



KORTVERSION AV LÄNSSTRATEGI I VÄRMLAND 2017–2021:

## **Främja goda matvanor och ökad fysisk aktivitet hos barn och unga**

## Syfte med länsstrategin

Strategin ska vara ett stöd för att initiera, utveckla och följa upp länets gemensamma arbete för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet samt förebygga övervikt och fetma bland barn och unga 0–18 år. Den gäller åren 2017–2021.

## Samverkan

För att få en samsyn hos de som kan påverka barn och ungas livsvillkor, har personer med olika yrkeskompetens från landstinget, kommunerna, Region Värmland, Friskvården Värmland och Värmlands idrottsförbundet, deltagit i arbetet med att ta fram länsstrategin.

## Bakgrund

Svenska barn och ungdomar har, sett ur ett internationellt perspektiv, mycket god hälsa. Dock finns det områden som ger anledning till oro. Ett av dessa områdena är utvecklingen av övervikt och fetma bland barn och unga.

## Barn med övervikt eller fetma

Läsåret 2015–2016 hade 26 procent av länets 10-åringar övervikt eller fetma. Övervikt och fetma ökar risken för sjukdomar vilket leder till lidande för den enskilde individen och ökade kostnader för samhället.

## Ohälsosamma levnadsvanor

Fysisk aktivitet och goda matvanor är viktigt för hälsan. Många barn rör sig idag för lite och äter för mycket av energirika men näringsfattiga livsmedel.

## Några orsaker till övervikt och fetma hos barn

- För lite fysisk aktivitet och för mycket stillasittande.
- Ohälsosamma matvanor.
- Ärftlighet.
- Vuxnas levnadsvanor.
- Socioekonomiska faktorer, som till exempel utbildning.
- Yttre miljö och infrastruktur.

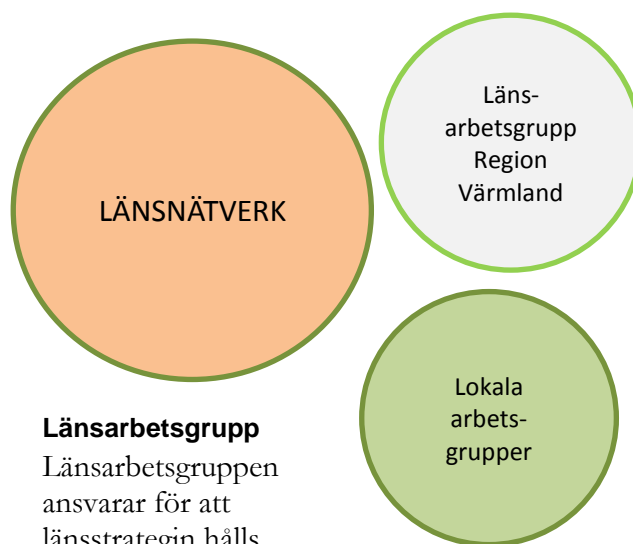
## Gemensamt mål

Inom ramen för *Nya perspektiv\** (se nästa sida) har länets kommuner och landstinget enats om

fyra områden för bättre folkhälsa i länet. Ett område är barns hälsa och uppväxtvillkor.

Att barn och unga får växa upp under så goda hälsomässiga förutsättningar som möjligt är viktigt för varje enskilt barn men också för länets fortsatta utveckling. Det stämmer också bra överens med FN:s konvention om barnets rättigheter.

## Organisation och ansvar



### Länsarbetsgrupp

Länsarbetsgruppen ansvarar för att länsstrategin hålls aktuell genom till exempel utbildning och inspirationsaktiviteter. Gruppen ansvarar också för kommunikationen med nätverket. Arbetsgruppens uppdragsgivare är Region Värmland.

### Kliniska samordningsgrupp

Den kliniska samordningsgruppen arbetar främst med delmål 3, samverkan mellan förebyggande och behandling. I det kliniska arbetet ingår framtagning av metoder och vårdrutiner. Samordningsgruppen bidrar även med utbildning.

### Länsnätverk

Länsnätverket ansvarar för att länsstrategin sprids i kommuner, landstinget och föreningsliv. Nätverket arbetar också för att aktivitetsplanen följs.

### Lokala arbetsgrupper

De lokala arbetsgrupperna inom landstinget, kommuner och föreningsliv arbetar för att aktivitetsplanen följs i respektive organisation.

## Mål i länsstrategin och några exempel från aktivitetsplanen

<b>Delmål 1: Främja goda matvanor</b>	
Råd om bra matvanor bör följa Livsmedelsverkets kostråd. Råden baseras på rekommendationer som tas fram av hundratals forskare och experter från hela Norden. Dessa rekommendationer bygger på det samlade och aktuella forskningsläget i världen.	
<b>Aktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barn och unga erbjuds bra och näringsriktig mat i offentliga miljöer.</li><li>• Stödja barn, ungdomar och föräldrar att göra hälsofrämjande val.</li></ul>
<b>Delmål 2: Främja ökad fysisk aktivitet</b>	
Det behöver skapas goda förutsättningar för att barn och unga ska ha ett aktivt liv. Råd om fysisk aktivitet bör följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer.	
<b>Aktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alla elever i skolan deltar aktivt och når målen i ämnet idrott och hälsa.</li><li>• 30 minuter daglig schemalagd fysisk aktivitet i skolan. Bryta stillasittandet.</li><li>• Daglig fysisk aktivitet i förskolan.</li><li>• Varje rektorsområde eller kommun ska ha minst en aktiv skolidrottsförening.</li><li>• Öka förutsättningarna för vardagsmotion.</li><li>• Livslångt intresse för daglig fysisk aktivitet.</li><li>• Stödja barn, unga och föräldrar att göra hälsosamma val i skolan och på fritiden.</li></ul>
<b>Delmål 3: Utvecklad samverkan mellan förebyggande och behandling</b>	
Samverkan mellan förebyggande insatser och behandling är viktigt för att nå goda resultat.	
<b>Aktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Samverkansmodell förankras hos alla berörda parter.</li><li>• Samverka med medicinska verksamheter.</li><li>• Samverka med icke medicinska samarbetspartner.</li><li>• Resursförstärkning med länsövergripande dietistresurs som stöd för barnavårdscentral, elevhälsa, vårdcentral och barn- och ungdomsmedicin.</li></ul>
<b>Delmål 4: Ökad kunskap och utvecklad kommunikation</b>	
Personer som har kontakt med barn och unga behöver ökad kunskap om hur man kan förebygga övervikt och fetma.	
<b>Aktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktuellt kunskapsläge inom flera viktiga områden och följa det över tid.</li><li>• Kommunikationsplan för länsstrategin och fortsatt arbete med åtgärder.</li><li>• Behov av fortbildning för ökad kompetens.</li></ul>

\* **Nya perspektiv** är ett samarbete mellan Region Värmland, kommunerna och Landstinget i Värmland. Samarbetet går ut på att gemensamt driva utvecklingsfrågor inom hälsa, vård och omsorg. De olika utmaningarna, eller områdena, som Nya perspektiv arbetar med är: Äldres hälsa, barns hälsa och uppväxtvillkor, psykisk hälsa samt riskbruk och riskbeteende.

Nya perspektiv leds av en politisk styrgrupp med representanter från Region Värmland, kommunerna och Landstinget i Värmland. Det finns också en beredningsgrupp för Nya perspektiv och arbetsgrupper för respektive område. Mer information om Nya perspektiv finns på [www.regionvarmland.se](http://www.regionvarmland.se).

*”26 procent av tioåringarna  
i Värmland  
har övervikt eller fetma”.*

Länsstrategin är framtagen av Landstinget i Värmland, länets 16 kommuner, Region Värmland, Värmlands idrottsförbund och Friskvården Värmland.

Den fullständiga länsstrategin, aktivitetsplanen och kontaktpuppgifter till länsarbetsgruppen, finns på Landstinget i Värmlands webbsida: [www.liv.se/barnovervikt](http://www.liv.se/barnovervikt). Där finns också mer information om arbetet med länsstrategin.

Text och layout: Kommunikationsenheten, Landstinget i Värmland, 2017-07-04  
Foto: Mostphotos.