

Vill ni vara med och testa ett program för ert barns hälsa - En frisk skolstart plus?

Varför gör vi En frisk skolstart plus?



Skolsköterska och lärare i förskoleklass kan stötta föräldrar till bra hälsa för barnen:

- Barnen äter bra saker
- Barnen rör på sig
- Bra hälsa är viktigt för orka leka, lära sig, och växa bra
- **DU** är viktigast för ditt barns hälsa



En frisk skolstart plus är 4 delar



Del 1 - broschyr till föräldrar.

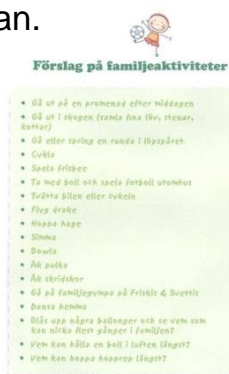


Del 2 - samtal mellan förälder och skolsköterskan.

Del 3 - Test för föräldrars risk för diabetes typ-2.

Del 4 - lektioner om hälsa för barnen i skolan.

Hemuppgifter i en arbetsbok som ni gör tillsammans hemma.



Vad mäter vi?

Barn:



Vikt



Midja



Längd



Mätare: Rörelse

Förälder:



Foto: Mat

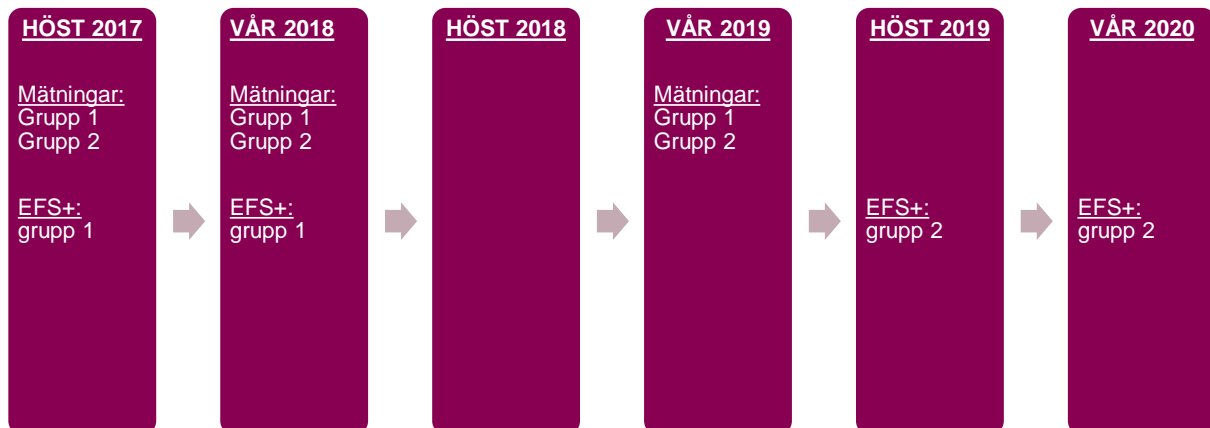


Frågor: Mat och föräldraskap



Ljud: Samtal

När gör vi En frisk skolstart plus (EFS+)?



Vem kan du fråga om EFS+?

Åsa Norman, Med. Dr, projektledare, 073-920 42 70, asa.norman@ki.se

Vem gör En frisk skolstart plus? Forskargruppen Samhällsnutrition och fysisk aktivitet på Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet som leds av professor Liselotte Schäfer Elinder.