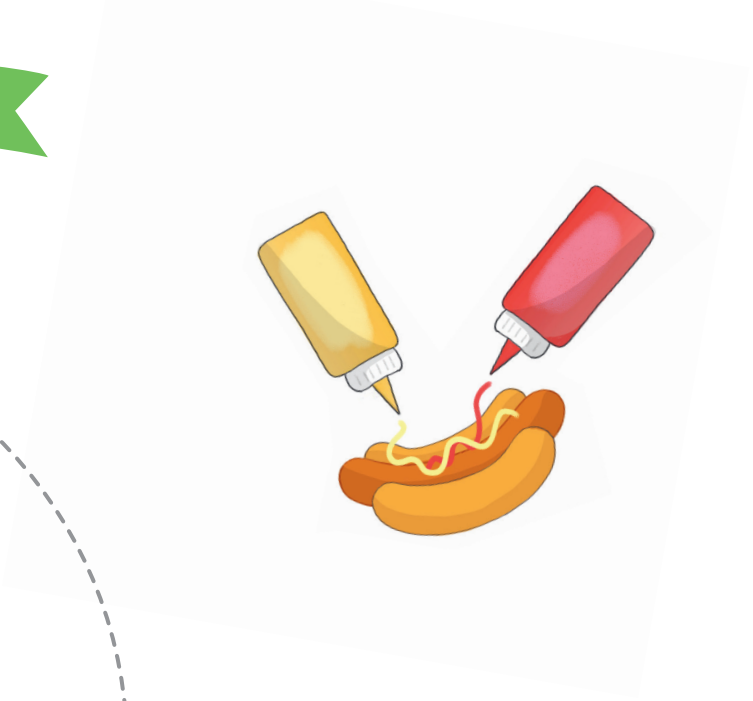
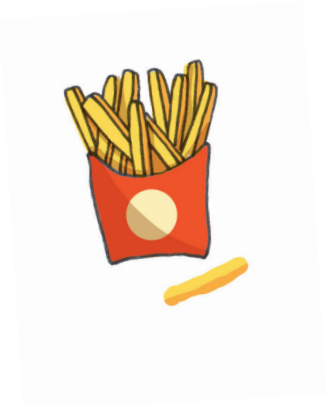


Den här sidan består av extra-material om det behövs fördjupande samtal kring hälsosamma matvanor.

TIPS:

Prova att leka nyckelhålsdetektiv nästa gång hemma eller i affären och räkna hur många nyckelhål du hittar. Mat med nyckelhål på är sådant som kroppen tycker om eftersom den ger mycket bra näring. Visste du att alla frukter och grönsaker har nyckelhål på sig, även om det inte syns!

SÄLLAN-MAT



Den här sidan består av extra-material om det behövs fördjupande samtal kring hälsosamma matvanor.

SÄLLAN-MAT



Det finns också mat som munnen kanske tycker om, som man kan bli sugen på att äta. De kallas för sällanmat, det är gott att äta men inte varje dag, kanske bara på lördagar. Sällanmat finns högst upp i Sagas skaffereri.

Frågeställningar:

- Vad har du för sällanmat?
- När brukar du äta sällanmat?
- Vilken sällanmat väljer du helst?

FAKTA

Sällanmat är bra att begränsa till en till två gånger i veckan, eller vid festliga tillfällen. Tips på tumregel: Vid 4 år kan 4 godisbitar vara lagom, vid 5 år kan 5 bitar vara lagom etc. Småätandet tycker inte tänderna om.

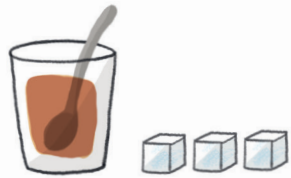
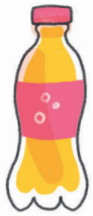
Barn som följer rekommendationerna, dvs äter välbalanserad mat samt leker och rör sig på olika sätt flera gånger om dagen har MAX utrymme för sällanmat motsvarande denna exempelmängd per vecka.

Maximalt per vecka, barn 4–6 år:

- Ett litet glas saft (175 ml) alt en "Festis" (200ml)
- 20 g chips (en halv liten "snackspåse")
- 1 chokladboll modell mindre (15 g)
- En liten påse godis med 15 g choklad (3 små rutor) och 20 g godis (t ex 5 st geléhallon)
- En glasstrut, modell inte-lika-stor-som-Dajm, utan 75 g



DRYCK



2 dl chokladdryck



2 dl läsk



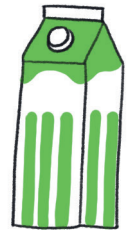
2 dl saft



mjök



vatten





vatten



mjök

DRYCK

Vatten är den bästa oftadrickan och därefter kommer mjök med nyckelhål på. Alla andra drycker kallas för sällandryck. Det kan vara gott att dricka men inte varje dag, kanske bara när det är fest.

Frågeställningar:

- När Saga har varit ute och lekt känner hon sig jättetörstig. Hur känns det att vara törstig?
- Vad dricker du när du är törstig?
- Vad dricker du till måltiderna?
- Vad dricker du när det är fest?
- Fråga till yngre barn: Samirs lillasyster Joline har precis slutat med nappflaskan. Har du haft nappflaska?



2 dl chokladdryck



2 dl läsk



2 dl saft

FAKTA

En av de viktigaste sakerna man kan göra för sitt barns hälsa är att minska på barnens konsumtion av sockersötade drycker!

Mängd tillsatt socker (sockerbitar) per 1 dl:

Chokladdryck: 1,5 sockerbitar

Läsk: 3,5 sockerbitar

Saft: 2 sockerbitar

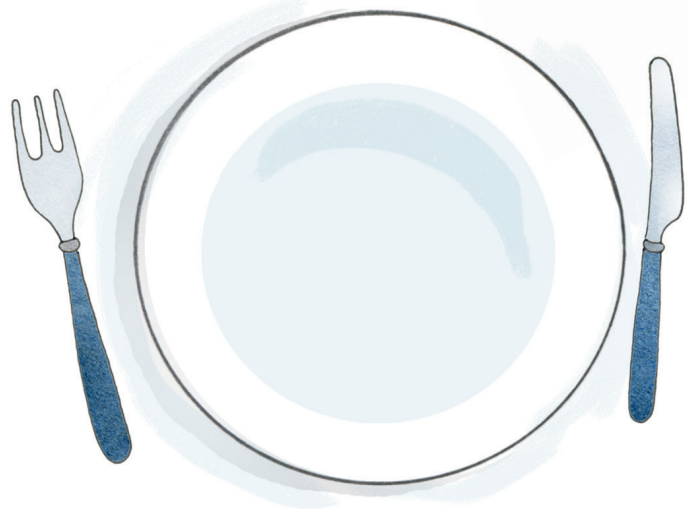
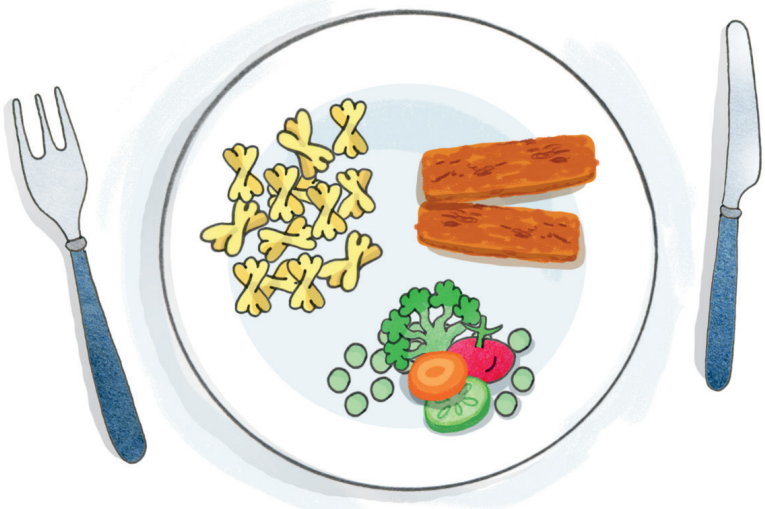
Övriga drycker som innehåller tillsatt/naturligt socker per 1 dl:

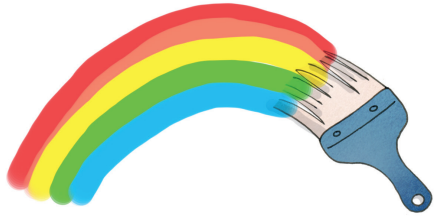
Drickyoghurt: 2,5 sockerbitar

Juice: 2 sockerbitar (inte tillsatt socker).

Observera att det används cirka 4 apelsiner per ett glas (2 dl) apelsinjuice. Det finns många fördelar med att välja hel frukt framför juice, exempelvis innehåller hel frukt viktiga kostfibrer och ger mättnad. Hel frukt kallas för oftamat medan juice är sällandryck.

Tallriksmodellen och
MÅLA MAGEN





Tallriksmodellen och MÅLA MAGEN

TIPS!
GÖR ETT FRUKT-
OCH GRÖNSAKS-
BINGO!

Har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? För att du ska ge kroppen den mat som den behöver ska du ha olika sorters mat på tallriken. Du kan måla magen med maten genom att välja olika färger på det du äter! Vilka färger vill du måla magen med?

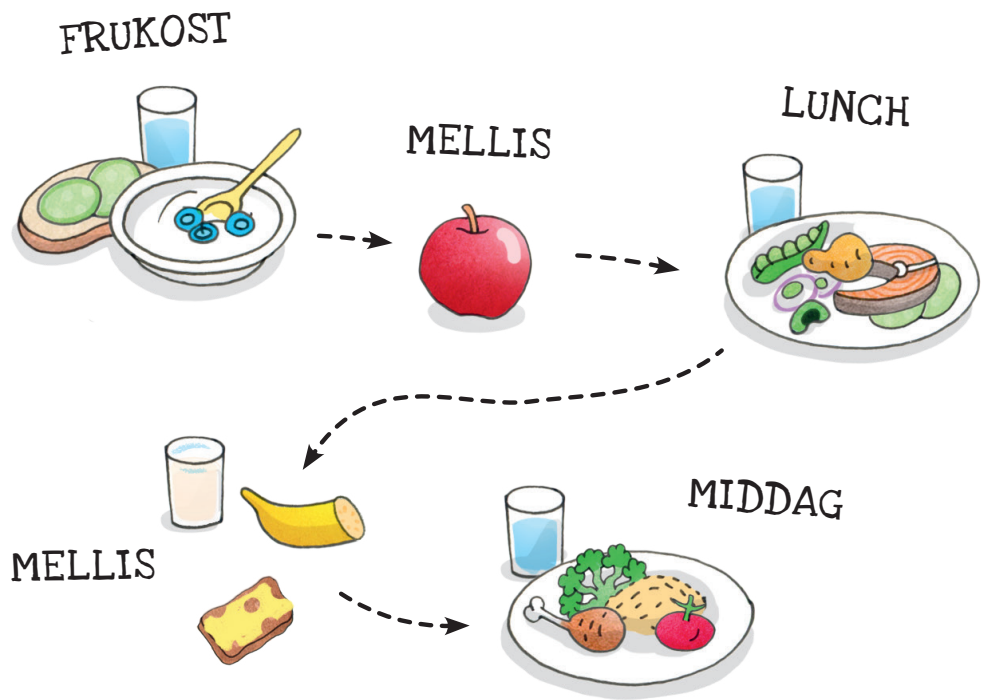
- Vilka färger och former kan grönsaker ha?
- Vad brukar du ha på din tallrik?
- På tallriken finns tre olika grupper av mat. För att kroppen ska må toppen så är det bra att välja lite av varje sort!
Vad brukar du ha på din tallrik?
- Hur många färger ser du på tallriken?
Vilka färger brukar du ha på din tallrik?
- Vid lunch och middag kan du prova att äta lika mycket grönsaker som får plats i din hand.
- Hur stor är din hand? Kan du visa?
- Hur stor hand har en vuxen?



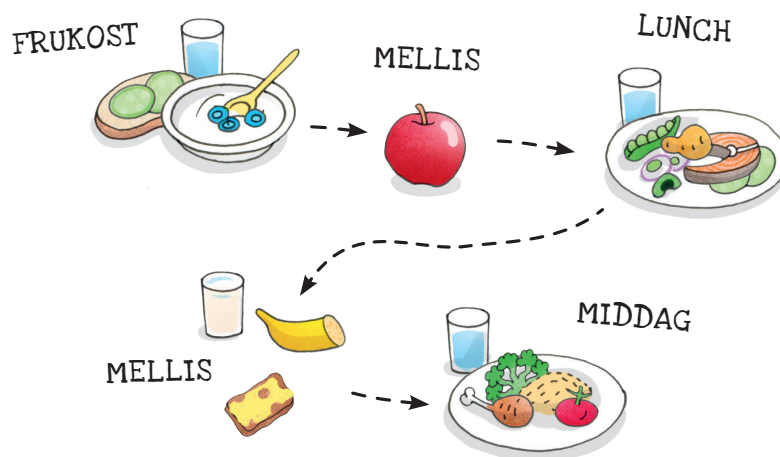
TIPS!

Det är jättebra om det finns grönsaker eller frukt vid varje måltid, gärna lätta för barnet att ta, till exempel uppskuret på ett trevligt sätt till morotsstavar, äppelbitar eller gurk-pengar. Tipsa föräldrar om att sätta ett lagom hungrigt barn vid matbordet, erbjud grönsaker vid måltiderna men låt barnet självt bestämma vad som hamnar i magen.

DAGENS MÅLTIDER



DAGENS MÅLTIDER



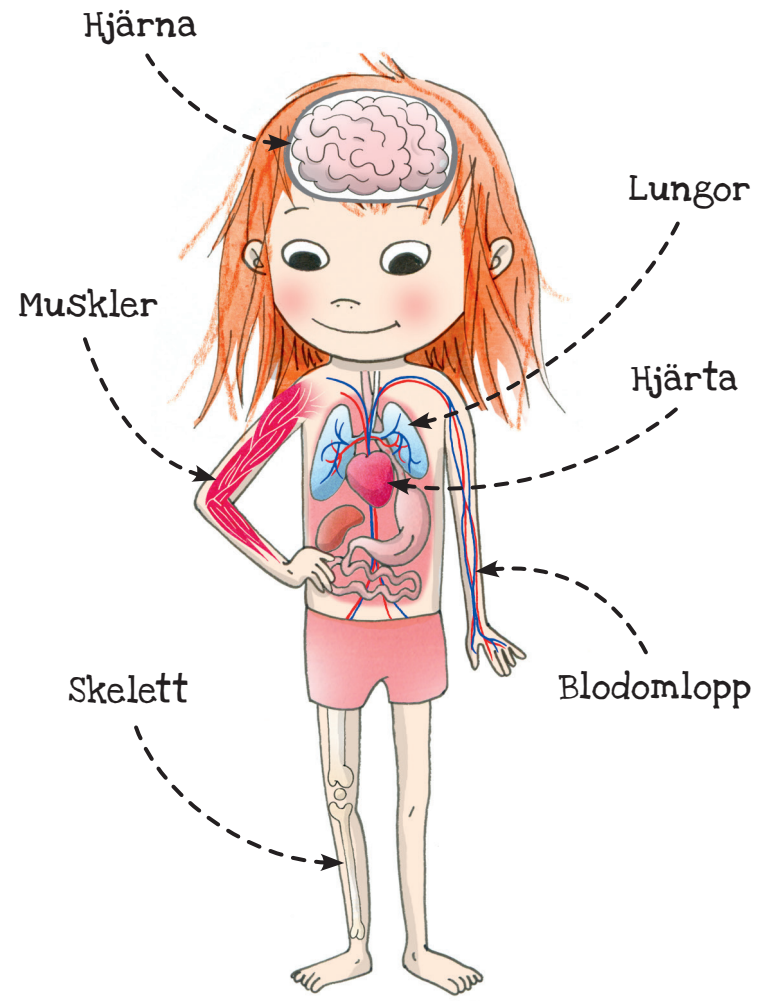
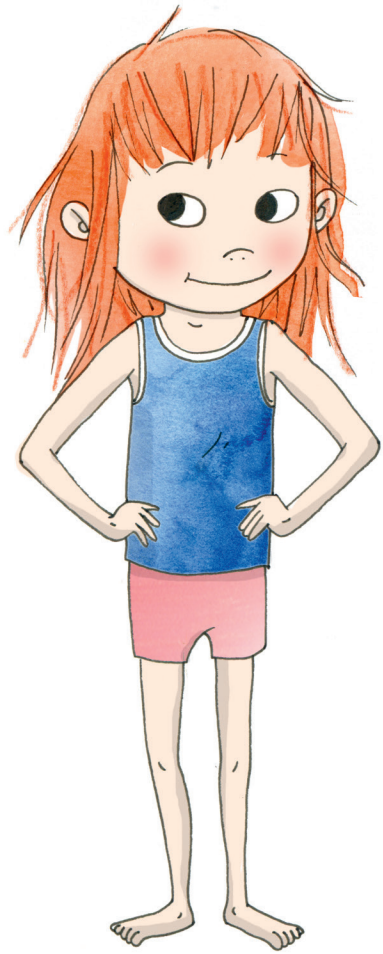
Ibland kurrar magen och skriker efter mat. Känner du igen dig?

- Hur känns det i kroppen när du är hungrig?
- Hur känns det när du är sugen på något?
- På bilden äter Saga mat tillsammans med sin familj, hur gör ni hemma hos dig?
- Blir du hungrig?
- Brukar du känna dig mätt?
- Hur känns det att vara mätt?
- Vad har du ätit idag?
- Vad tror du att Saga dricker till maten?
- Vad brukar du dricka till maten?
- Vad tycker du om att dricka?

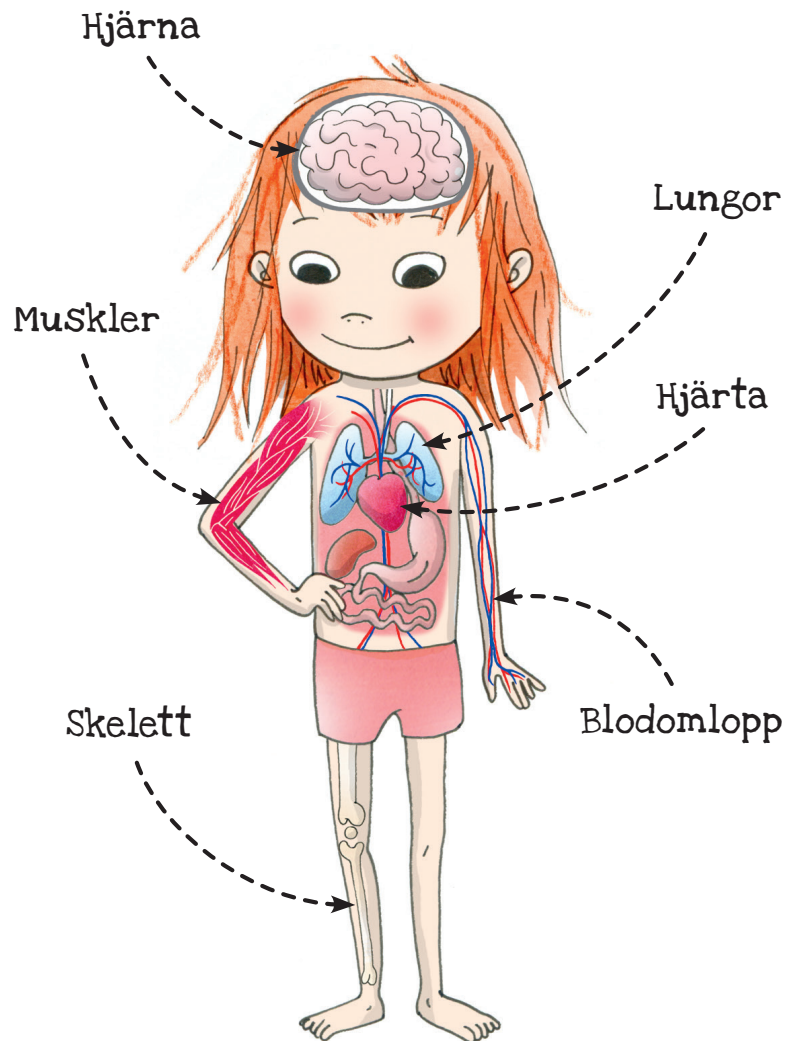
TIPS!

Denna bild "dagens måltider" är en hjälp för föräldrar att veta hur ofta de skall erbjuda mat till sina barn. För friska barn kan många små snacks/mellanmål ge både mycket energi och öka risken för hål i tänderna. Prata gärna om att när tänderna arbetat hårt med maten så behöver de bygga upp sig och vila från mat och dryck i munnen.

KROPPEN



KROPPEN



För att din kropp ska kunna stå och gå behövs ett skelett. Skelettet är hårt och skyddar din kropp. Kan du känna ditt skelett?

- *Prova att spänna dina muskler.*

Runt skelettet finns kroppens muskler. Musklerna gör att du kan röra på dig och lyfta saker.

- *Har du blivit trött någon gång?*

Alla muskler mår bra av att jobba. Att svettas, flåsa och bli trött i musklerna är toppen för kroppen.

- *Kan du känna ditt hjärta slå?*

Hjärtat är kroppens flitigaste muskel. Hjärtats jobb är att pumpa blodet runt i kroppen. Det dunkar hela tiden och behöver aldrig vila.

- *Ta ett djupt andetag.*

Lungorna vilar aldrig heller. Kroppen behöver alltid luft. Lungorna är som två ballonger innanför bröstkorgen. När du andas in fylls lungorna med luft och när du andas ut töms de. Ta fram boken och visa bilden på när Saga tar ett djup andetag.

TIPS!

Visa på din egen kropp var muskler, skelett, hjärta och lungor finns!

RÖRELSE & LEK

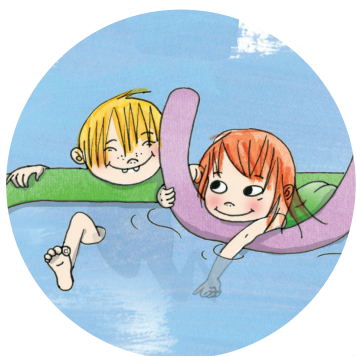


TIPS!
GÖR EN
RÖRELSE-
LOPPA!

RÖRELSE & LEK

Kroppen tycker om att göra olika saker, hoppa, rulla, springa, lyfta och leka! Vad tycker du om att göra?
Brukar du göra något av det som barnen på bilderna gör?

- Vad tycker du om att leka?
- Vad gillar du att göra?
- Har du någon gång blivit svettig när du gjorde något roligt? Vad gjorde du då?
- Koppla till svaret du får – hur ofta gör du det som du tyckte var roligt?
- Hur tar du dig till förskolan, affären eller till en kompis?



RÖRELSEKOMPISAR



Glädje-KOMPIS



Syre-KOMPIS



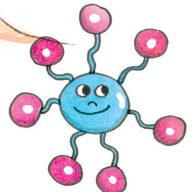
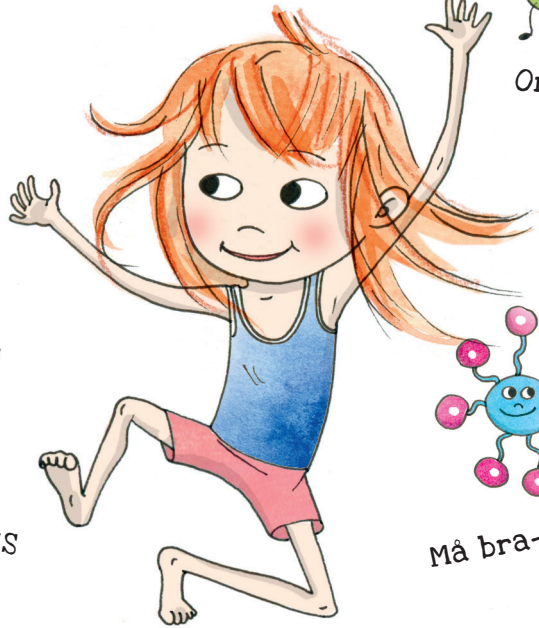
Orka-KOMPIS



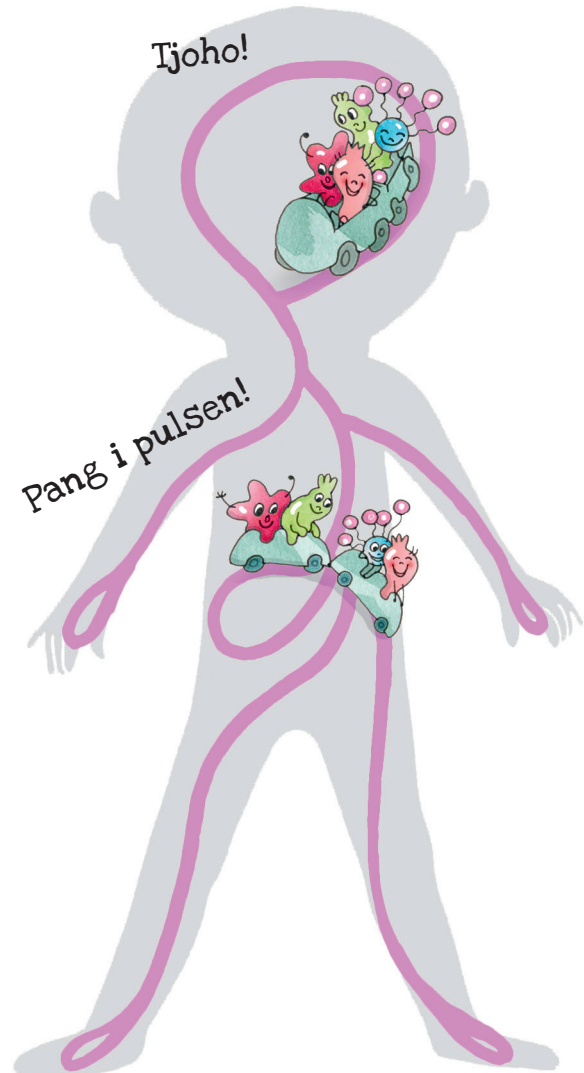
Jag är bra-KOMPIS



Frisk-KOMPIS



Må bra-KOMPIS

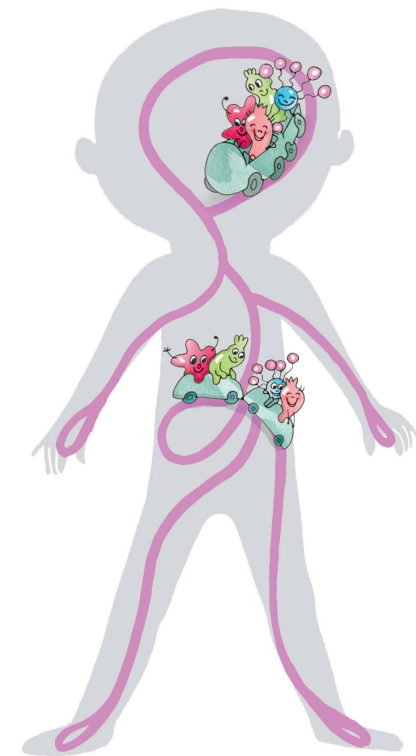


RÖRELSEKOMPISAR

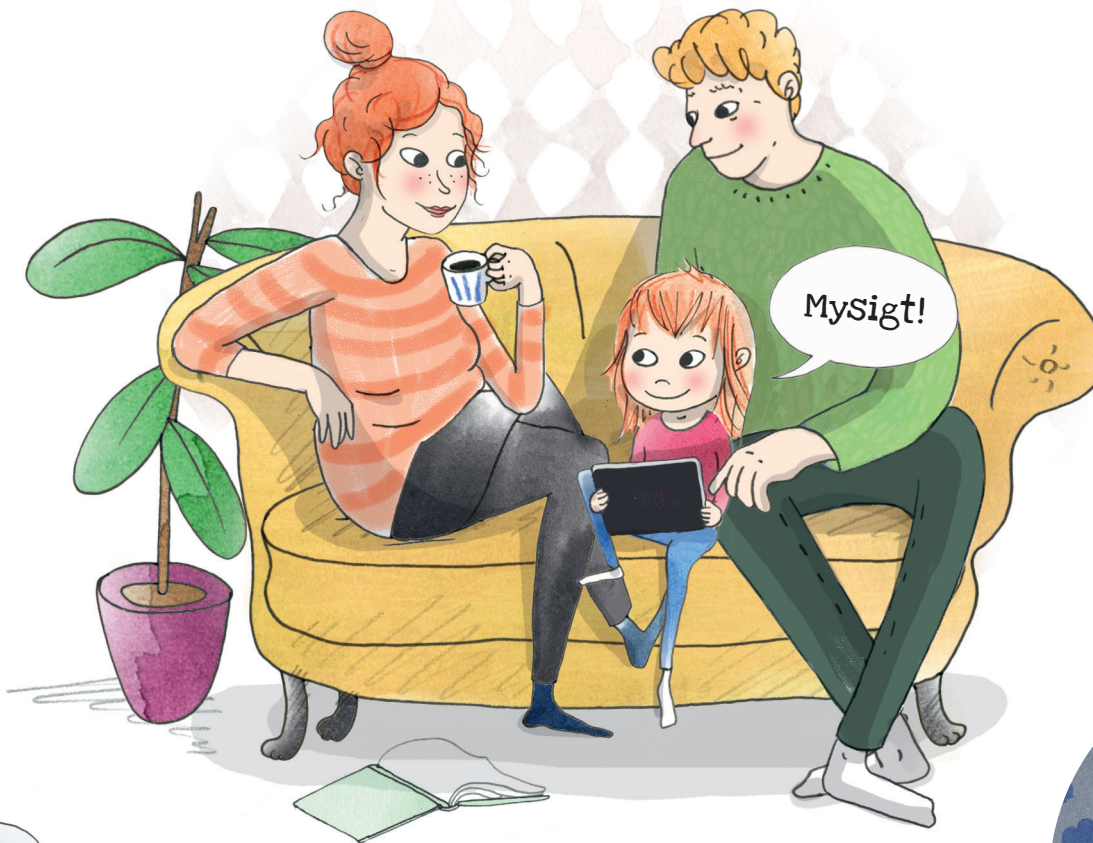
Saga har en kompis som heter Samir som bor på samma gård som hon. Hon har också kompisar inne i sin kropp. Vilka är de tror du?



- Varför kallar Saga dem för kompisar?
- Sagas kompisar vaknar/väcks när hon rör på sig. Varför är det så?
- Vad är det för bergochdal-bana som de åker?
- Tror du att du också har kompisar inne i din kropp?



Tid tillsammans och
VILA & SÖMN





Vara tillsammans och VILA & SÖMN



Det är viktigt för kroppen att vila. Saga gillar att kika i böcker. Men bäst är det när pappa läser en saga.

Att vara tillsammans är mysigt tycker Saga.

- Vilka tycker du om att vara tillsammans med?
- Vad brukar ni göra tillsammans?



Att titta på skärm kan också vara skönt. Sagas familj har en ipad, men hon får inte använda den mer än en timme per dag.

- Brukar du använda ipad eller dator? Vad brukar du titta på eller göra med den?
- Har ni skärmtid hemma?

Hur känns det när det är dags att sova för natten?

- Vad brukar du göra innan du somnar?
- Kan det vara svårt att somna?

Ibland drömmer Saga roliga och läskiga drömmar.

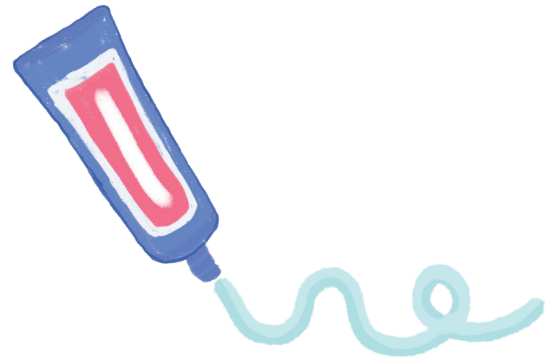
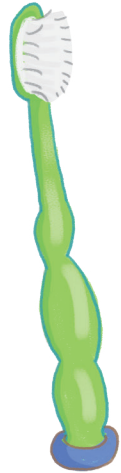
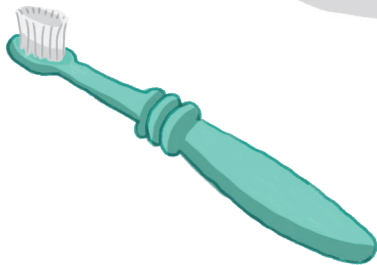
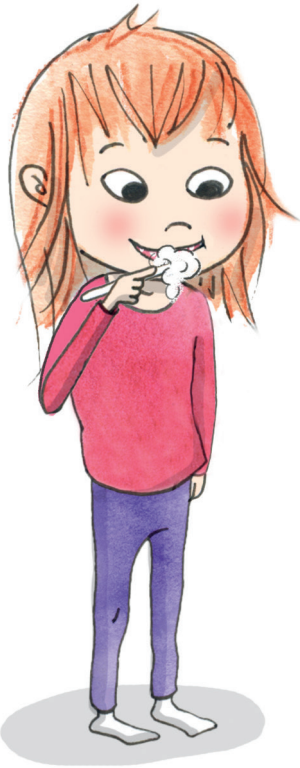
- Brukar du drömma?

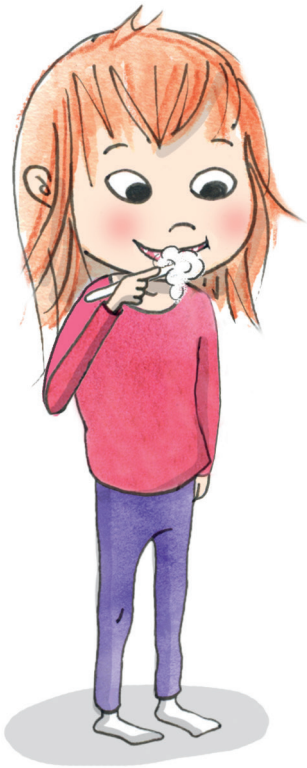


TIPS!

Det finns ett verktyg "Skärmtid" som hjälper familjen att reflektera över sin skärmtid och planera den utifrån rekommendationer och egna vanor och behov. Kan även skickas med som en hemuppgift inför ett uppföljande besök.

TÄNDER



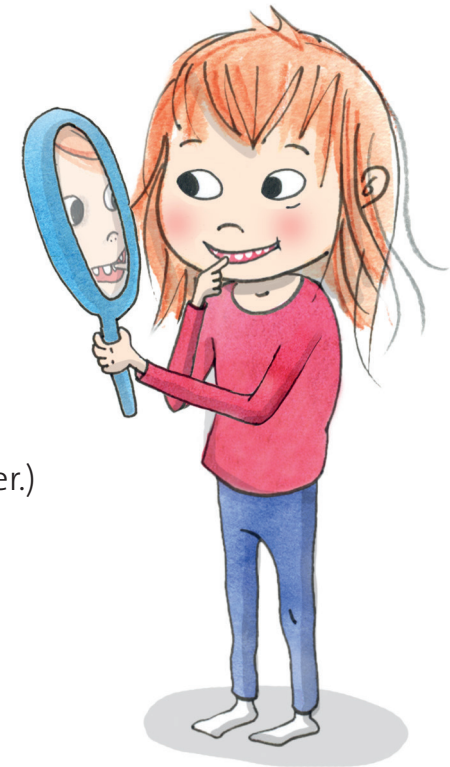
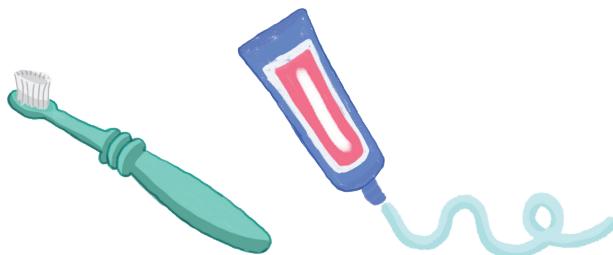
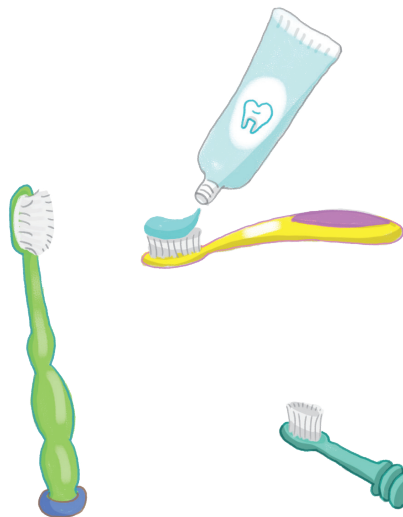


TÄNDER

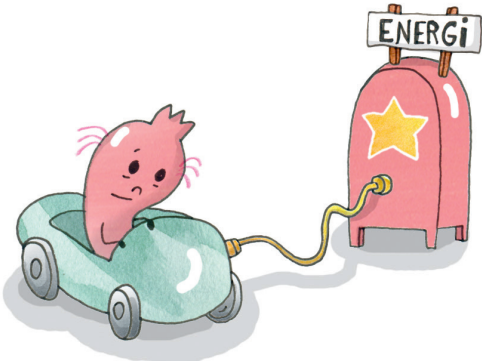
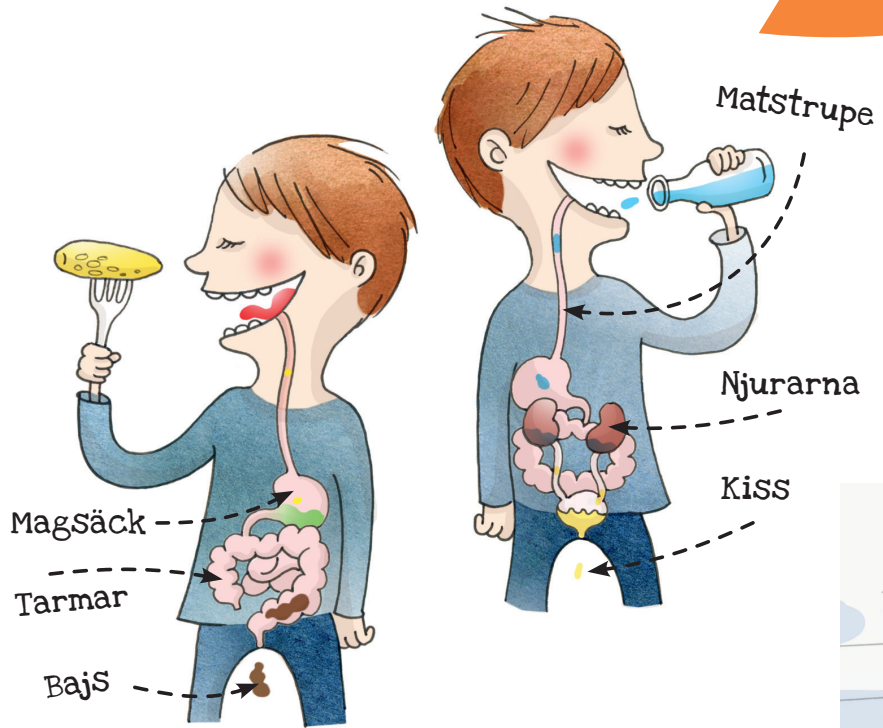


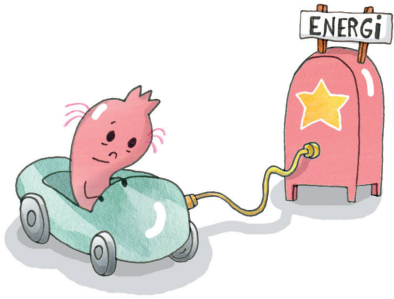
Ser du vilka tänder Saga har!
Många starka tänder att tugga maten med.
Hur många tänder har du?

- Morgon och kväll borstar Saga sina tänder med tandkräm så det skummar. Det kittlas lite och smakar gott. Sen hjälper en vuxen till att borta det sista.
- Hur borstar du dina tänder?
- När brukar du borsta dina tänder?
- Joline får hjälp att borsta sina tänder. Hon älskar när man samtidigt sjunger en tandborstingsång.
- Vem borstar dina tänder? (Folktandvården rekommenderar att en vuxen hjälper till med tandborstningen upp till 10–12 år ålder.)



KISS & BAJS

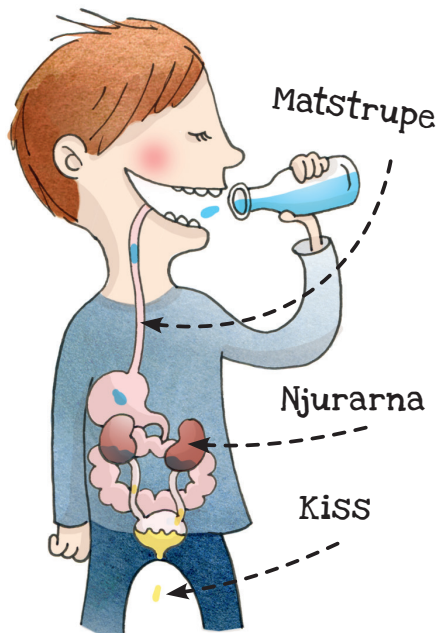




KISS & BAJS



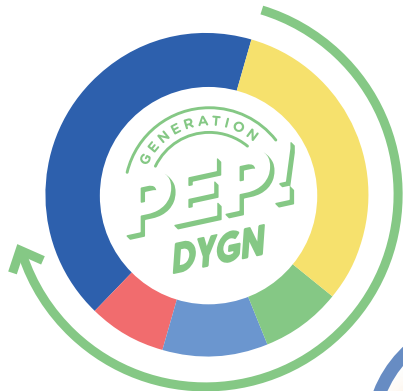
Precis som en bil behöver tanka behöver du fylla på med mat och dricka för att orka. Men vart tar maten vägen sen?



- Ibland blir man kissnödig jättefort och det blir bråttom. Vad tror du att Saga känner?
- Samir använder toaletten och lillasyster Joline använder pottan. De ser koncentrerade ut. Vad gör de?
- Var brukar du kissa någonstans?
- Var brukar du bajsas någonstans?
- Ibland pruttar Saga – det gör alla. Ibland hörs det inte, och ibland låter det lite – hur tror du det låter när Saga pruttar?

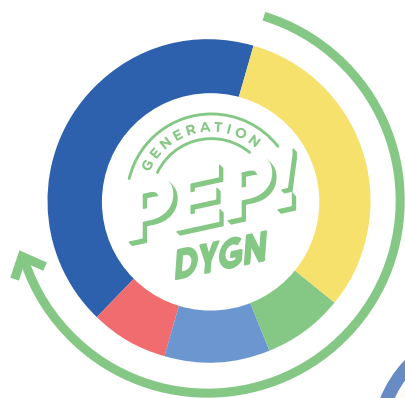


AVSLUTNING



Stå på ett ben och räkna till 5
Gör en rull...





AVSLUTNING



OJ, VAD MÅNGA SAKER man hinner göra på en hel dag. Här finns dagens aktiviteter samlade i "Pep Dygnet" som jag ger till mamma/pappa.

Vad tar ni med er från det här besöket?

Prova att samla på frukt- och grönsaker med fruktbingo, lek nyckelhålsdetektiv, gör rörelseloppan och planera skärmtiden tillsammans med familjen.

VILL NI VETA vad Saga och Samir hittar på när de är ute och leker? Läs gärna den här boken redan idag, ni känner kanske igen fler saker som vi pratat om!

Har du slut på loppor eller tappat bort en slide? Ingen fara. Alla verktyg går att ladda ner och skriva ut på Sagasagors hälsosamtal – plattformen.



BINGO!

