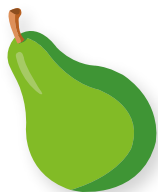


Godde vaner for god helse



– barn, kosthold
og fysisk aktivitet

4–9 år



FORORD

Kreftforeningen har som mål å redusere risikoen for kreft, og å bidra til at barn får en oppvekst som fremmer god helse. Regelmessig fysisk aktivitet sammen med et sunt og variert kosthold bidrar til en normal vekstutvikling, og er viktig for god helse og trivsel.

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er et lokalt lavterskeltilbud for alle barn og familier, og helsefremmende arbeid er grunnleggende i disse tjenestenes tilbud. Kreftforeningen ønsker å bidra til et mer helsefremmende samfunn, og har derfor utviklet dette samtaleverktøyet for helsesykepleiere og annet fagpersonell. Målet er å tilby et nyttig og praktisk verktøy til bruk i samtaler med foresatte og barn om mat og fysisk aktivitet, og hvordan få til gode vaner i hverdagen tidlig i livet.

Kreftforeningen takker helsesykepleiere og fysioterapeut i bydel Gamle Oslo, bydel Nordstrand og Oppegård kommune for gode innspill i arbeidet med å lage samtaleverktøyet, og en stor takk til alle helsesykepleierne som deltok i utprøving og evaluering. Materiellet ble oppdatert i 2017 etter en omfattende evaluering gjennomført i samarbeid med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet i Bergen og Landsgruppen for helsesykepleiere NSF, og deretter revidert i 2019. Siste oppdatering ble gjort i 2025. Samtaleverktøyet brukes av helsesykepleiere i hele landet, og på enkelte frisklivssentraler med tilbud til barn og unge.

Lykke til!



KREFTFORENINGEN



INNLEDNING

Hensikten med samtaleverktøyet er å gjøre det enklere for helsesykepleiere og annet fagpersonell å snakke om noe av det mest elementære i alle barns hverdag, nemlig mat og fysisk aktivitet.

Gode matvaner og nok regelmessig bevegelse er grunnleggende viktig for barns utvikling og helse, men også for trivsel og velvære. Grunnlaget for god helse legges tidlig, og familien spiller en avgjørende rolle for vanene som barna tilegner seg i oppveksten og tar med seg videre i livet.

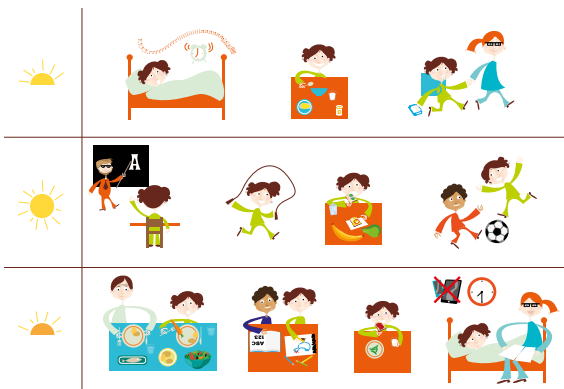
I samtaler som skal bevisstgjøre og føre til endring i atferd, er det naturlig å ta utgangspunkt i familienes egen situasjon. I denne veilederen gis det innspill til tema om levevaner som kan tas opp i samtaler med barn og foresatte.

Innholdet i verktøyet bygger på offisielle anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet, og spørsmålene til barn og foresatte bygger på prinsipper fra motiverende intervju og endringsfokustert veiledning. Samtaleverktøyet er spesielt tilpasset for barn i alderen 4–9 år, men det kan også være egnet for eldre barn. Bildene på plansjene har ingen tekst for å gjøre språk og leseferdigheter til en så liten barriere som mulig. Dette er særlig viktig i møte med minoritetsspråklige familier.

Verktøyet består av femten plansjer, en veileder og to korte animasjonsfilmer. Det er utviklet primært til bruk på helsestasjoner på 4-årskontrollen og på skolestartundersøkelsen. Det kan også brukes i andre sammenhenger, for eksempel overfor barn som trenger oppfølging etter måling av høyde og vekt. Verktøyet er fleksibelt. Det kan brukes i sin helhet eller plansjene kan brukes enkeltvis, i en-til-en samtaler og i grupper. Det er dessuten laget en PowerPoint-presentasjon basert på innholdet i plansjene, som kan benyttes ved undervisning i grupper, skoleklasser og på foreldremøter. Materialet er kun tilgjengelig som elektronisk versjon (www.kreftforeningen.no/samtaleverktoy).

DØGNRYTME

Bildet illustrerer et barns døgnrytme og kan brukes til å snakke om hvordan familien organiserer både hverdager og helger med hensyn til søvn, mat og fysisk aktivitet. Det gir også mulighet for dialog om skjermbruk i forbindelse med måltider og før leggetid.



Tema:

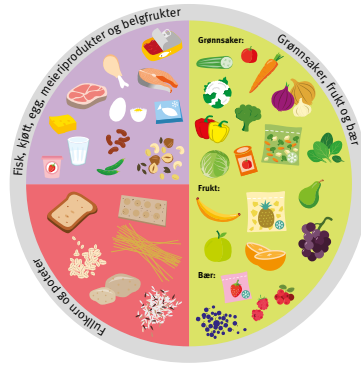
- Barn trenger både regelmessige måltider, lek og bevegelse, og hvile og søvn i løpet av et døgn.
- Regelmessige måltider er viktig for god appetittregulering og for tilstrekkelig tilførsel av næring. Om lag 3–4 timer mellom hvert måltid er en god måltidsrytme for barn.
- Barn trenger lek og bevegelse i minst 60 minutter hver dag – gjerne mer.
- Barn trenger betydelig mer søvn enn voksne. Gode leggerutiner er viktig. Tiden før barnet skal sove bør være skjermfri tid.
- Måltidene har en viktig sosial betydning i tillegg til det ernæringsmessige. Måltider bør være skjermfrie for både barn og voksne.
- Det er de voksnes ansvar å legge til rette for en god døgnrytme. Voksne er viktige rollemodeller.

Samtaleemner:

- Hvordan er døgnrytmen hos dere?
- Er det store forskjeller på hverdag og helg?
- Er det noe dere mener bør forandres?
- Konkrete forslag til endringer i døgnrytmen som familien kan eller bør jobbe med.

TALLERKEN-MODELLEN

Bildet illustrerer de tre matvaregruppene som bør inngå i hvert måltid. Det er også illustrert tre eksempler på godt sammensatte måltider.



Tema:

- Velg mat fra alle de tre matvaregruppene til hvert måltid. Da får kroppen det den trenger av energi og næring. Variasjon i maten er viktig for å dekke kroppens behov for forskjellige næringsstoffer.
- Fisk (både rød og hvit), kjøtt, egg, belgvekster og meieriprodukter er proteinrike matvarer som gir byggemateriale til alle celler i kroppen.
- Poteter og mat av korn, slik som brød, kornblanding og pasta, gir karbohydrater som kroppen liker å bruke som energi når den er aktiv, leker og lærer.
- Grønnsaker, frukt og bær inneholder mye næring som gjør kroppen sunn og frisk, og de gir god metthetsfølelse på grunn av høyt innhold av fiber.

Tips:

- Varier mellom rå, kokte og stekte grønnsaker, og bland dem gjerne inn i rettene. Prøv å servere grønnsakene først, og fyll gjerne halve tallerkenen.
- Velg fullkornsvarianter av pasta, ris og brød. Se etter Nøkkelhullsmerket og Brødskalaen.
- Bruk fisk eller sjømat til middag minimum to dager i uken.
- Vær bevisst på bruken av salt og begrenns bruken av mat med mye salt.
- Planlegg gjerne middagsmenyen for en uke av gangen og skriv handleliste.

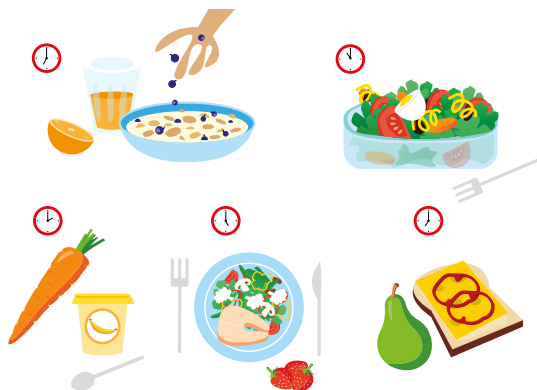
Samtaleemner:

- Hva spiser dere til middag hjemme hos dere?
- Er det forskjell på hverdag og helg?
- Konkrete forslag til endringer i middagsmenyen.

MINST 5 OM DAGEN

Bildet illustrerer hvordan grønnsaker, frukt og bær kan være en naturlig del av kostholdet gjennom hele dagen.

Denne plansjen gir anledning til å snakke om hvilke typer frukt og grønnsaker barn liker, og hvordan spise nok frukt og grønt i løpet av en dag.



Tema:

- Generelt spiser barn og unge i Norge for lite grønnsaker, frukt og bær. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Omtrent halvparten kan være frukt og bær, og den andre halvparten grønnsaker. Én porsjon tilsvarer en håndfull, et eple eller en gulrot.
- Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid.
- Velg hovedsakelig grønnsaker og frukt som barna liker, men motiver dem også til å smake på nye typer. Smaken til barn er hele tiden i endring.
- Inntil et halvt glass juice (1 dl) kan inngå som én porsjon dersom juicen er laget av 100 prosent frukt, bær eller grønnsaker. Juice bør ikke drikkes utenom måltidene. Inntaket av juice hos barn bør begrenses.
- Det kan ta ti til femten smaksforsøk for å få et barn til å like en ny smak.

Tips:

- Tilsett grønnsaker i sauser, supper, gryter og andre retter hvor de blandes med andre ingredienser.
- Varier hvilke grønnsaker, frukt og bær som spises gjennom uka. Variasjon fører til at de fleste næringsbehovene blir dekket.
- Bruk oppskåret frukt og grønnsaker til skolematen, som mellommåltid eller som «ventemat/vente-grønnsaker» før middag.

Samtaleemner:

- Hvilke typer grønnsaker, frukt og bær liker du best?
- Hvor ofte spiser dere frukt og grønnsaker?
- Konkrete forslag til hvordan spise mer grønnsaker.

AKTIV TRANSPORT

Transport er en hverdagsaktivitet. Bildet viser en foresatt som går med ett barn og et barn som bruker sparkesykkel, og en foresatt og barn som sykler.



Tema:

- Aktiv transport som det å gå, bruke sparkesykkel eller sykle til og fra barnehage, skole, butikk eller andre steder vi skal til er en viktig del av hverdagsaktiviteten, så lenge veien er trygg.
- Foresatte er viktige rollemodeller, og bør hjelpe barna til å være nok aktive hver dag. La aktiv transport bli en naturlig vane når det passer seg.

Tips:

- La bilen stå. Ta heller sykkel eller gå, så lenge veien er trygg.
- Foresatte og andre voksne kan samarbeide om følgeordninger som gjør at barna kan være i aktivitet i stedet for å kjøres til og fra for eksempel barnehage, skolen og fritidsaktiviteter.
- Måten vi kommer oss frem på betyr mindre, det viktigste er at vi bruker egne krefter.
- Det å forflytte seg for egen maskin er en fin måte å få inn aktivitet i hverdagen.

Samtaleemner:

- Har dere mulighet til å benytte gang- og sykkelvei til og fra for eksempel barnehage, skole eller butikk?
- Hvordan løser dere denne transporten?
- Konkrete forslag til endringer.

LEK OG BEVEGELSE

Barn trenger å være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag, slik at de blir varme, andpustne og får økt puls. Dette bildet illustrerer ulike arenaer der barn kan være i lek og bevegelse.



Tema:

- Aktivitetene bør være allsidige. Barn trenger å utvikle kondisjon, styrke, bevegelselighet, balanse og koordinasjon.
- Foresatte og andre voksne har en viktig oppgave i å stimulere barna til å være i aktivitet hver dag og skape naturlige vaner for lek og bevegelse.
- Fysisk aktivitet fremmer konsentrasjon og læring.
- Både fri lek, friluftsliv og organiserte aktiviteter bidrar til at barn er fysisk aktive på fritiden.

Tips:

- Lek sammen med barna og stimuler til å utforske hva som gir bevegelsesglede.
- Oppmuntre gjerne barna til aktiviteter som utfordrer motorikken.
- Det å være i aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn.
- Reduser stillesitting! Tid i ro bør begrenses og stykkes opp i flere aktive perioder i løpet av dagen.

Samtaleemner:

- Hva gjør du i friminuttene på skolen?
- Hva gjør du på fritiden? Hvilke aktiviteter synes du er morsomme?
- Hva gjør dere i helgene? Hvilke aktiviteter gjør dere sammen?
- Kan noe gjøres annerledes?

SKOLEMAT

Et skolemåltid kan settes sammen på mange forskjellige måter. Bildet illustrerer noen eksempler på sunne og varierte matpakker.



Tema:

- Det er skolens ansvar å legge til rette for å ha matpause hver 3.–4. time, at elevene får minimum 20 minutter til å spise, og at matpausene blir en sosial samlingsstund.
- Det er mye å velge i av sunne pålegg. Varier mellom ost, rene kjøttpålegg, fisk og egg. Variasjon gjør skolematen mer spennende. Søte pålegg som honning, syltetøy og sjokoladepålegg bør spares til spesielle anledninger.
- Fukt og grønnsaker bør være et daglig innslag i skoledagen. Barn spiser mer frukt og grønnsaker når de er skåret opp i biter enn når de er hele.
- Melk er anbefalt drikke til skolemåltidet. Alternativet er vann.
- Det finnes offentlige retningslinjer for mat og måltider i skolen.

Tips:

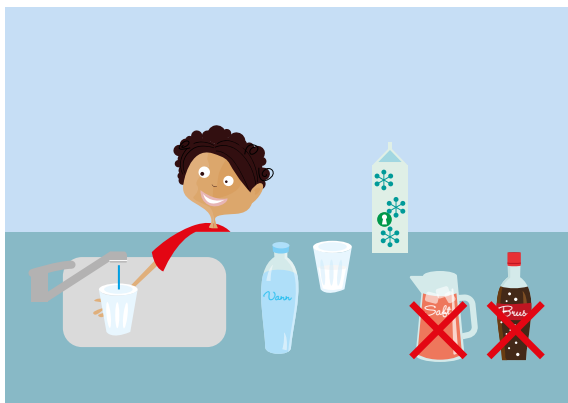
- Velg grovt brød og inkluder grønnsaker som del av skolematen.
- Salater og middagsrester kan også være gode alternativer til skolemat.
- Noen skoler har en skolefruktordning. Dersom skolen ikke har en slik ordning, eller det ikke er aktuelt å delta i ordningen, bør frukt/grønnsaker sendes med hjemmefra.
- Finn ut om skolen har skolemelk-ordning.
- Sørg for at barnet alltid har en vannflaske i sekken.

Samtaleemner:

- Hva spiser du vanligvis til skolemat? Hva drikker du til?
- Har du tid til å spise opp maten din på skolen?
- Er det noe dere mener kan eller bør gjøres annerledes?
- Konkrete forslag til endringer.

DRIKKE

Dette bildet gir anledning til å snakke om hva som er bra å drikke til og mellom måltidene. Begrensning av søte drikker er et viktig tema.



Tema:

- Vann fra springen er den beste tørstedrikken!
- Melk anbefales til brødmåltidene. Lettmelk er anbefalt til barn. Den grønne mellommelken og lettmelken (0,5 %) er tilsatt vitamin D.
- Inntil et halvt glass juice (1 dl) kan inngå som én porsjon dersom juicen er laget av 100 prosent frukt, bær eller grønnsaker. Juice bør ikke drikkes utenom måltidene. Inntaket av juice hos barn bør begrenses.
- I en halvliter brus med sukker er det 25 sukkerbiter, eller 50 gram sukker. Drikke med sukker, som brus, nektar, saft og iste bør begrenses. Barn og unge bør ikke drikke energidrikk fordi det inneholder mye koffein, samt tilsatt sukker eller søtstoffer.
- Ved overvekt og fedme kan kunstig søtet drikke erstatte drikke med tilsatt sukker. Kunstig søt drikke er ikke anbefalt til barn under 3 år.

Tips:

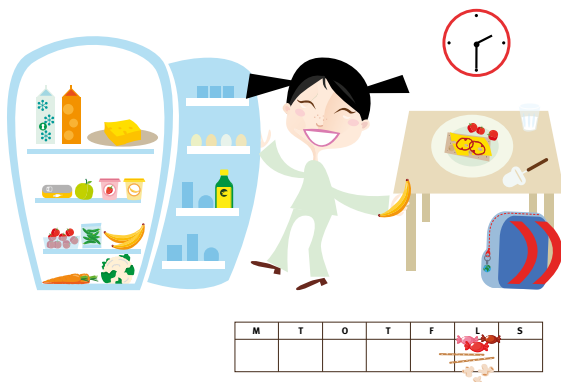
- Ha en egen flaske til vann som fylles i løpet av dagen.
- Saft, nektar og brus bør spares til spesielle anledninger. Velg juice uten tilsatt sukker og bland gjerne ut med halvparten vann med eller uten kullsyre.
- Mange skoler har skolemelk-ordning. Melk gir brødmåltidene god ernæringsmessig kvalitet.

Samtaleemner:

- Hvor ofte drikker du vann? Hvor ofte drikker du saft og brus?
- Hva pleier du å drikke til måltider?
- Konkrete forslag til endringer.

MELLOMMÅLTID

Både barn og voksne kan trenge noe å spise mellom hovedmåltidene for å holde energien oppe. Bildet gir anledning til å snakke om hvordan det som er tilgjengelig hjemme påvirker hva vi spiser når vi er sultne.



Tema:

- Mellommåltider skal gi ny energi, og ikke ødelegge appetitten for neste hovedmåltid.
- Grønnsaker og frukt er gode mellommåltider, fordi de gir mye næring og fiber.
- Yoghurt kan inngå i et sunt og variert kosthold fordi de gir både kalsium og protein. Velg varianter med lite tilsatt sukker og bland gjerne med yoghurt naturell og/eller bær.
- Søte bakervarer, kjeks, godterier, mellom-/energibarer, og snacks anbefales ikke som mellommåltid. Innfør «lørdagsgodt» for å begrense inntaket av søtsaker. Fruktmos/-puré på klemmeposer frarådes, spesielt til små barn, fordi barnet kan få i seg mye energi på kort tid og søtt innhold kan være skadelig for tennene.
- I tillegg til bruk av fluor og tannpuss morgen og kveld, er sunne mellommåltider og begrensede mengder søte/sure drikker og søtsaker viktig for god tannhelse.

Tips

- Grove knekkebrød med pålegg eller kornblanding med melk er gode alternativer etter skoletid og hvis det er lenge til middag.
- Gode alternativer til mellommåltider er banan, småtomater, snacksgulrøtter eller en liten håndfull usaltede nøtter.
- Går det mer enn 4 timer til neste hovedmåltid bør det legges inn et mellommåltid.

Samtaleemner:

- Hva spiser du når du er litt sulten og det er en stund til neste måltid?
- Hvor ofte spiser du søtsaker og snacks?
- Er det noe dere tenker kan gjøres annerledes?

I BUTIKKEN

Dette bildet er egnet til å snakke om hvordan kostholdet påvirkes av de valgene vi gjør når vi handler mat. Barna kan ta aktiv del i handling og valg av matvarer, men hva som havner i handlekurven er de voksnes ansvar.



Tema:

- Nøkkelhullet er et merke som betyr at en matvare inneholder mindre fett, sukker og salt, og mer fiber enn andre produkter i sin matvaregruppe. Nøkkelhullsmerkede produkter er derfor et sunnere alternativ.
- «Brødskalaen» er en merkeordning som er utviklet for å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød, og viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet.
- Det er ikke lov å markedsføre usunn mat og drikke direkte mot barn i Norge. Dersom dere opplever dette, kan dere sende inn en klage til Helsedirektoratet fra november 2025. Les mer her: <https://www.helsedirektoratet.no/rundskriv/markedsforingsforbud-mot-visse-naeringsmidler-til-barn>.

Tips:

- Handleliste gir planlagte innkjøp, og gjør det lettere å motstå fristelser i butikken. Er barna sultne, kjøp frukt og grønt for veien hjem.
- Gjør avtaler med barna om hva dere skal kjøpe før dere går inn i butikken.
- Velg Nøkkelhullsmerkede produkter. Forklar gjerne barna hvorfor.
- Velg brød med tre (grovtt) eller fire (ekstra grovt) felt skravert på Brødskalaen.
- Noen produkter som inneholder mye sukker, salt og fett kan ha et design som appellerer spesielt til barn. Les gjerne ingredienslisten og sammenligne med andre produkter.
- Unngå å handle på tom mage.

Samtaleemner:

- Kjenner og bruker dere Nøkkelhullet og Brødskalaen? Hva betyr merkene?
- Hvordan er deres innkjøpsrutiner? Bruker dere handleliste?
- Konkrete forslag til endringer.

MATLAGING

Bildet viser barn og voksne som lager mat sammen, og gir anledning til å snakke om hvordan barn kan delta i matlagingen.



Tema:

- Matlaging er en sosial aktivitet hvor barn og voksne kan samarbeide. Det gir en god opplevelse for både voksne og barn.
- Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men kan også være skeptiske til det de ikke har smakt tidligere. Smakssansen er hele tiden under utvikling, og barn kan ha behov for å prøve nye matvarer opp til ti ganger før de liker det.
- At barn er med på å lage maten og får lukte og smake underveis, gjør at de blir mer positive til å smake på nye matvarer.
- Barn og unge som får være med på å lage sine egne matretter er ofte stolte over det de selv har laget og synes også det smaker godt.
- Det er viktig med håndvask og god kjøkkenhygiene.

Tips:

- La barna være med på handletur, i valg av matvarer og i matlagingen.
- La barna smake på nye matvarer flere ganger.
- Bruk kjøkkenredskaper som er egnet for barn.

Samtaleemner:

- Er du med på kjøkkenet og lager mat? Lager dere mat i barnehagen eller på SFO/aktivitetsskole/skole?
- Liker du å hjelpe til med å lage mat? Hvordan smaker det du selv har laget?
- Hva tenker dere om å la barna hjelpe til på kjøkkenet?

MÅLTID

Det anbefales å prioritere et felles måltid i løpet av dagen, og å spise med glede. Bildet viser gode matvarevalg, måltids glede og middagen som et sosialt samlingspunkt.



Tema:

- Det er viktig at foreldre og/eller andre voksne spiser sammen med barna og legger til rette for måltids glede. Hva med å spise sammen etter fritidsaktiviteter (en «kveldsmiddag»), hvis ikke tiden strekker til før?
- Voksne er forbilder for barn, så kostholdsvaner og måltidsrutiner er viktige, og felles måltider som middag og kveldsmat er en fin læringsarena.
 - La ikke måltidet bli forstyrret av mobilbruk.
 - Ta dere god tid ved måltidene slik at barna får tilstrekkelig tid til å spise. Det er anbefalt å sette av minimum 30 minutter til hvert måltid.
- Hvor mye mat et barn trenger varierer etter aktivitetsnivå og alder, men en god måltidsrytme er viktig for alle. Barn spiser mindre porsjoner enn voksne, og trenger derfor mat oftere.
- For barn i førskolealder kan 5–6 måltider per dag være passe, for større barn kan 4–5 måltider være nok. Middagen kan settes sammen på mange ulike måter, og med utgangspunkt i tallerkenmodellen sikres et fullverdig måltid. Vann fra springen er den beste tørstedrikken og passer også til middagsmåltidet.
 - Fisk og sjømat anbefales som middag minst to dager i uka.
 - Sultne barn kan få «vente-grønnsaker» før middag.
 - Server frukt, bær eller grønnsaker som forfriskning etter middag.
 - Saft, nektar, iste og brus inneholder mye sukker og bør derfor spares til spesielle anledninger.

Samtaleemner:

- Hva slags middagsmat er du glad i? Hvor ofte spiser dere sammen?
- Spiser du middagen selv? Har du eget bestikk?
- Hva drikker dere til måltidene?

LEK OG FRILUFTSLIV

Dette bildet viser eksempler på hverdagsaktivitet som barn kan få gjennom lek, tur og friluftsliv. Bildet gir mulighet til å snakke om hva familien gjør av aktiviteter sammen i helgene, og hva barnet liker å gjøre i hverdagen.



Tema:

- Barn har et naturlig aktivitetsbehov. Lek og bevegelse har positiv effekt på barns læring, mestringsevne og sosiale utvikling.
- Barn trenger tid til fri, uorganisert aktiv lek, gjerne utendørs.
- Positive opplevelser med lek og friluftsliv som barn øker sannsynligheten for å være regelmessig fysisk aktiv som voksen.

Tips:

- Planlegg aktiviteter og turer, og forbered barna på hva de har i vente. Motiver med ordlek, spørrekonkurranser og leker, i stedet for med godteri og annen usunn mat.
- Feire bursdager og andre markeringer utendørs og kombiner dette med lek og aktiviteter.
- Mange aktiviteter er gratis og krever lite utstyr. Gjør deg kjent med hvilke muligheter som finnes i nærmiljøet, det kan hjelpe familien til en mer aktiv hverdag.

Samtaleemner:

- Se på bildet. Er det noe av dette du/dere liker å gjøre?
- Hva liker du å gjøre om sommeren? Og om vinteren?
- Hvilke muligheter har dere til lek og ulike aktiviteter i nærmiljøet?
- Tenker dere at noe kan gjøres annerledes?

ORGANISERTE AKTIVITETER

Dette bildet viser eksempler på organiserte aktiviteter, som vil si aktiviteter som ofte er voksenstyrte. Bildet gir mulighet til å snakke om hva barnet er med på, hva de liker å holde på med og hva de kunne tenke seg å prøve.



Tema:

- Gjennom organiserte aktiviteter utvikler barn fysiske ferdigheter og bevegelsesglede. Det kan også ofte være en viktig sosial arena.
- Stimuler barnet til å prøve nye aktiviteter og idretter uten krav til prestasjoner. Det er viktig at barnet får oppleve mestring i det de deltar i.
- Gi oppmuntring og positive tilbakemeldinger! Still opp, og vis interesse. Dette er viktig for barnets motivasjon.
- Deltakelse i organisert aktivitet er en kilde til glede og mestring, men for stort fokus på for eksempel konkurranse kan virke motsatt.
- Finn en god balanse mellom antall organiserte aktiviteter, fri lek og hvile. Enkelte har for mye program, mens andre har behov for mer aktivitet.

Tips:

- Deltakeravgift, kostbart utstyr og oppfølging fra foresatte og andre voksne kan skape begrensinger for hvilke muligheter enkelte barn har til å delta. Vurder eventuelt andre muligheter.
- Ved behov, sjekk ut muligheter for å låne, kjøpe brukt, arve eller bytte aktivitetsutstyr i ditt nærmiljø.

Samtaleemner:

- Er du med på organiserte aktiviteter på fritiden? Hvilke?
- Hva har du lyst til å være med på?
- Hva tenker du om barnets deltakelse i organiserte aktiviteter?
- Hvilke muligheter finnes i deres nærmiljø?

SKJERMTID

Dette bildet gir mulighet til å snakke om barnas vaner og familiens «regler» når det gjelder tv- og dataspill, smarttelefon, nettbrett, PC-bruk og tv-titting. Den største utfordringen med skjermbruk er stillesittingen, som det er anbefalt å redusere.



Tema:

- Stillesittende skjermaktiviteter som TV, PC, nettbrett, mobil eller digitale spill reduserer tiden barn bruker til lek, idrett og andre aktiviteter.
- Voksne bør gå foran som gode rollemodeller og ha et bevisst bruk av skjermaktiviteter når familien er samlet.
- Noen TV- og dataspill kan være aktiviserende, men denne formen for aktivitet kan ikke erstatte lek eller annen fysisk utfoldelse.
- Spising foran skjermen bør unngås. Det er ofte en sammenheng mellom spising foran skjerm og utvikling av overvekt senere i livet.

Tips:

- Gjør avtaler om hvor mye tid som kan brukes på skjermtid som dataspill, nettbrett og TV-titting.
- Inspirer til aktiv og sosial lek når barnet har sittet lenge i ro.
- Bryt opp skjermtiden med små pauser.
- Innfør skjermfri tid før leggetid og på soverommet.
- Tenk over om tid som brukes på gaming og sosiale medier går på bekostning av tid med venner og familie, fritidsaktiviteter eller søvn.

Samtaleemner:

- Hvor mye tid brukes på skjermaktiviteter hjemme hos dere?
- Blir barnet satt foran en skjerm når det kjeder seg, eller er urolig?
- Konkrete forslag til familiens avtaler for bruk av tv, PC, nettbrett, mobil og andre digitale medier og hvordan disse kan følges.

UTELEK

Lek er en viktig del av det å være barn. Bildet viser en voksen sammen med flere barn på en lekeplass.



Tema:

- Aktiv lek er viktig for barn. Å mestre egen kropp gir økt velvære og økt selvtillit. I barneårene skjer det mye læring gjennom aktiv bruk av kroppen.
- At foresatte eller andre voksne er til stede skaper trygghet og mestring hos barnet.
- Den beste garantien for at barn er i bevegelse er ofte at de er ute. Ute kan barna boltre seg fritt, og leken blir mer kreativ og aktiv. Samtidig utvikles motorikken gjennom lek i natur og variert terreng.
- Å tilbringe tid i naturen har mange positive helseeffekter, både fysisk og psykisk.

Tips:

- Utforsk nærmiljøet sammen. På denne måten kan både voksne og barn bli kjent med aktivitetstilbudene i nærheten. Mange aktiviteter er gratis og krever lite utstyr.
- Delta i leken med barna. Pass på å ikke la tiden ute med barna bli forstyrret av mobilbruk.

Samtaleemner:

- Kjenner dere til hvor det er leke- og aktivitetsplasser i nærmiljøet?
- Liker du å være ute å leke? Noe spesielt du liker å gjøre?
- Er dere av og til ute på tur i skog og mark? Eller andre steder som på fjellet eller ved vannet?
- Konkrete forslag til endringer.

Kilder:

Helsedirektoratet (2017-02-08T00:00). Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 23. april 2025, lest 26. juni 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

Helsedirektoratet (2016-10-24T00:00). Nasjonale faglige råd – kostråd og næringsstoffer [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 15. august 2024, lest 26. juni 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer>

Helsedirektoratet (2015-09-29T00:00). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 29. september 2015, lest 26. juni 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>

Helsedirektoratet (2019-04-29T00:00). Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 11. juni 2025, lest 26. juni 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Helsedirektoratet. Råd for skjermbruk blant barn og unge. [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert torsdag 5. juni 2025 [hentet torsdag 26. juni 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/skjermråd/>

Les mer på www.kreftforeningen.no/samtaleverktøy

9. opplag – august 2025

Designer: Melkeveien designkontor

Utgiver: Kreftforeningen

Kreftforeningen

Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: 21 49 49 21

e-post: post@kreftforeningen.no



KREFTFORENINGEN