



Folkhälsomyndigheten

När omgivningen väljer - hälsa och våra ungas omvärld





Folkhälsomyndigheten

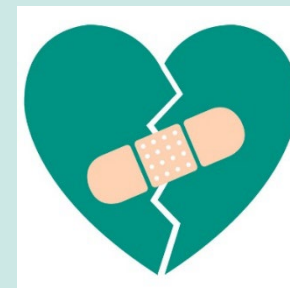
Hur mår våra barn?

Marita Friberg, Folkhälsomyndigheten



Hur mår våra barn?

- Skillnader i vanor och hälsa grundläggs tidigt – och följer med hela livet
- Barn rör sig för lite och sitter för mycket - äter för lite grönsaker och för mycket energitäta livsmedel
- Negativ utveckling i fysisk och psykisk hälsa
 - vikt, förstoppning, diabetes typ-2, motorik, närsynthet, stress, nedstämdhet, etc.....



A man with a beard, wearing a black blazer and a VR headset, is sitting in a modern office environment. He is looking towards the right. The background shows office furniture, including a green sofa and a desk with a computer monitor. A large, bright, circular light fixture is visible in the background.

Det pågår nu!

- Ingen framtidsfråga – det sker redan nu
- Varje år – onödig ohälsa och kostnader för samhället
- Om inget förändras – ännu mer ohälsa, tidigare sjukdom, ökad ojämlikhet

Mer kunskap än någonsin – ändå går utvecklingen åt fel håll



När framtiden tappar kraft

En generation med sämre start än sina föräldrar
En växande hälsoskuld i unga år



Vad står i vägen för barns hälsa?

Utifrån matvanor och fysisk aktivitet

☐ Ekonomi

☐ Tid

☐ Tillgång

☐ Vanor

☐ Miljöer

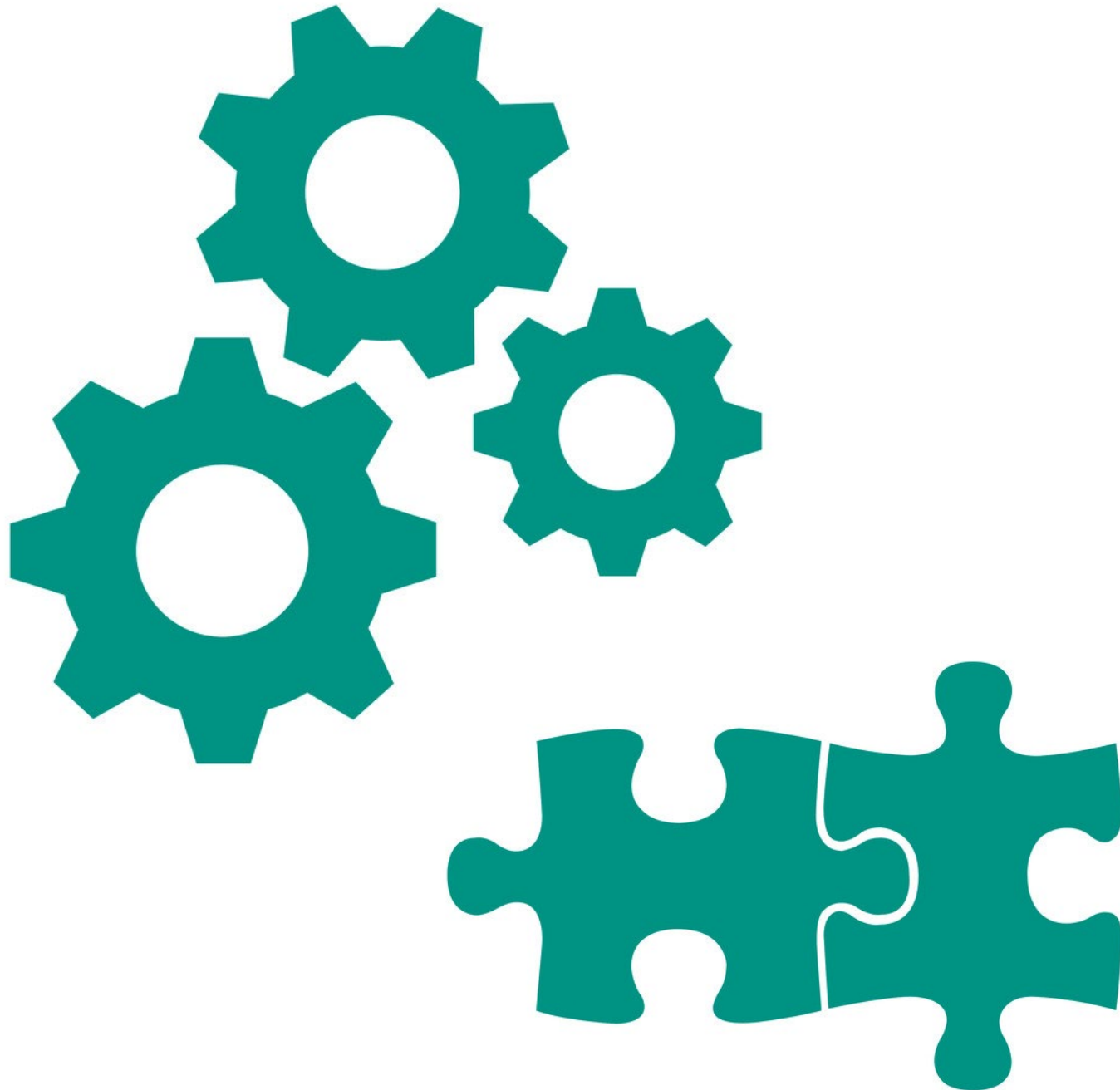
Barn gör inte som vi säger – omgivningen formar barnen



Flytta fokus från individ till system

- Hur ser barnens vardag ut?
- Hur lätt är det egentligen att göra hälsosamma val?
- Vilka barn gynnas – och vilka missgynnas – av hur vi har byggt samhället?





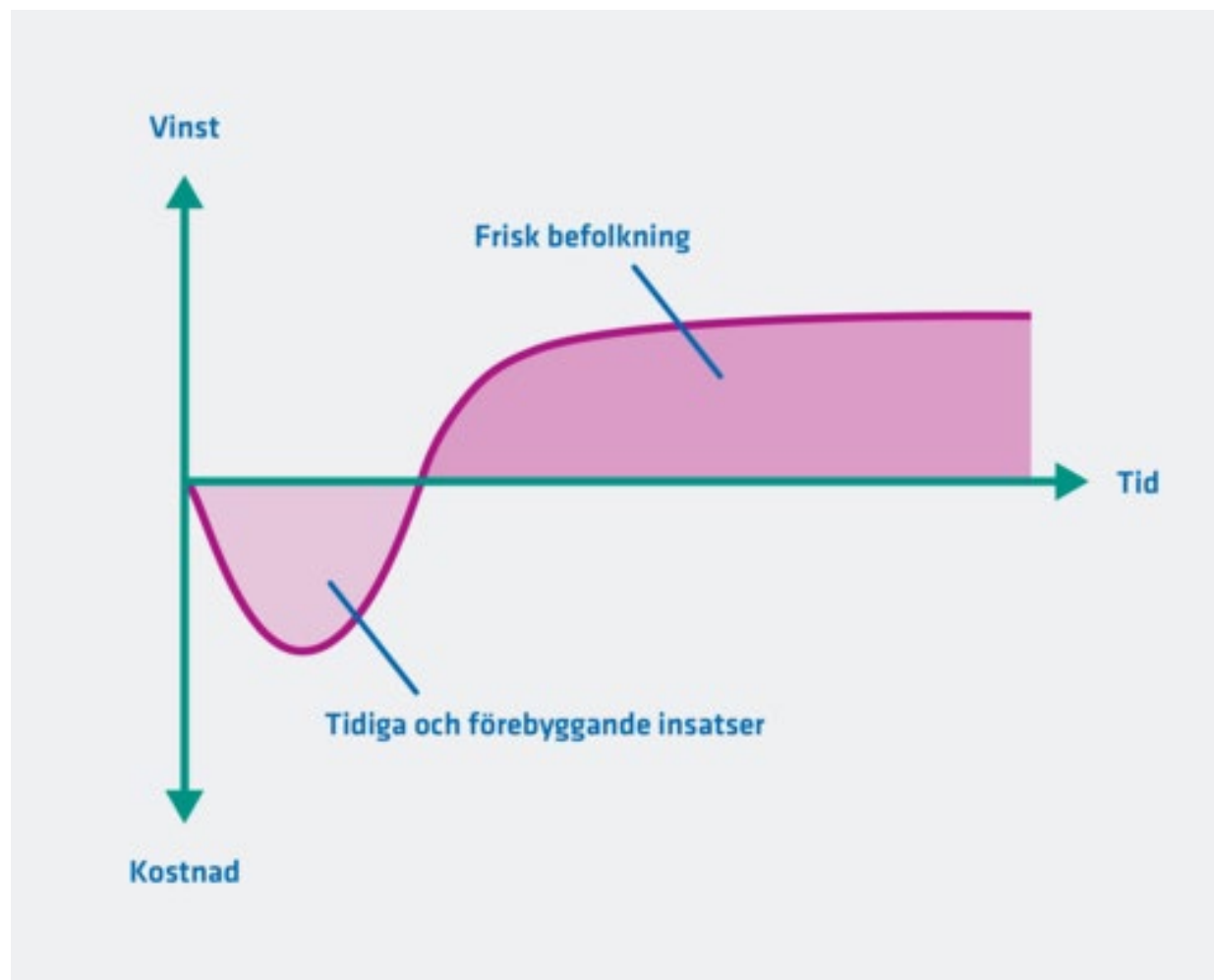
Förändring är möjlig – börja i det lilla

- Hålsa handlar inte alltid om stora reformer - med det kräver ledarskap
- Små steg, för många barn, varje dag – det är så vi vänder utvecklingen
- Ingen kan göra allt – men alla kan göra något



Har vi råd att låta bli?

Att inte agera är den dyraste investeringen





Medskick

*Vilket litet steg kan ni ta redan i morgon för att skapa
en hälsosammare vardag för barn i er verksamhet -
ert samhälle – er kommun?*