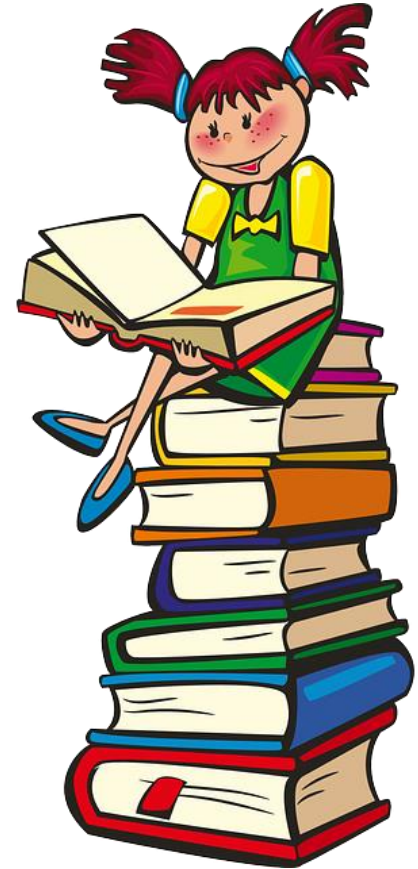


Välkomna!

Övervikt och obesitas bland barn
och ungdomar – vad kan förskola
och skola göra?

Moderatorer:
Cecilia Hellberg och Cecilia Edström
Folkhälsoenheten Region Västerbotten



Röster

”Föräldrarna har sedan barnet var litet fått kämpa för att få hjälp, fått kämpa för att övertyga sjukvården att de inte var slarviga lata föräldrar. Fått stå på sig hessa gentemot skolan för att barnet skulle få en trygg skolgång. Fått övertala idrottsföreningen att hen kunde vara med i laget utan att behöva bli uttagen till någon match.”

”För mig var det först i tonårstiden som jag började må dåligt i mig själv, över min kropp, då jag upplevde att den inte såg ut som alla andras och tänkte därmed också att den var värd mindre. Jag ville förändra min vikt och få ett utseende som liknar alla andras för jag hade uppfattat det som att det var vägen till lycka.”

”Redan på lågstadiet vet jag att skolsköterskan kommenterade min vikt. På ett ganska osmakligt vis, och jag minns hur jag stod där, avklädd, inne på hennes rum och tog foton på min rygg, medans jag försökte göra mig så liten som möjligt. ”Inte konstigt din rygg är sned, du är alldeles för tjock!”

”Man äter inte bara chips, godis eller dricker läsk bara för att en bär på övervikt. Tvärtom har jag som överviktig stenkoll på vad jag stoppar i mig. Hur mycket kalorier eller points en vara innehåller. Efter 15 år av övervikt har jag nog mer koll på vad stoppar i mig än de som ligger på ett “normalt BMI”.

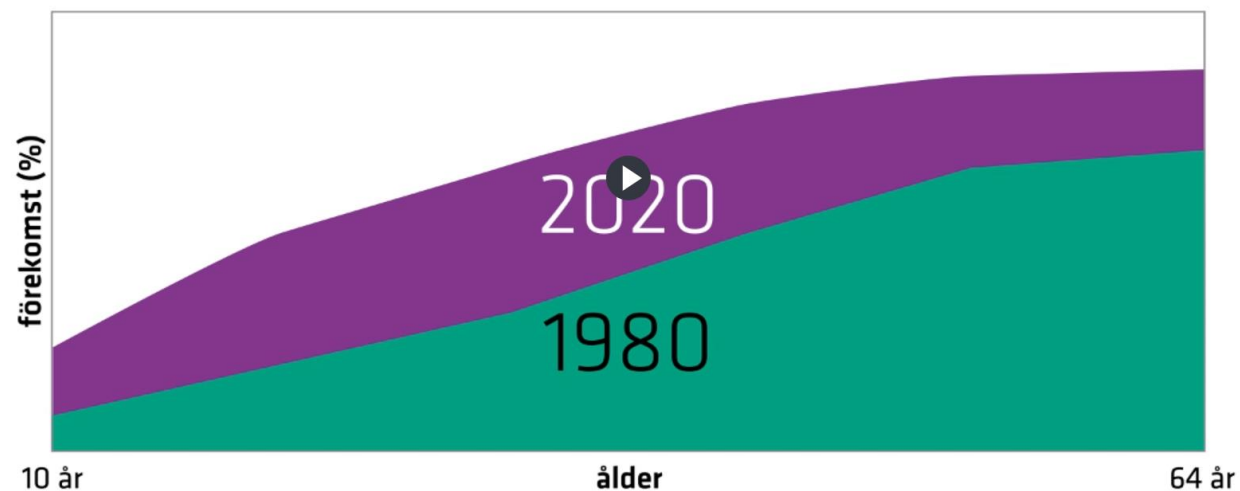
”När jag var 15 år blev jag tillsagd att jag kommer få diabetes och dö långt i förtid på grund av min vikt. Detta hjälpte mig inte, utan har snarare resulterat i ett självhat, en allvarlig hälsoångest och hetsätande nu i vuxen ålder.”

”Det kommer inte att hända att jag köper en frukt när de andra köper läsk.”

”Jag kan inte ta en normal portion, för att jag är tjock, det är därför jag äter för lite i skolan.”

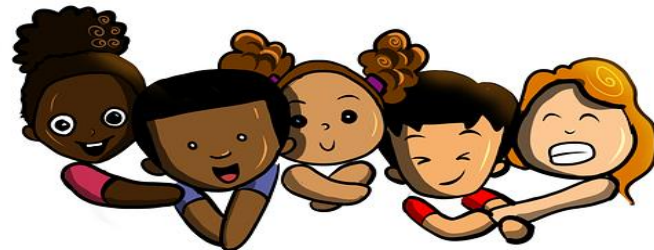
”Det är inte coolt att gå till matsalen.”

Övervikt och fetma – förändring över 40 år



Övervikt och obesitas bland barn och ungdomar – vad kan förskola och skola göra?

Ungefär vart femte skolbarn i Sverige har idag övervikt eller obesitas. Goda vanor grundläggs redan i tidig ålder och är avgörande för barns och ungdomars hälsa och utveckling och för deras framtida hälsa som vuxna. Skolan är viktig genom att vara ett hälsosamt föredöme kring mat och fysisk aktivitet. Vad görs idag, vad kan förbättras och vad kan pedagoger i skolan och personal inom elevhälsan bidra med?



Presentation av paneldeltagare

Anna-Maria Jakobsson, *Barnsjuksköterska Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård Umeå*

Peter Carlstedt, *Högstadielärare Norrhammarskolan Skellefteå*

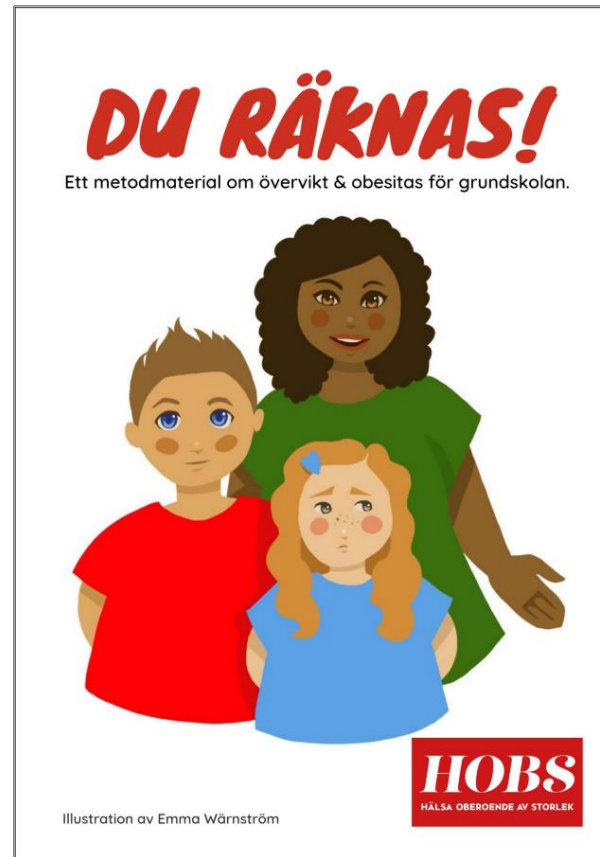
Maria Waling, *Universitetslektor Kost- och måltidsvetenskap Umeå universitet*

Linn Sondell, *Dietist Obesitasteamet Barn- och ungdomscentrum Norrlands universitetssjukhus*

Johanna Westerlund, *Skolsköterska med Medicinskt Ledningsansvar För- och Grundskolan och gymnasieskolans elevhälsa, Umeå*

Linda Roman, *Psykolog Obesitasteamet Barn- och ungdomscentrum Norrlands universitetssjukhus*

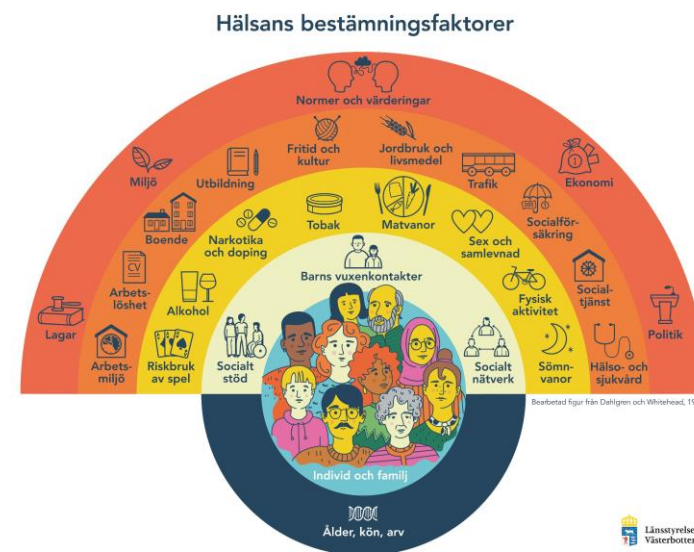
”Genom att undvika ämnet står vi still, men genom att prata om fördomarna och öka kunskapen om att obesitas är en kronisk sjukdom lär vi barn att kroppar är olika och att det är helt ok.” / Hobs



<https://www.hobs.se/zone/fakta-om-barnfetma-och-overvikt/inside/329>

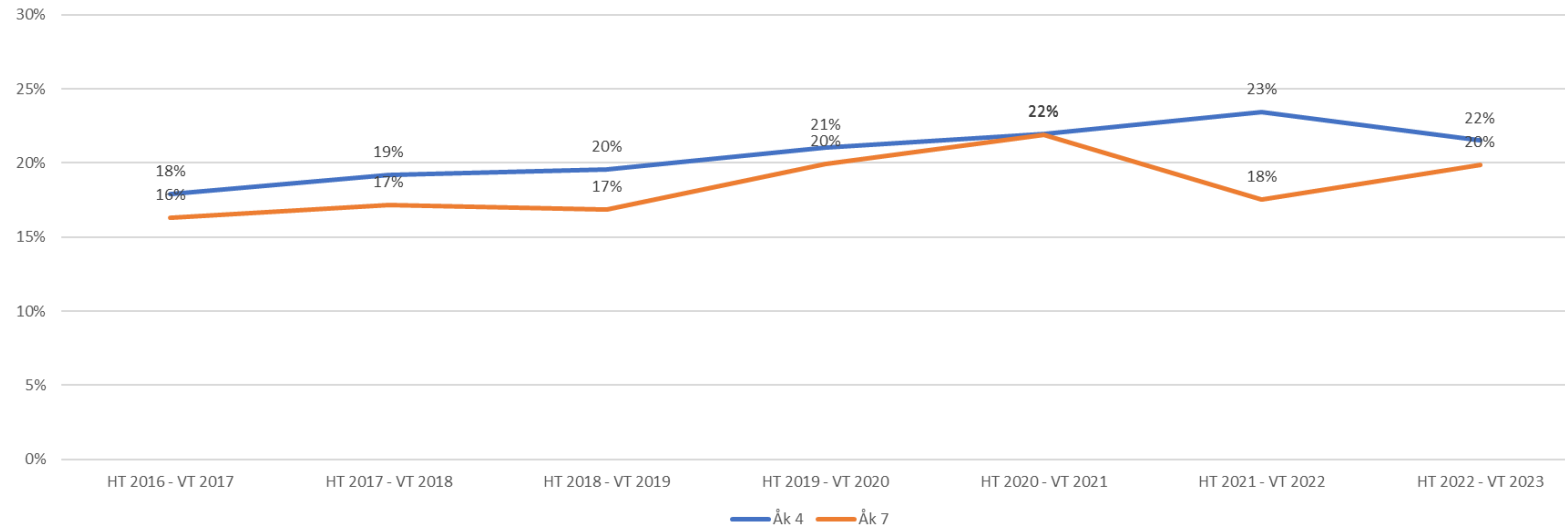
Swelife, prevention barnfetma – några slutsatser

- Obesitas är ett så kallat "wicked problems" - ett så komplext problem att det är allas problem och ingens ansvar
- För att få till stånd en förändring krävs ett "hela samhället synsätt" (myndigheter, skolor, företag och vanliga människor)
- Det behövs samverkansstrukturer för att få det förebyggande arbetet att fungera (T.ex. mellan kommun och region och mellan kommuner.)

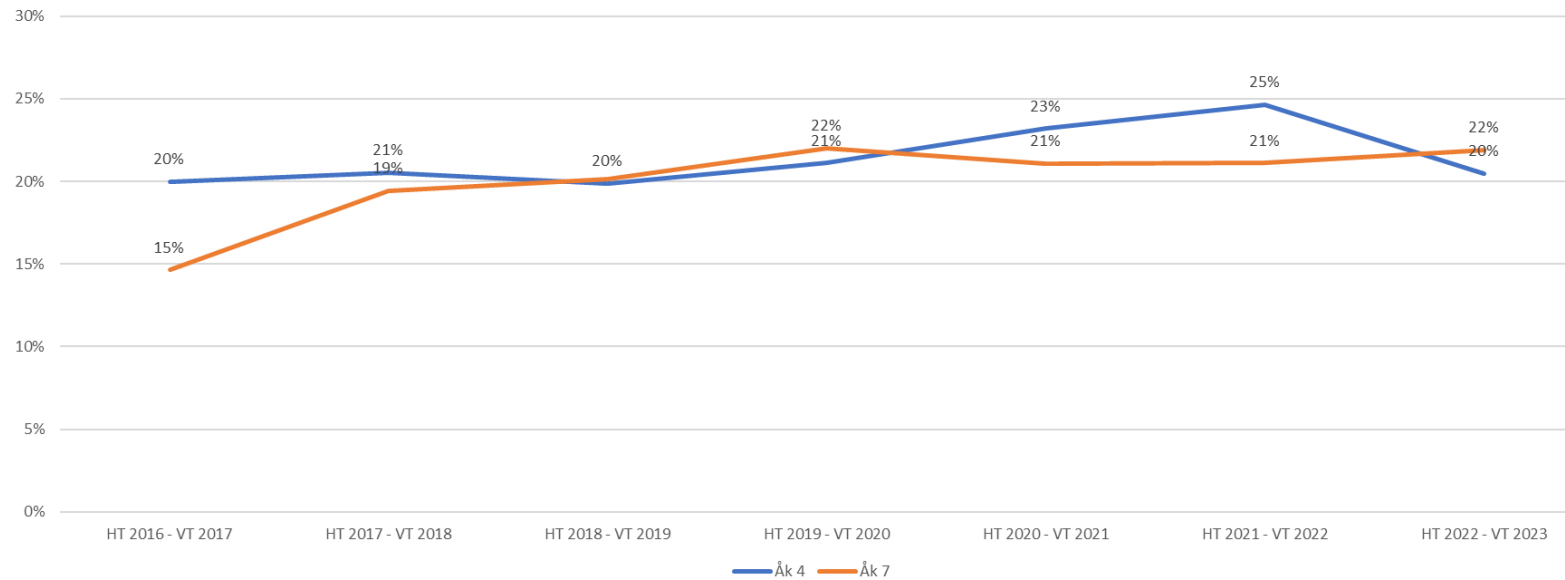


<https://swelife.se/wp-content/uploads/2023/06/Prevention-barnfetma-final.pdf>

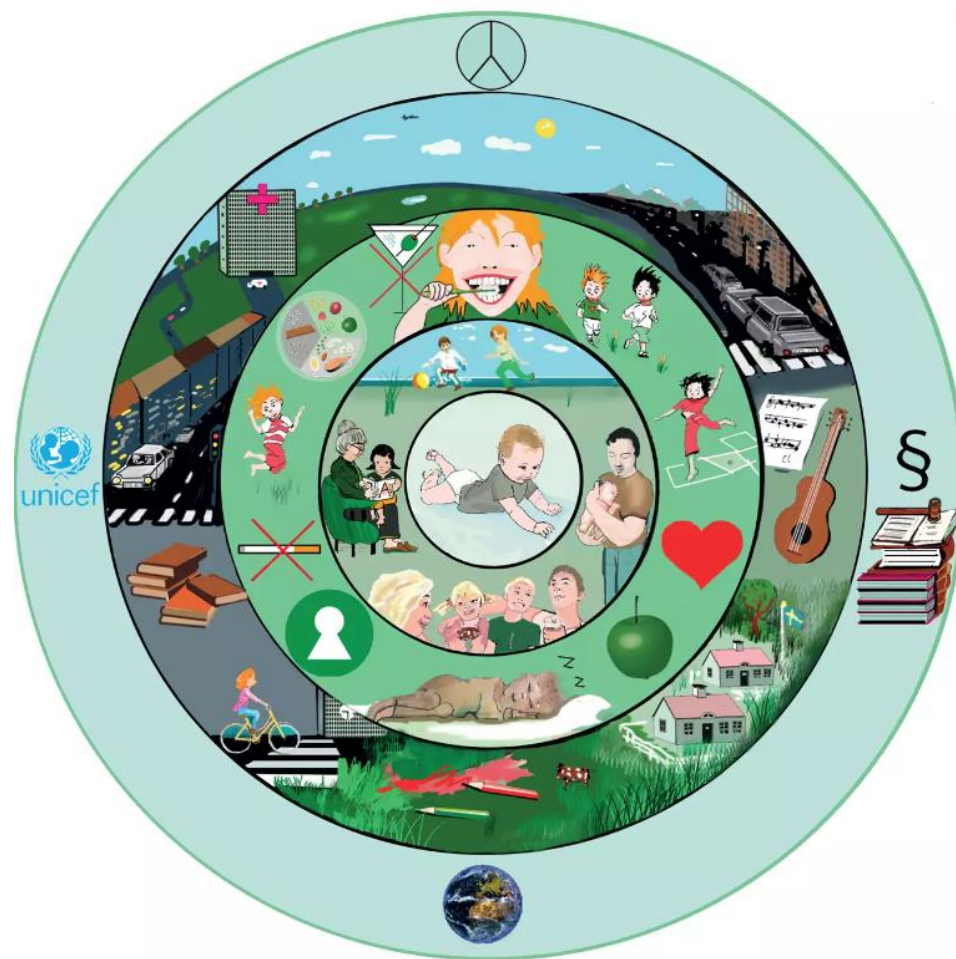
Andel flickor med övervikt eller obesitas åk 4, 7 elevhälsosamtal, data från 4 av 15 kommuner i Västerbotten
(sammanlagt ca 11 000 elever)



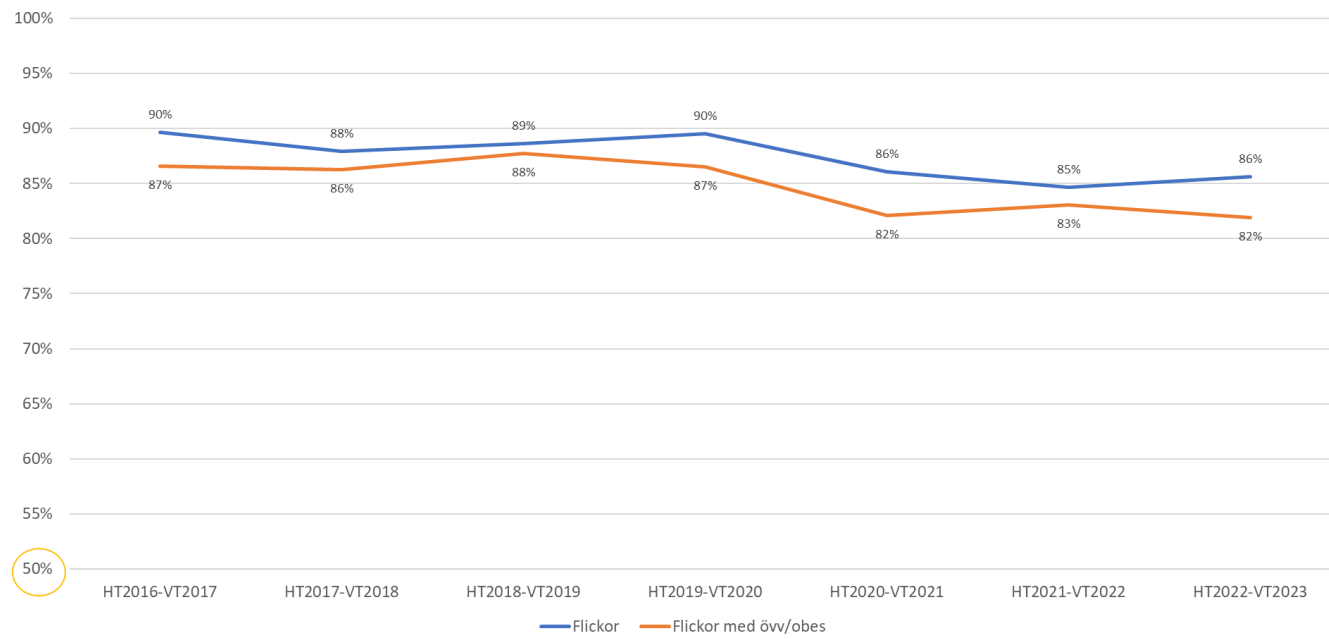
Andel pojkar med övervikt eller obesitas åk 4, 7 elevhälsosamtal, data från 4 av 15 kommuner i Västerbotten
(sammanlagt ca 11 000 elever)



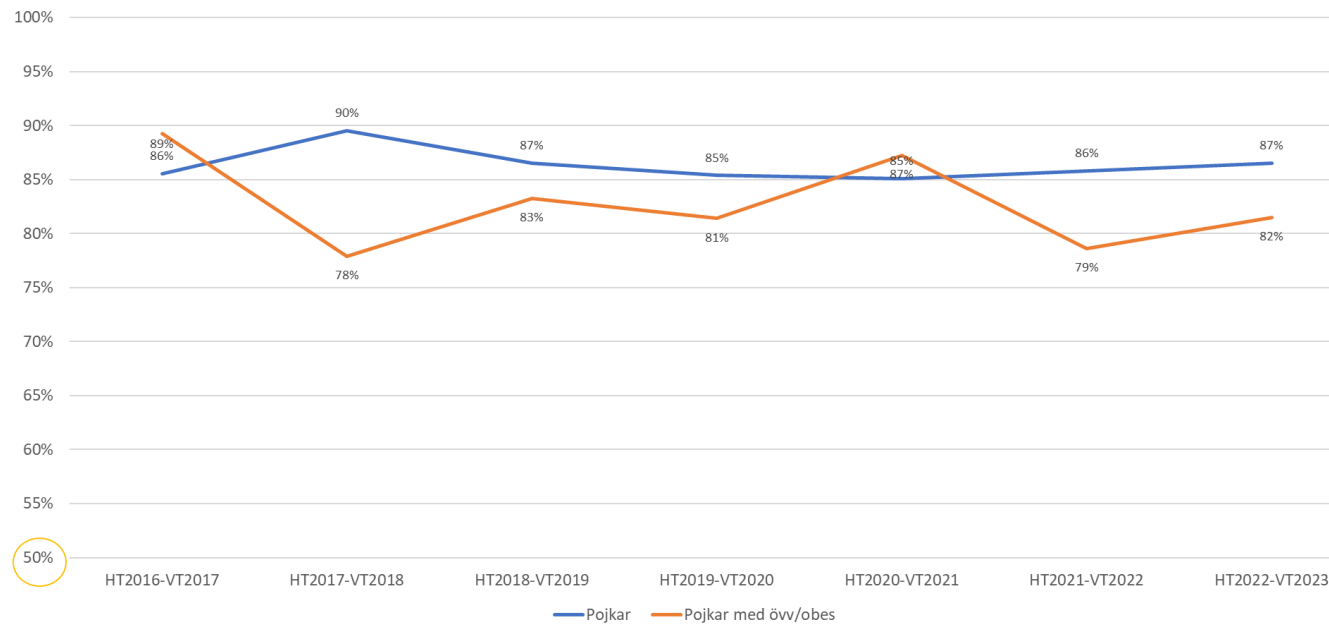
Hälsans bestämningsfaktorer



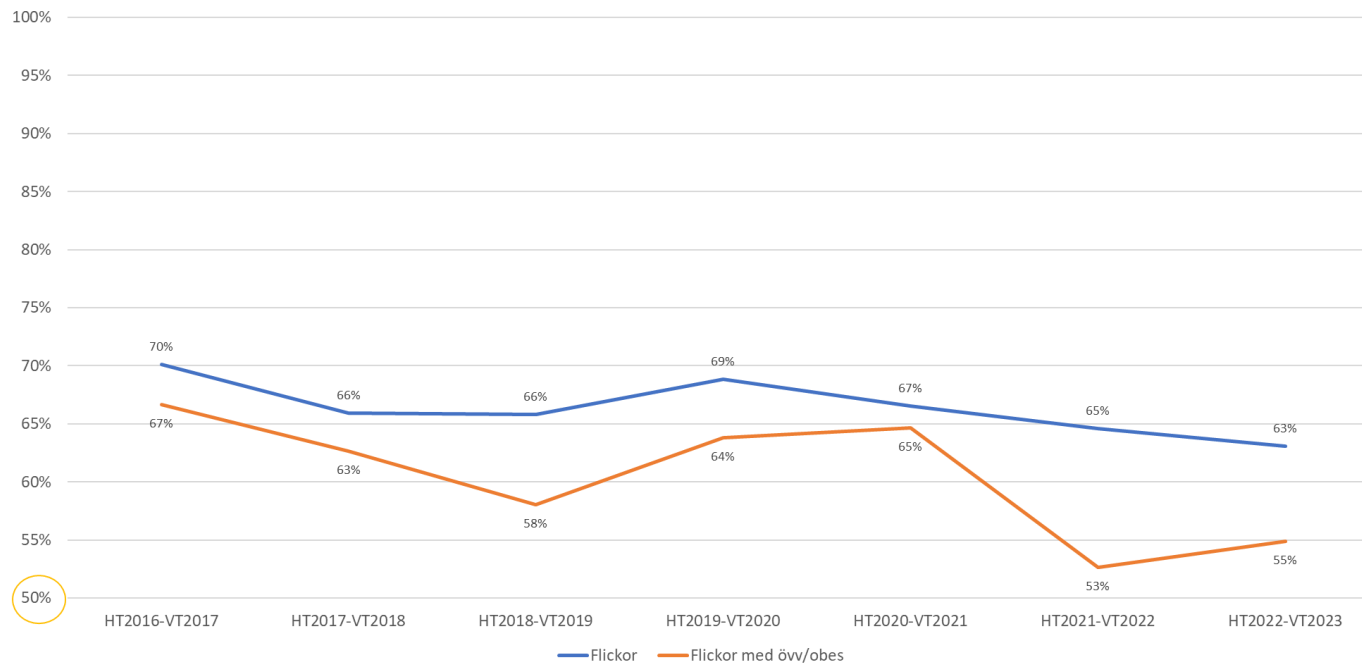
Andel flickor Åk4 som äter lunch varje skoldag HT2016-VT2023



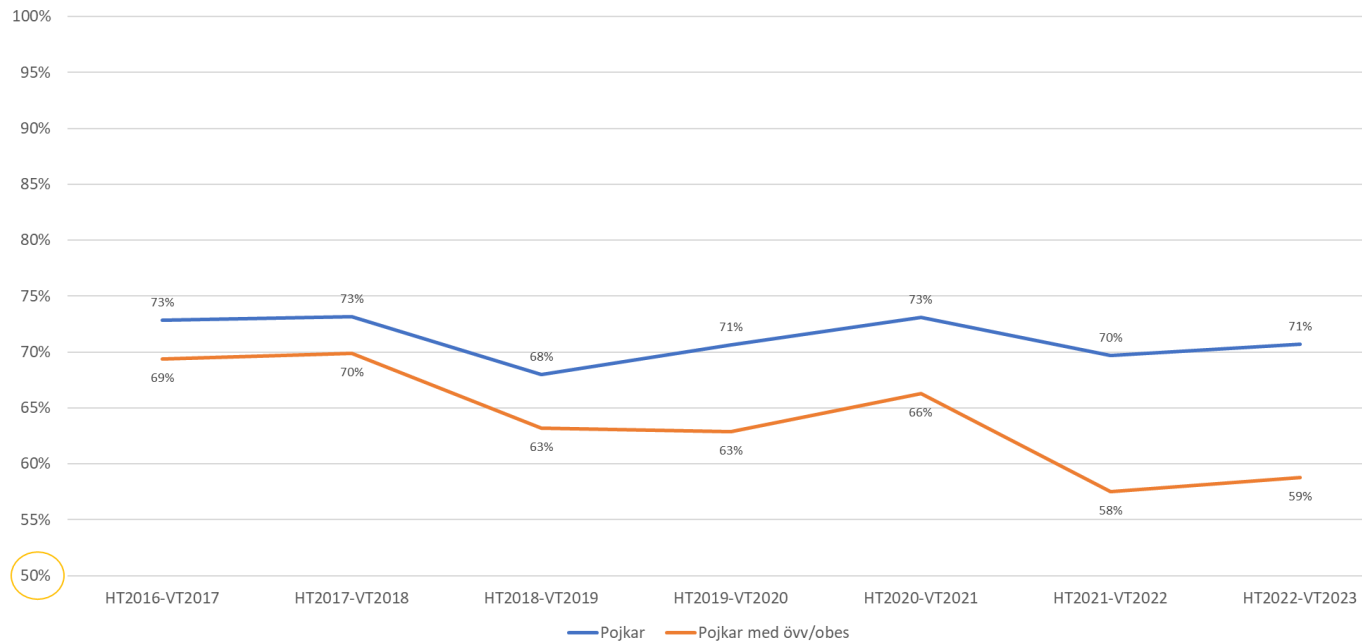
Andel pojkar Åk4 som äter lunch varje skoldag HT2016-VT2023



Andel flickor Åk7 som äter lunch varje skoldag HT2016-VT2023



Andel pojkar Åk7 som äter lunch varje skoldag HT2016-VT2023



Källa: Elevhälsodata

Äter grönsaker 2 ggr/ dag eller oftare

- 38% i åk 4 äter grönsaker 2 ggr/dag
- 25% i åk 7 äter grönsaker 2 ggr/ dag
- I gymnasiet ökar flickorna sin konsumtion av grönsaker till ca 28% medan pojkarna minskar sin konsumtion ytterligare
- Hur mycket grönsaker äter elever från salladsbuffén här i Umeå?

Källa: Elevhälsodata

food & nutrition 
research

ORIGINAL ARTICLE

High availability of vegetables and fruit through government-funded school lunch is not reflected in 4th grade pupils' intake

Cecilia Olsson, Agneta Hörnell and Maria Waling*

Department of Food, Nutrition and Culinary Science, Umeå University, Umeå, Sweden

SAMTLIGA delar i måltiden är viktiga för hur skolmåltiden som helhet upplevs!

Atmosfären

Organisationen
(ex. ledarskap & ekonomi)

Elevinflytande

Rummet

Mötet – socialt och pedagogiskt

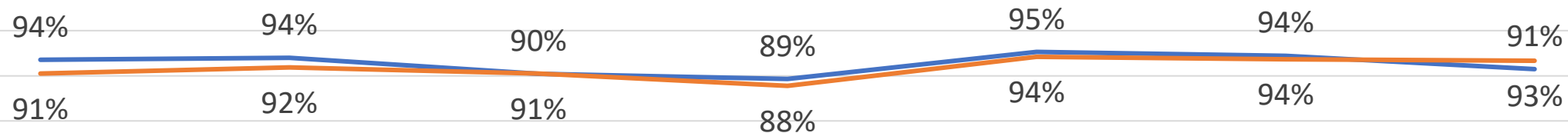
Maten



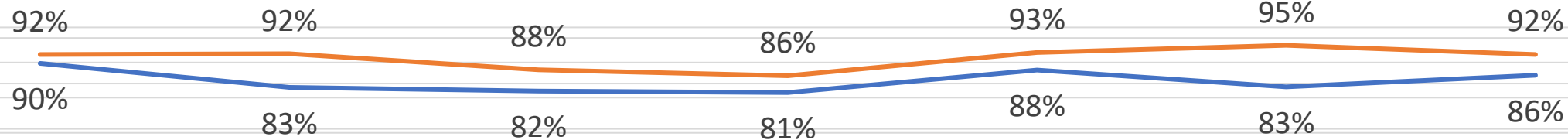
Bild lånad av www.livsmedelsverket.se

Modellen utgår från: Gustafsson IB et al. (2006). *The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants*. *Journal of Food Service*.

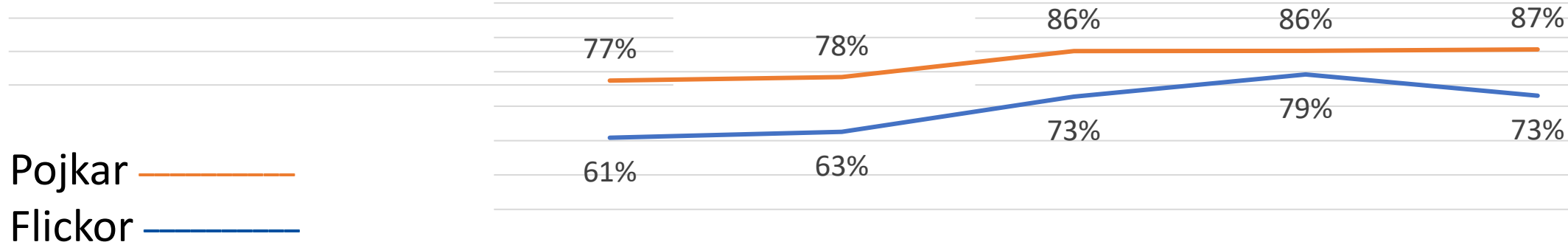
Andel elever Åk4 som alltid deltar aktivt i idrott och hälsa lektioner HT2016-VT2023



Andel elever Åk7 som alltid deltar aktivt i idrott och hälsa lektioner HT2016-VT2023



Andel elever Gy1 som alltid deltar aktivt i idrott och hälsa lektioner HT2018-VT2023



Pojkar —
Flickor —

Skolk från idrotten högstadiet & gymnasiet – Unga 22 Umeå kommun

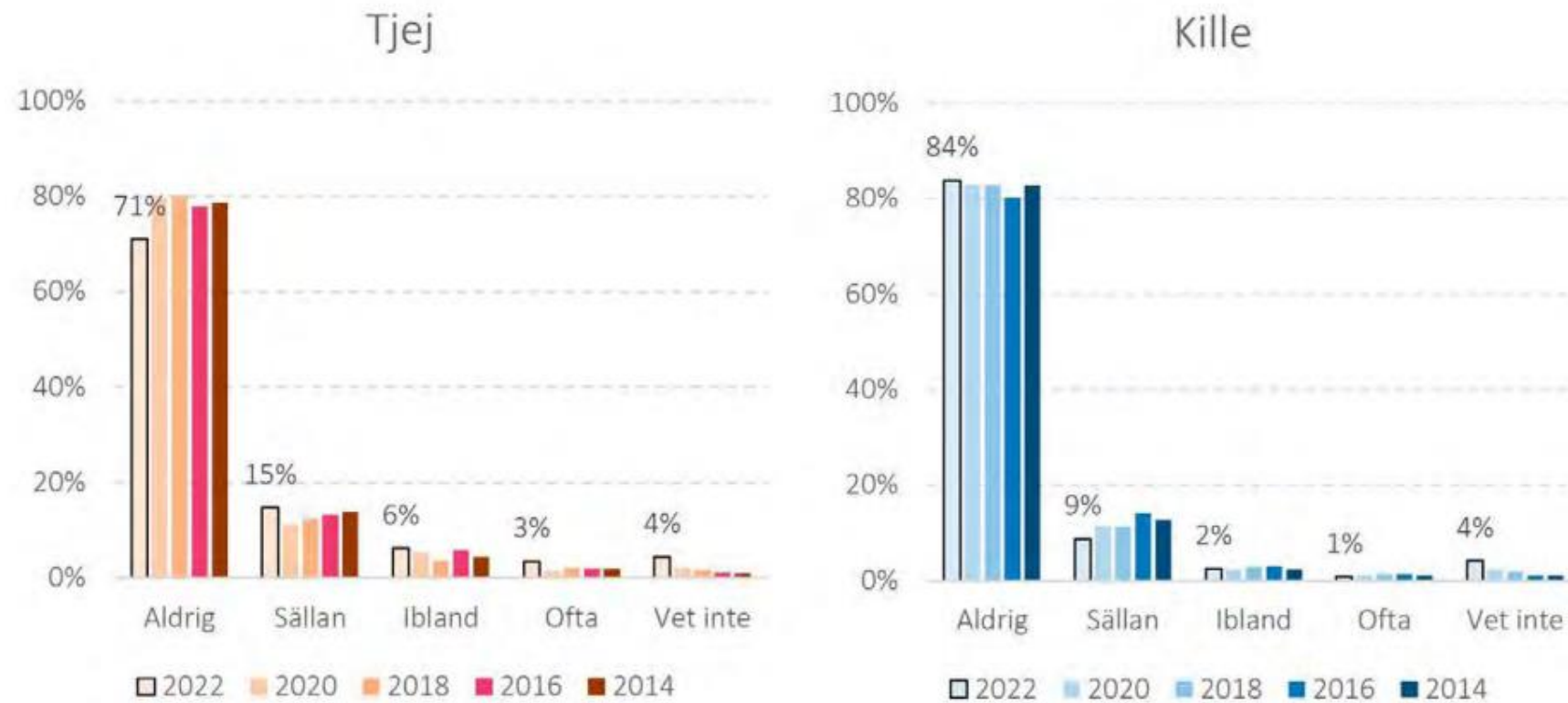


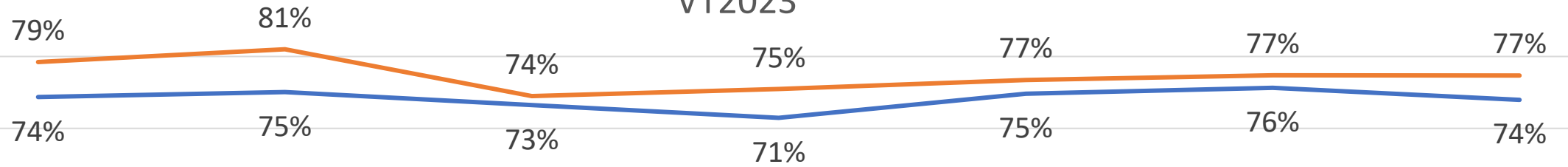
Diagram 57. Brukar du vara borta från skolidrotten utan giltig anledning/tillåtelse? Efter kön.

Av de som inte känner sig respekterade av sina skolkamrater är det 40 procent som någon gång uteblir från idrotten medan det generellt är cirka 23 procent som någon gång uteblir.

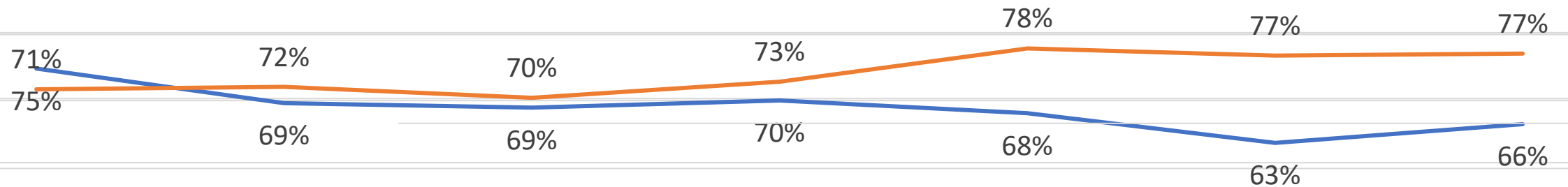
<https://www.umea.se/kommunochpolitik/manskligarattigheter/folkhalsa/ungashalsa.4.4b6d645e17520a0e6a51294.html>

Andel elever Åk4 som är fysiskt aktiva på fritiden 3 dagar eller mer per vecka HT2016-

VT2023



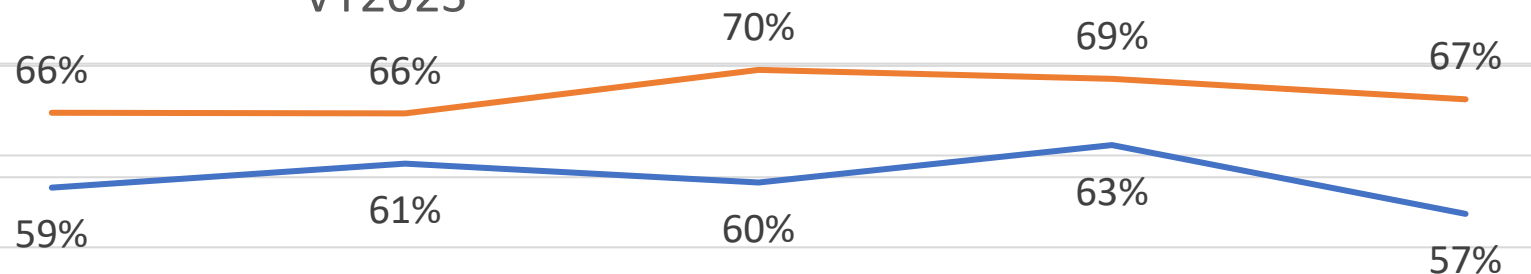
Andel elever Åk7 som är fysiskt aktiva på fritiden 3 dagar eller mer per vecka HT2016-VT2023



Andel elever Gy1 som är fysiskt aktiva på fritiden 3 dagar eller mer per vecka HT2018-

VT2023

Pojkar —
Flickor —



Källa: Elevhälsodata

HT2016-VT2017

HT2017-VT2018

HT2018-VT2019

HT2019-VT2020

HT2020-VT2021

HT2021-VT2022

HT2022-VT2023

Tankar som tar oss vidare?

- Obesitas är ett så kallat "wicked problems" - ett så komplext problem att det är allas problem och ingens ansvar – *Nu tar vi ansvar över vår del i samverkan. Klargör allas roll i kedjan från prevention till stöd, vård och behandling.*
- För att få till stånd en förändring krävs ett "hela samhället synsätt" (myndigheter, skolor, företag och vanliga människor) – *Vad kan göras i närmiljön? Skolan, hemmet?*
- Det behövs samverkansstrukturer för att få det förebyggande arbetet att fungera. -*Behöver vi en skriftlig överenskommelse för prevention, stöd och behandling vid övervikt och obesitas i region Västerbotten?*
(T.ex. mellan kommun och region och mellan kommuner.)

