



En frisk skolstart - föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor

Mat och cancer 25 januari 2017

Liselotte Schäfer Elinder, docent
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, SLL
Institutionen för folkhälsovetenskap, KI

Bakgrund

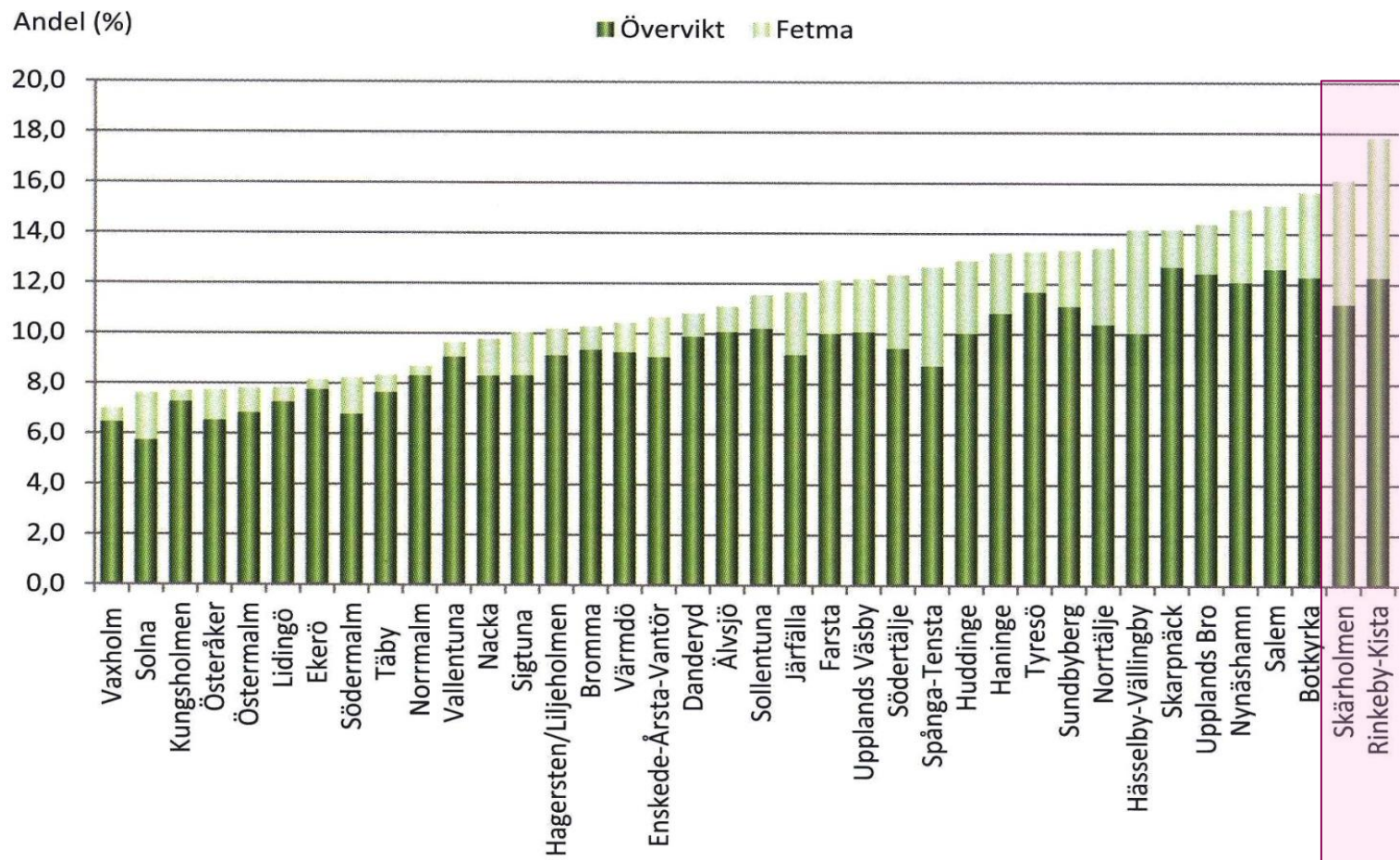
- Ohälsosamma matvanor, fysisk inaktivitet och fetma är bland de viktigaste riskfaktorerna för kroniska sjukdomar inklusive cancer
- Fetma är ett stort och växande hälsoproblem globalt
- Ohälsosamma matvanor, fysisk inaktivitet och fetma bidrar starkt till social ojämlikhet i hälsa i Sverige
- WHO initiativ: Ending childhood obesity – starkt fokus på skola och barnomsorg
- Saknas effektiva förebyggande program inom elevhälsan



Insatser på global, nationell, regional och lokal nivå

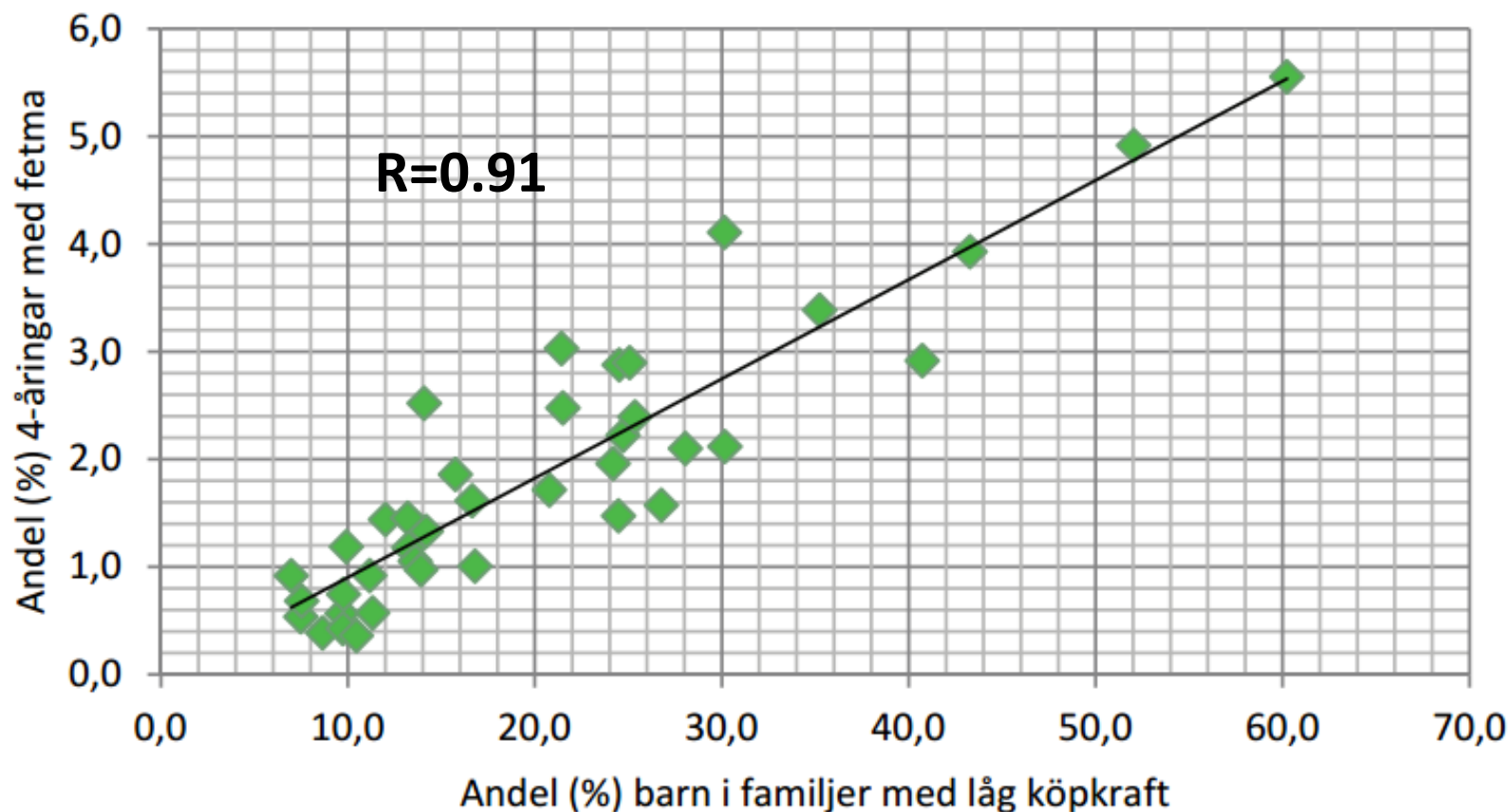
WHO rekommenderar:
Skatt på sötade drycker!

Övervikt och fetma bland 4-åringar födda 2006 i Stockholms län



Barnhälsovårdsrapporten 2011. Stockholms läns landsting

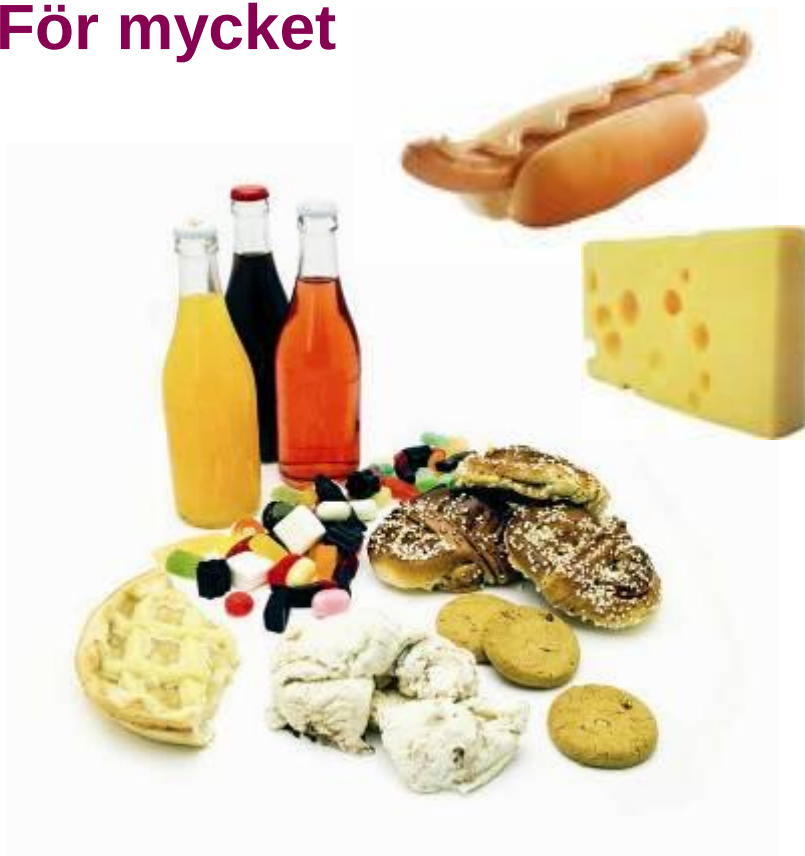
Prevalens av fetma per område bland 4-åringar i Stockholms län i relation till andelen familjer med låg köpkraft - ett tydligt exempel på social ojämlikhet i hälsa



Vad är problemet?

Barns matvanor

För mycket



För lite



Vad är problemet?

Barns rörelsevanor

För mycket



För lite



Vilken evidens finns för effektiva insatser för barn?

Interventioner som syftar till att förbättra mat- och rörelsevanor bland barn bör inkludera och engagera föräldrar, oavsett om interventionen genomförs i barnhälsovården, förskolan, skolan eller lokalsamhället.

Ref: M Kader , E Sundblom, LS Elinder. Effectiveness of parental support interventions addressing children's dietary habits, physical activity and bodyweight. Preventive Medicine 77 (2015) 52-67.

"En frisk skolstart II"

- föräldrastöd för goda mat- och rörelsevanor

Mål: Att främja goda matvanor, fysisk aktivitet och en normal viktutveckling

Tidplan: 2012-2013

Arena:
Skola och hemmet

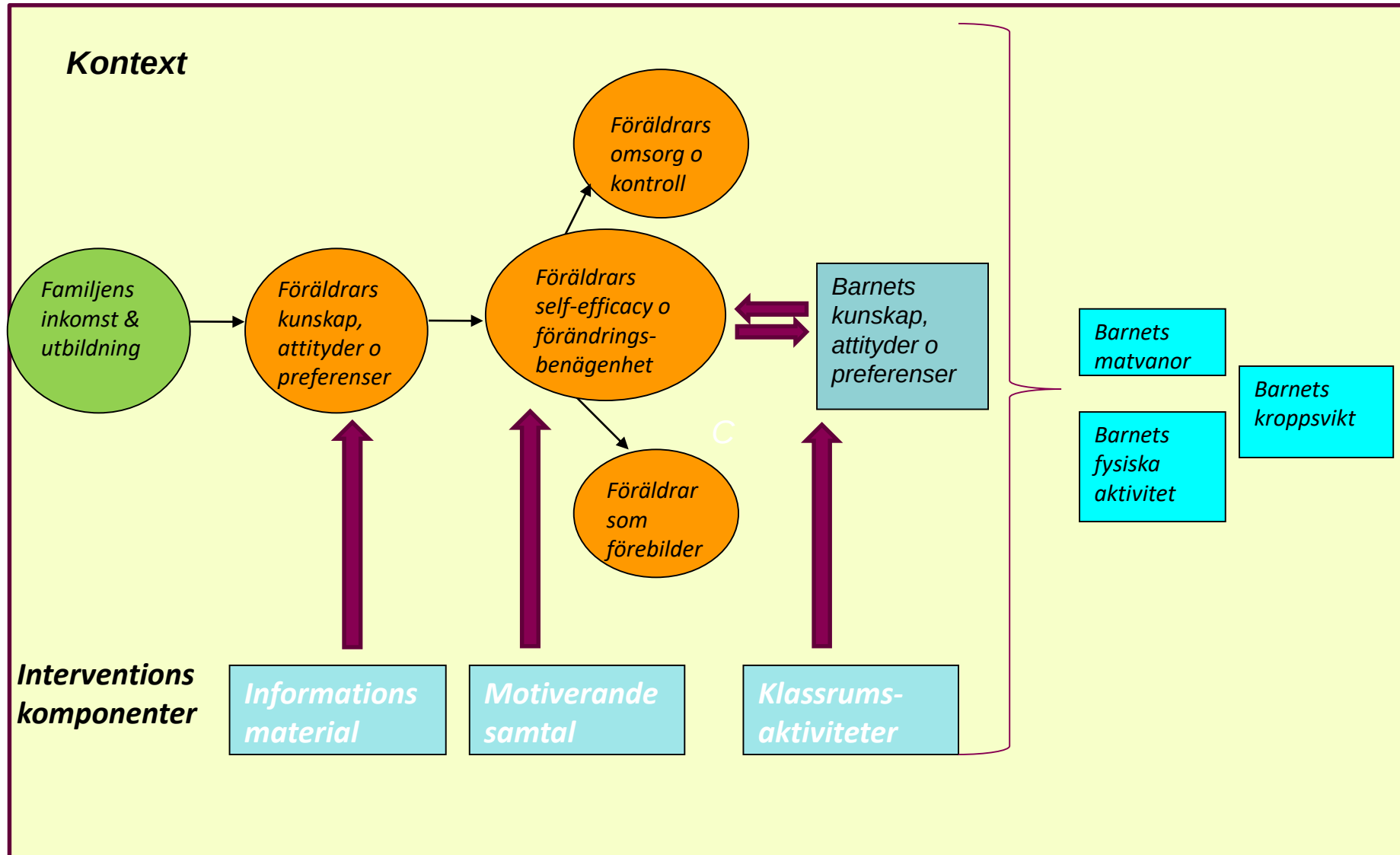
Deltagare:
378 barn med föräldrar
från 13 skolor



En frisk skolstart

- Ett skolbaserat universellt föräldrastödsprogram för främjande av bra matvanor och fysisk aktivitet och förebyggande av ohälsosam viktutveckling bland barn i resurssvaga områden
 - Baserat på Social kognitiv teori
 - I förskoleklass (6-åringar)
 - 6-månaders interventionen, 2012-2013
 - Uppföljning 5 månader efter interventionens slut
 - En kluster-randomiserad kontrollerad studie
-

Programteori



Tre interventionskomponenter

1. Information till föräldrar
2. Lärarledda klassrumsaktiviteter för barn i förskoleklass
3. Två motiverande samtal med föräldrar av expert på MI

Informationsmaterial kring 6 teman:

1. Mat och måltider
2. Rörelse
3. Godis, snacks, glass och läsk
4. Fukt och grönsaker
5. Inaktivitet, reklam, TV och annan media
6. Sömn

Fakta baseras på kunskapsöversikten *Föräldrastöd till hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, KFA rapport 2009:27*

Hoppa, spring och lek varje dag

Gärna tillsammans

Rörelseglädje finns hos alla barn. Barn behöver röra på sig flera timmar under en dag för att kroppen och själen ska utvecklas på ett bra sätt. Det bästa är att vara aktiv utomhus i en miljö som utvecklar motorik och balans. Idrott i skolan räcker inte. Barn måste även vara aktiva på fritiden och på helgerna.



Del 2: I klassen

- Läraren jobbar med teman under 10 tillfällen enligt **lärarhandledning**
- Eleven får hemuppgifter som sammanställs i en **arbetsbok**
- **Verktygslåda**
 - ✓ Matbitar i papp, stickers, broschyrer mm



Lektion 1

Dagens måltider



Kan du hitta en förpackning hemma
eller i butiken med ett nyckelhål?
Försök att rita den förpackningen.

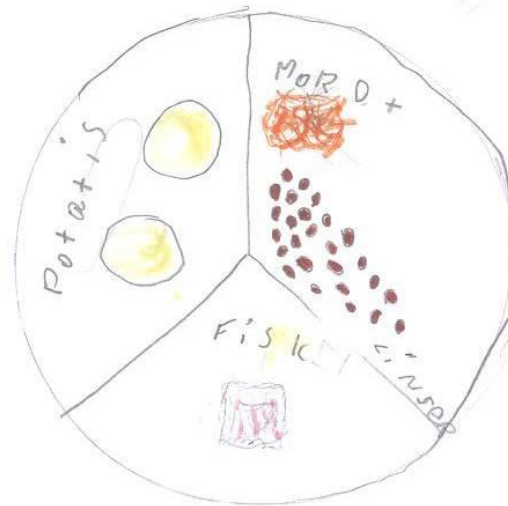


Lektion 2

Tallriksmodellen, vatten och annan dryck

Rita en teckning av vad du åt
till lunch eller middag igår.

Liknar måltiden Tallriksmodellen på nästa sida?





Del 3: Motiverande samtal – MI

- Samtalsmetod för att öka den egna motivationen till förändring
- Föräldrar utan barn, ca 45 minuter
- Kallas genom personligt telefonsamtal
- Uppföljande samtal efter 3 månader

Motiverande samtal - MI

- Utforska egna tankar kring mat- och rörelse i familjen
- Stöttande i fokus på det egna målet istället för rådgivande

Mall för samtal

- Kort introduktion kring samtalet samt eventuella frågor kring projektet
- Utgångspunkt i broschyr
- Meny (agenda)
- Nedskrivet mål



Matvanor self-efficacy

■ Enkät

✓ Indikatorlivsmedel:
Grönsaker, frukt, godis, läsk,
mjölksort mm

✓ Föräldrars "self-efficacy"

 "En frisk skolstart"

Frågor om ditt barns mat- och rörelsevanor

Svara gärna på enkäten en tidag, onsdag eller torsdag. Frågorna gäller för vanor i hemmet. Om barnet har delat boende t ex en vecka hos mamma och en vecka hos pappa ber vi er att fylla i varsin frågeformulär

1. Barnets namn
Flicka ☐ Pojke ☐
2. Personnummer
3. Vem svarar på frågorna?
Mamma ☐ Pappa ☐
Annan, vem?
4. Hur många personer bor i samma hushåll som barnet? (Om barnet bor i två hushåll svara då på både fråga 4 och 6)
Totalt antal personer i hushållet
Antal barn under 18 år i hushållet
5. Bostadstyp
☐ Lägenhet hyresrätt
☐ Lägenhet bostadsrätt
☐ Villa
☐ Radhus
☐ Annan, vad.....

Om delat boende

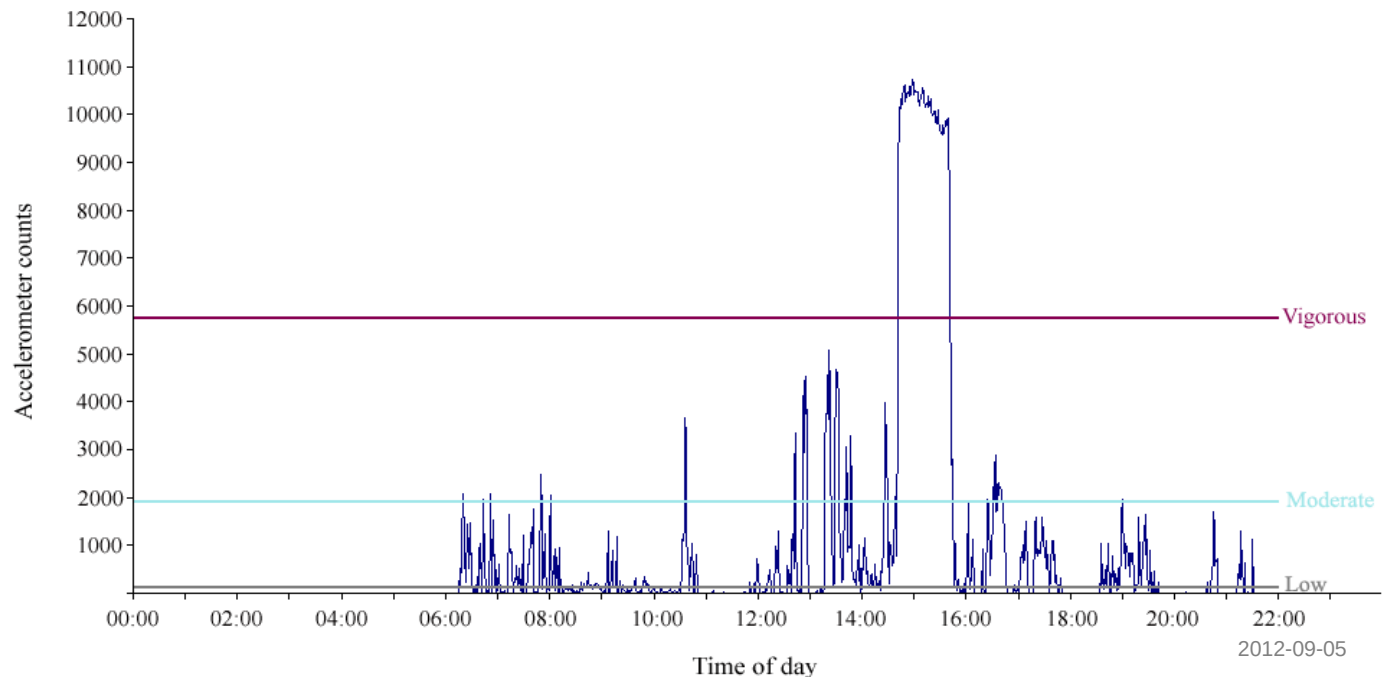
6. Hur många personer bor i det andra hushållet?
Totalt antal personer i hushållet
Antal barn under 18 år i hushållet
7. Bostadstyp
☐ Lägenhet hyresrätt
☐ Lägenhet bostadsrätt
☐ Villa
☐ Radhus
☐ Annan, vad



Mätningar vid tre tillfällen

■ Accelerometer

- ✓ Counts per minut – medelvärde
- ✓ Intensitet – MVPA
- ✓ Tid i stillasittande



- Barnets viktutveckling (vikt, längd, midjemått)

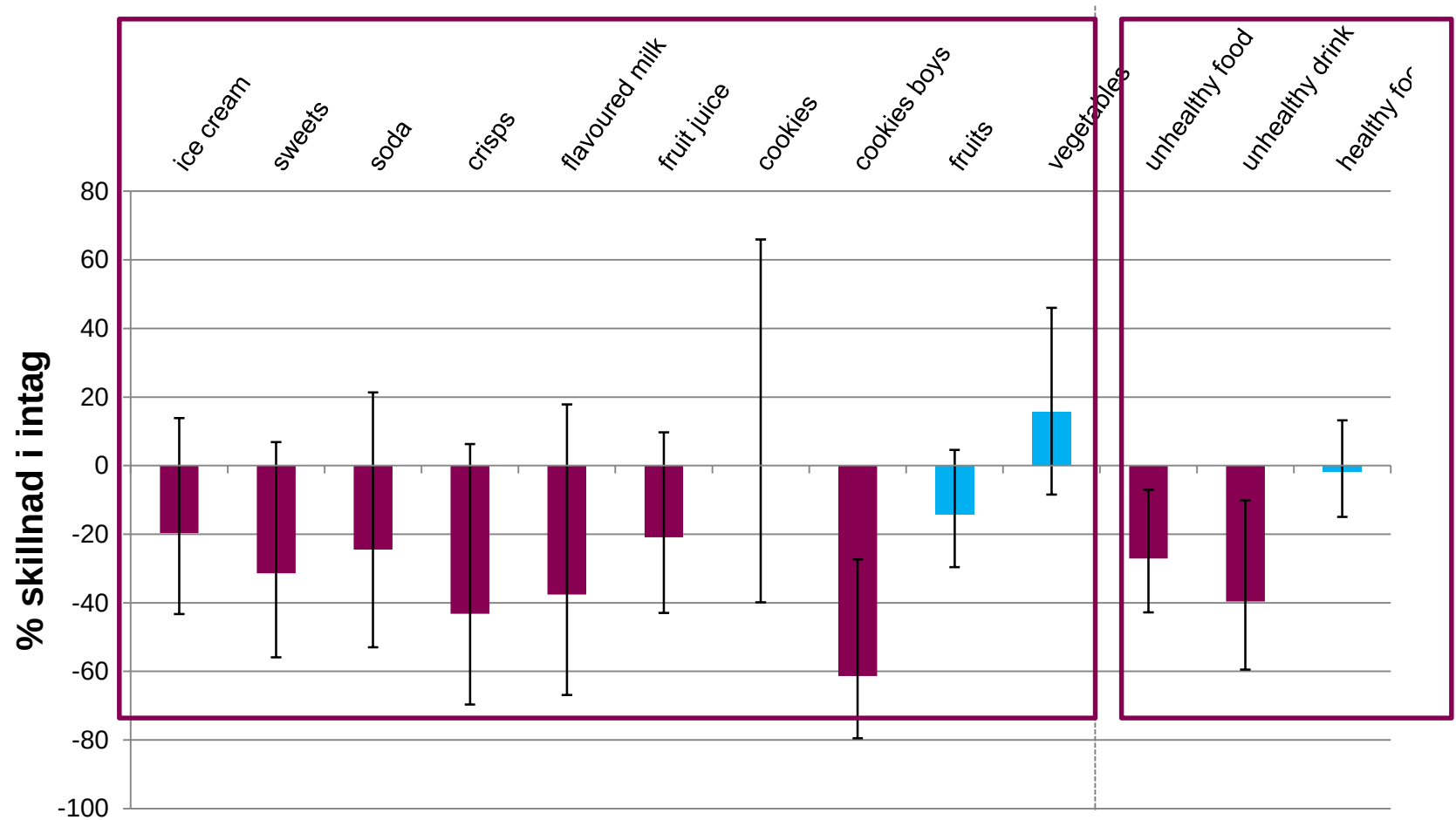


Processutvärdering –

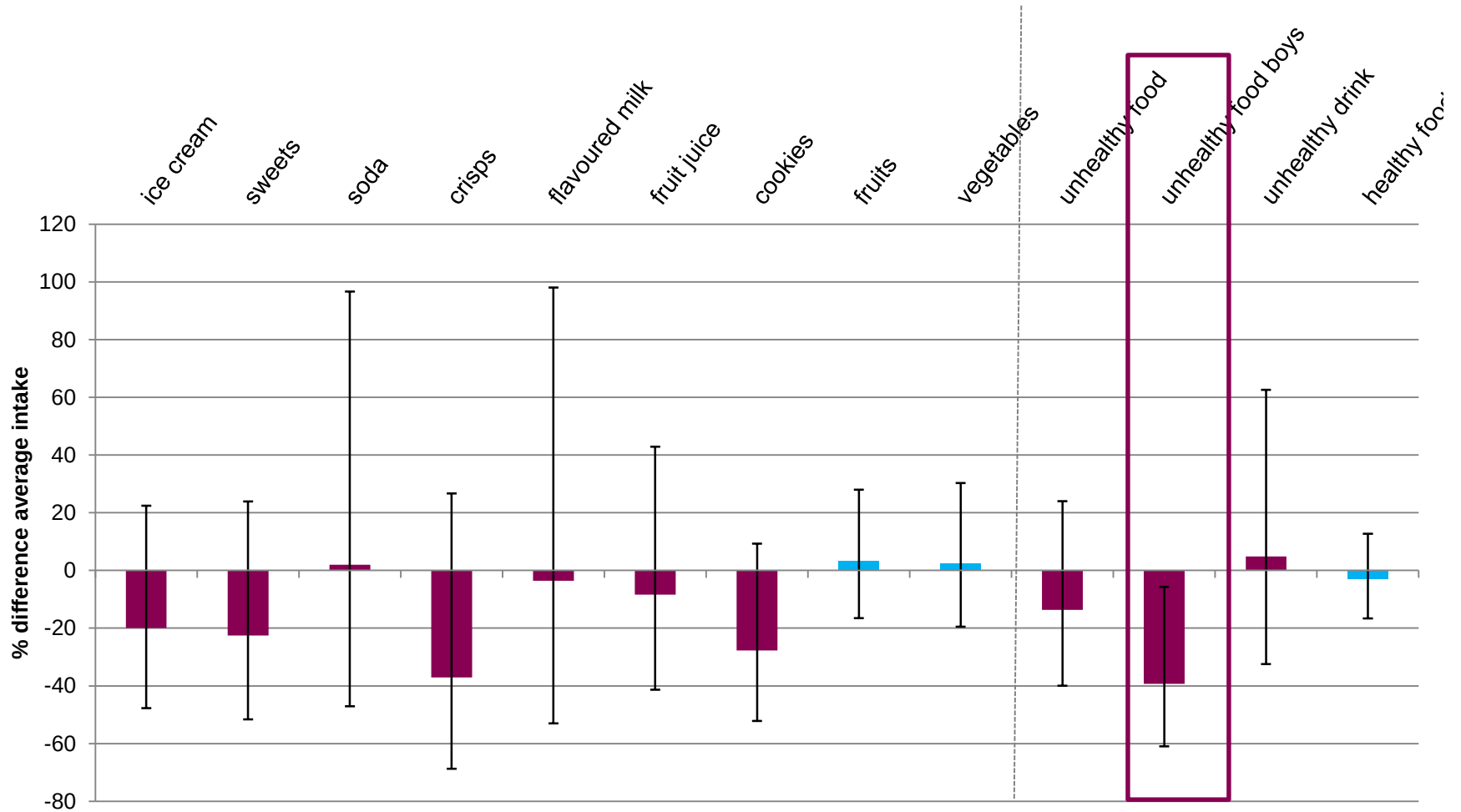
för att få en ökad förståelse för vad som fungerar och inte fungerar i interventionen

- Uppfattning, hinder, möjligheter mm genom gruppintervju med lärare och intervjuer med föräldrar

Resultat - kost direkt efter intervention



Resultat kost vid 5-månaders uppföljning



Resultat BMI sds

Viktkategori vid baslinjen T1	BMI-sds T2			BMI-sds T3		
	n	b	p	n	b	p
Alla	332	-0.03	0.5	318	0.013	0.8
Övervikt	47	0.12	0.2	47	0.13	0.2
Fetma	37	-0.21	0.03	35	-0.05	0.8

Andelen barn som når rekommendationen om 60 min/dag måttlig till hög fysisk aktivitet

	T1	T2	T3
Hela veckan Mån-Sön	88.4 % n=237	94.1 % n=222	85.8 % n=193
Helg Lör-Sön	57.9 % n=113	59.7 n=141	56.9 n=128

T2: intervention: 93.3 %, kontroll: 93.4 %

Processutvärdering

Programmet var:

- Uppskattat bland både lärare och föräldrar
- Innehåll uppfattades som enkelt, flexibelt, meningsfullt och tydligt
- Genomförandet skulle kunna förbättras genom en ännu bättre fungerande kontakt mellan skola och föräldrar



Slutsatser

- Detta universella föräldrastödsprogram verkar vara effektivt för att förbättra matvanor och delvis BMI
 - Fysisk aktivitet påverkades inte men barnen var ganska aktiva vid baslinjen förutom på helgen
 - Effekterna avtog vid uppföljningen
 - Programmet behöver förstärkas för att ge bättre effekt
-

Publikationer på Folkhälsoguiden



MANUAL

En frisk skolstart – ett program för att främja bra mat- och rörelsevanor hos barn i förskoleklass



LÄRARHÄNDELNING

En frisk skolstart



En frisk skolstart

Föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor i förskoleklass



RAPPORT 2014:8

Faktablad:

1. En frisk skolstart – ett föräldrastödsprogram för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskoleklass 2014:11
2. Vad är viktigt när man genomför ett föräldrastödsprogram i skolan? 2014:12
3. En frisk skolstart – att främja bra mat- och rörelsevanor hos barn i utsatta områden 2016:5

Vetenskaplig artikel och avhandling

Nyberg et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2016) 13:4
DOI 10.1186/s12966-016-0327-4

International Journal of Behavioral
Nutrition and Physical Activity

RESEARCH

Open Access



Effectiveness of a universal parental support programme to promote health behaviours and prevent overweight and obesity in 6-year-old children in disadvantaged areas, the Healthy School Start Study II, a cluster-randomised controlled trial

Gisela Nyberg^{1,2*}, Åsa Norman¹, Elinor Sundblom^{1,2}, Zangin Zeebari^{1,2} and Liselotte Schäfer Elinder^{1,2}

Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2016

Parental support to promote children's dietary and physical activity behaviours in disadvantaged settings



Åsa Norman

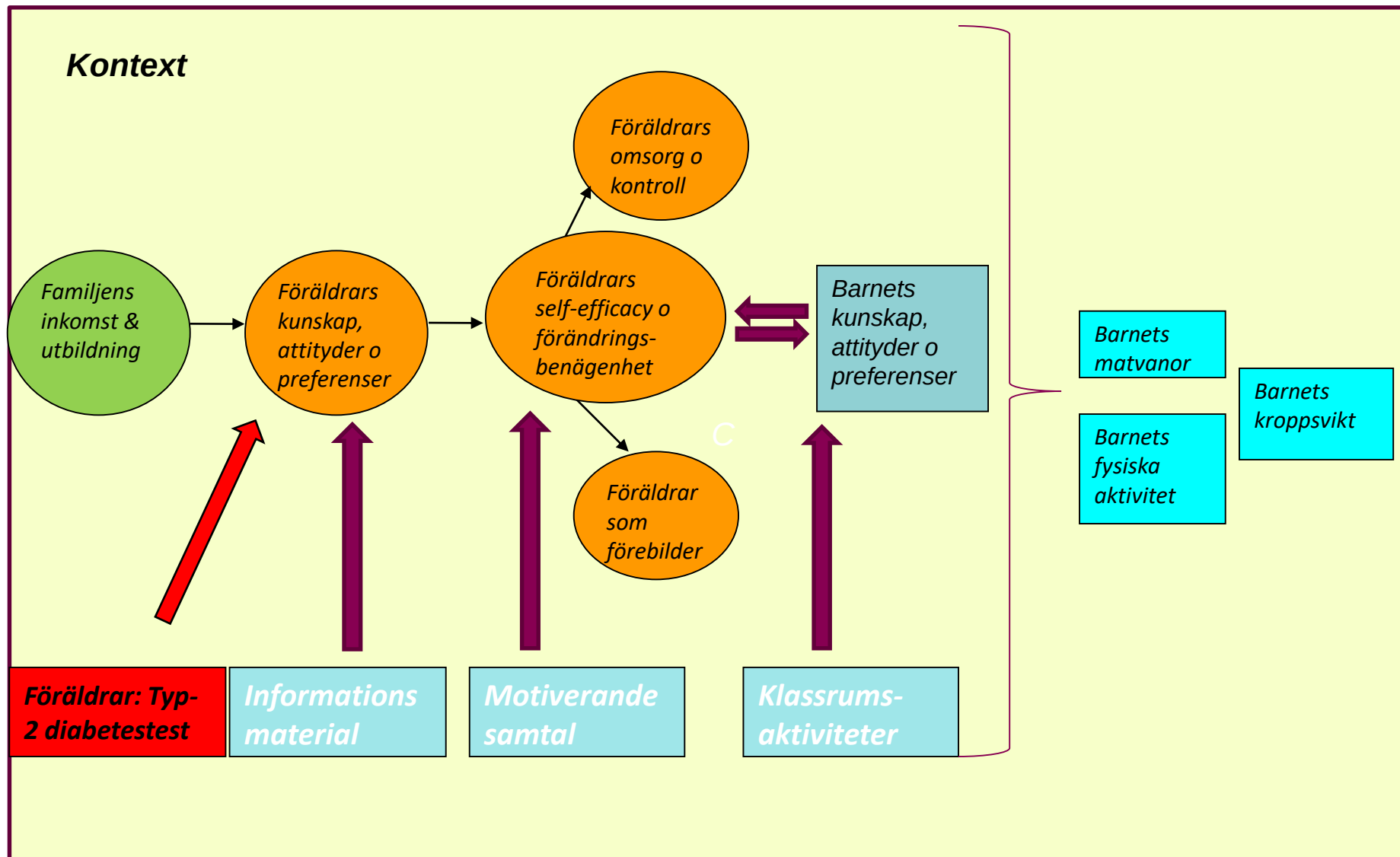
Betydelse

- Skolprojekt som involverar hemmet
- Metod med fokus på socioekonomi och ojämlikhet i hälsa
- Kan integreras i skolans vardag
 - ✓ Hälsa ingår som en del av undervisningen
 - ✓ Elevhälsan ska arbeta hälsofrämjande och förebyggande
 - ✓ Stort intresse för samtalsmetoden MI

Vad händer nu?

- Vidareutvecklar programmet, justerar och anpassar
- Testar programmet **En frisk skolstart Plus** i områden med stort behov under 2017-2019 i en studie med 600 familjer
- Mer fokus på samspel i familjen
- Elevhälsan utbildas i MI och genomför samtalen
- Var så god att intresseanmäla!

Programteori: En frisk skolstart Plus



En frisk skolstart – kriterier för hälsofrämjande arbete

Kriterier	Hur det uppfylles
Vara kunskapsbaserat	Bygger på teori och tidigare forskning
Vara långsiktigt	Interventionen 6 mdr, ska förankras i skolans verksamhet
Bygga på samverkan	Mellan kommunen, skolan och föräldrar
Innefatta delaktighet och empowerment	Föräldrar involveras och stärks genom motiverande samtal, barnen genom klassrumskomponent, lärare delaktiga
Strävan efter att minska ojämlikhet i hälsa	Äger rum i resurssvaga områden

liselotte.schafer-elinder@ki.se

Tack!

