

FOLKHÄLSA

Barns hälsa

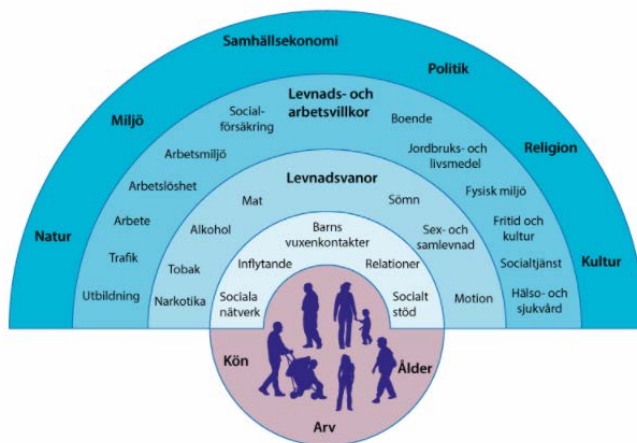
Fysisk aktivitetet - Kost - Sömn



Edsbyn & Alfta
Ovanåkers kommun

Vad är hälsa?

Att ha en god hälsa betyder att vara frisk och att må bra. Din hälsa påverkas till exempel av vad du äter, stress, sömn, rökning, alkohol och droger. Din hälsa påverkas också av om du trivs med dig själv, de människor du har omkring dig och om du tycker ditt liv har en mening.



”Maslows behovstrappa” är en modell som beskriver människans behov uppdelat i fem olika kategorier. En modell som hjälper till att beskriva och förstå människors olika behov. Vi börjar på den lägsta nivån som barn och vi kommer högst troligen att förflytta oss upp och ner mellan de olika nivåerna under livets gång. Detta beror på de yttre omständigheter som drabbar oss i livet.



Folkhälsa

Folkhälsa handlar om alla människors hälsa i landet. Rätten till en god hälsa är en mänsklig rättighet. Staten är skyldig att arbeta för att alla människor i samhället får till exempel den vård de behöver. I Sverige arbetar regeringen och olika myndigheter för att människor ska må bra.

Folkhälsomyndigheten är en statlig myndighet som har ett nationellt ansvar för frågor som handlar om folkhälsa. De arbetar för att alla människor i Sverige ska ha en bra hälsa. Folkhälsomyndigheten arbetar särskilt mycket med elva olika områden.

De elva områdena är:

- Delaktighet och inflytande i samhället.
- Ekonomiska och sociala förutsättningar.
- Barn och ungas uppväxtvillkor.
- Hälsa i arbetslivet.
- Miljöer och produkter.
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård.
- Skydd mot smittspridning.
- Sexualitet och reproduktiv hälsa.
- Fysisk aktivitet.
- Matvanor och livsmedel.
- Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

Läs mer på : www.folkhalsomyndigheten.se/

Trots att svenska myndigheter arbetar för att förbättra folkhälsan skiljer sig hälsan åt mellan olika grupper i samhället. Människor med låg utbildning och låg inkomst har oftare sämre hälsa än personer med hög utbildning och högre inkomst.

Bra matvanor

Vad du äter och dricker betyder mycket för din hälsa och hur du mår. Att äta bra och att röra på sig kan minska risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och psykiska besvär.

Kroppen behöver olika ämnen. **För att få i dig alla ämnen som kroppen behöver är det viktigt att du äter olika sorters mat.** Om du äter frukost, lunch och middag på bestämda tider är det lättare att äta lagom mycket.

Tips om mat som är bra för hälsan

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar med frågor kring mat. Livsmedelsverket har flera råd om mat som är bra för hälsan, till exempel:

- Ät mycket frukt, grönsaker och bär. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. Det finns stora hälsovinster med att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket.
- Välj fullkornsprodukter när du äter till exempel bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
- Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja och nyttiga smörgåsfetter.

Nyckelhålet

I mataffären finns det en del mat med en bild som liknar ett nyckelhål. Den maten är nyttig och har mindre fett, socker och salt. Den har också mer fibrer än liknande matvaror utan den märkningen. Livsmedelsverket rekommenderar mat som har bilden med nyckelhålet.

Läs mer på om nyckelhålet på: www.livsmedelsverket.se/



Motion och träning

Människan behöver röra på sig för att må bra. Träning och fysisk aktivitet minskar risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer. Träning gör dig också gladare. Du sover bättre, kan tåla stress bättre och hålla vikten.

Vuxna bör röra på sig minst 30 minuter varje dag. Du behöver inte träna hårt för att må bättre. Det räcker med promenader.

Barn behöver röra på sig mer än vuxna. Barn behöver röra på sig minst 60 minuter varje dag för att må bra.



Stress

Många människor känner sig stressade. Det behöver inte vara farligt. Stress ger extra kraft att klara av svåra situationer. Men mycket stress kan bli farligt för hälsan. Om du känner dig stressad är det bra att förstå varför. Då kan du försöka förändra din situation.

Ett tecken på stress är att du sover dåligt och känner dig ledsen. Du kan också få svårt att koncentrera dig, få dåligt minne och problem med magen, huvudvärk eller ont i andra delar av kroppen.

Om du rör på dig, äter bra mat och sover tillräckligt hjälper du kroppen att klara stress.

Sömn

När vi sover återhämtar sig hjärnan och kroppen. Hjärnan genomgår bland annat en nattlig städrunda när vi sover, då slaggprodukter städas bort. Har du fått för lite sömn tappar du lättare koncentrationen och blir lättare irriterad. Det är viktigt att sova gott för att må bra. En vuxen brukar behöva sova mellan sex och nio timmar varje dygn. **Barn och ungdomar behöver sova mer.**

Du kan få bättre sömn på egen hand om rummet du sover i är mörkt, tyst och svalt. Det kan också vara lättare att sova bra om du undviker att äta direkt före du ska gå och lägga dig. Om du lägger dig och stiger upp vid ungefär samma tider så kan det också bli lättare att få en bra sömn, eftersom kroppen mår bäst av bra rutiner.

Hur mycket skärmtid har du? Vad kan du själv göra för att hjärnan ska vila bättre inför nästa skoldag eller arbetsdag?

Sexuell och reproduktiv hälsa

Sexuell hälsa betyder att du mår bra fysiskt, emotionellt, mental och socialt i relation till din sexualitet.

Det handlar om rätten att få bestämma över sin kropp och sexualitet utan att utsättas för våld, tvång eller diskriminering.

Reproduktiv hälsa handlar om den information, vård och service som alla har rätt till för att kunna planera för att skaffa barn. Det handlar om att få god vård vid barnafödande, tillgång till preventivmedel och att kunna göra abort på ett säkert sätt. Alla människor har rätt att bestämma om och i så fall när de vill ha barn.

Liv och hälsa - 1177

www.1177.se/Gavleborg/liv--halsa/

Här får du veta mer om hur **kroppen fungerar och råd** om hur du kan leva hälsosamt. Du kan läsa om psykisk hälsa, sexuell hälsa, tandhälsa och om mat och träning. Det finns också texter om stress, övergrepp, alkohol och könsidentitet.

Tandhälsa - 1177

www.1177.se/Gavleborg/liv--halsa/tandhalsa/

Om du sköter dina tänder på rätt sätt kan du undvika många problem, till exempel hål i tänderna.

Kost och tänder

Den kost som är bra för tänderna är den mat och dryck som innehåller så lite socker och syra som möjligt.

Det är bakterier i munnen som omvandlar sockret till syra när vi äter sockrad mat och dricker söta drycker. När tänderna utsätts för mer syror än de tål kan vi få hål i tänderna och frätskador på tänderna.

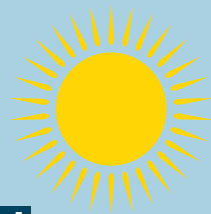
Hur kan jag minska på sockret i maten?

Ett sätt är att starta med att minska på söta produkter som läsk, godis, glass, kakor och bullar.

Det är viktigt att minska mängden, framför allt till vardags. **Särskilt viktigt är det att undvika läsk och andra söta drycker** eftersom det är lätt att dricka stora mängder utan att känna sig mätt.

En hel del vanlig mat innehåller socker. Ett enkelt sätt att dra ner på sockret är att välja nyckelhålmärkt bröd, flingor och müsli. De innehåller mindre socker än produkter som inte är nyckelhålmärkta. När socker står högt upp på innehållsförteckningen innehåller produkten mycket socker.





Centrala elevhälsan och skolhälsovård

Skolsköterska - Skolläkare - Kurator - Psykolog - Specialpedagog
www.ovanaker.se/barnochutbildning/centralaelevhalsanochskolhalsovard

Kultur och Fritid

Simhallar - Föreningar - Idrott & Motion - Fritidsgårdar
Badplatser - Bibliotek - Kultur - Turistinformation
www.ovanaker.se/kulturochfritid.

Folkhälsa

Barns hälsa - Föräldrastöd - HBTQI - Jämställdhet - UNG
Trafik - Alkohol- och drogförebyggande - Anhörigstödet
Grannsamverkan - Folkhälsoveckan
www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa

Har du frågor?

Folkhälsosamordnare
Therese Styverts Törnberg
therese.styvertstornberg@ovanaker.se
Tfn 0271-570 23

Följ oss i sociala medier



facebook.com/folkhalsaiovanakerskommun



[folkhalsaovanaker](https://in.folkhalsaovanaker)



Edsbyn & Alfta

Ovanåkers kommun

Långgatan 24

828 80 Edsbyn

Tfn. växel 0271-570 00

E-post kommun@ovanaker.se