



Välkommen! Vi startar 13:00



Hålltider

- 13.00 **Omgivningen** som omger barn.
 - 13.45 **Matmiljön** formar framtiden – hur påverkar den våra barn?
 - 14.45 **Rörelseglädje** – hur skapar vi miljöer som får barn att vilja röra på sig?
 - 16.15 Avslutning.
-



Folkhälsomyndigheten

När omgivningen väljer - hälsa och våra ungas omvärld





Folkhälsomyndigheten

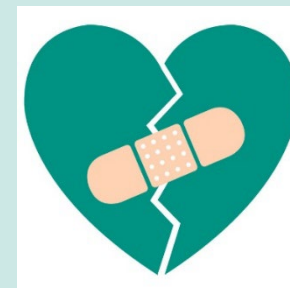
Hur mår våra barn?

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.....





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*

A photograph of several children sitting on a blue and orange modular bench. The children are wearing various casual clothing like hoodies, jeans, and sneakers. The image is partially obscured by a light blue circular graphic on the right side of the slide.

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?





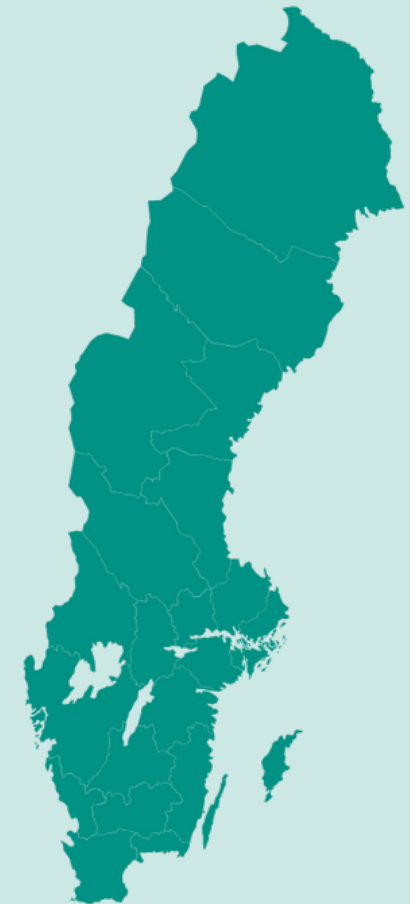
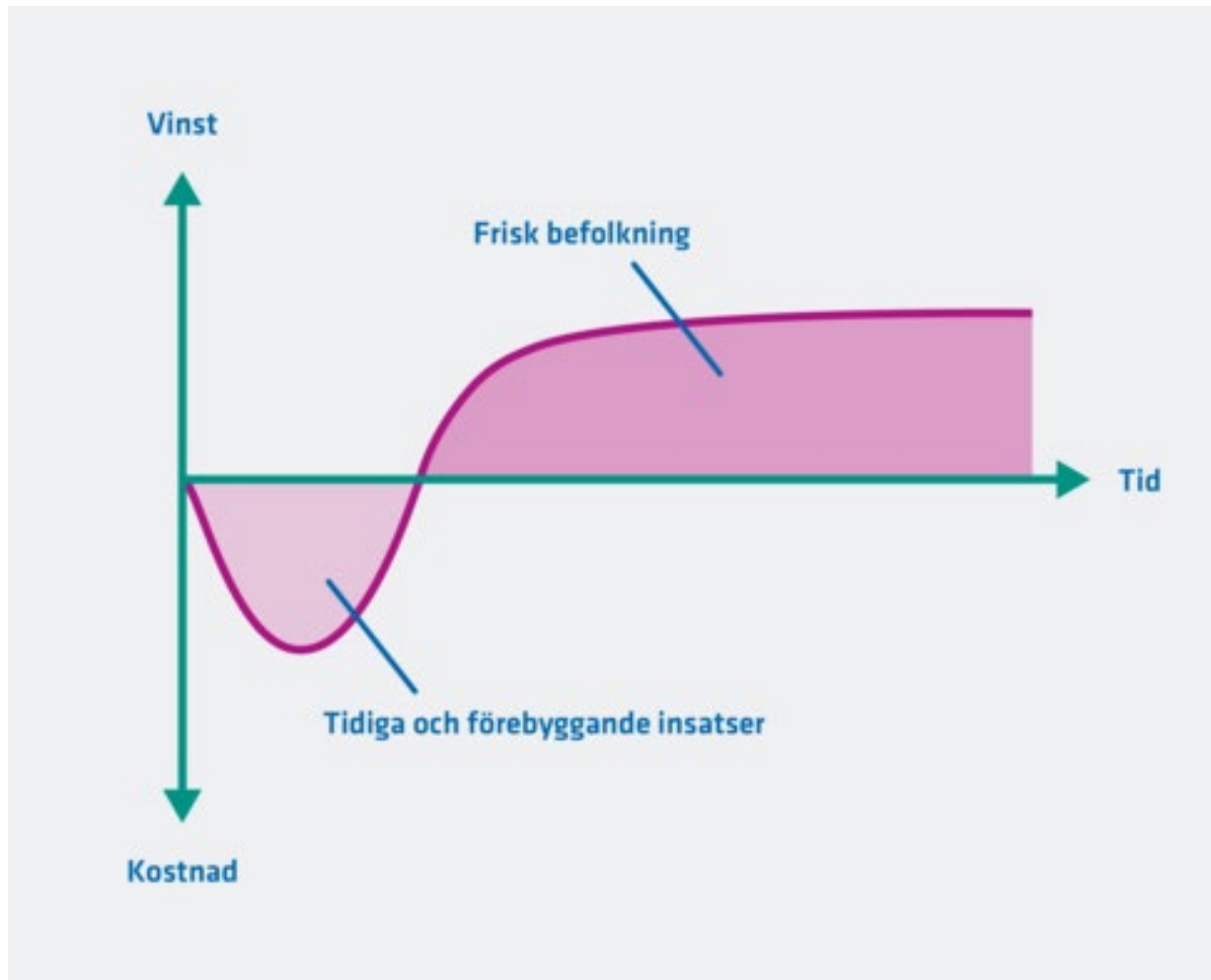
Förändring är möjlig – börja i det lilla

- Hälsa 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?



Folkhälsomyndigheten

Barns och ungas matmiljö

Andrea Friedl, Josefin Lindroth



Folkhälsomyndigheten

Barns och ungas matmiljö – kommuner och regioners roll

Andrea Friedl, Josefin Lindroth



Matmiljö – många faktorer påverkar



- Matvanor är multifaktoriella, ingen individfråga.
- Matmiljö = faktorer i den fysiska och sociala miljön.
- Påverkar vår livsmedelskonsumtion.
- Mat och marknadsföring finns överallt i dagens samhälle.

Betydelsen av en jämlik och hälsosam matmiljö

- Alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa.
- Dagens konsumtion leder till matrelaterad ohälsa och sjukdomar.
- Socioekonomiska förhållanden påverkar barns och ungas matvanor och hälsa.
- Behövs åtgärder i barns och ungas matmiljö.



Regeringsuppdrag, förslag på åtgärder

- Utred begränsad marknadsföring av ohälsosamma livsmedel.
- Utred hur alla skattefinansierade måltider kan vara näringsriktiga och miljömässigt hållbara.
- Ta fram strategier för en hållbar och hälsofrämjande matmiljö i offentlig sektor.



Regeringsuppdrag, förslag på åtgärder

- Utred hur grundutbildningar kan inkludera kunskap om barns livsmedelskonsumtion.
- Inrätta ett nationellt kompetenscenter för barns matmiljö.
- Ge ökat stöd till forskning om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion.





Folkhälsomyndighetens arbete framöver

Mer tillgängliga och stödjande

Forum för dialog

Hur kan kommun och region påverka barn och ungas matmiljö?

- Kost- och måltidspolicy.
- Välja aktörer med hälsosamt utbud.
- Gemensamma regionala mål (RUS).
- Överenskommelser.
- Samverka med näringslivsrepresentanter och civilsamhälle för gemensam kraftsamling.
- E-guide som praktiskt stöd för implementering.



Hälsosam matmiljö för skolelever

En hälsosam matmiljö kan lägga grunden för hälsosamma vanor livet ut.

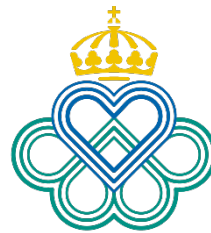
- Nudging (beteendepuffar) för hälsosamma val.
- Hälsosamt utbud i skolkafeterian och andra serveringsställen i kommunens kostpolicy.
- Erbjud eleverna näringsriktiga måltider.
- Skollunchen schemaläggs med obligatorisk närvaro.



Tack

Läs mer om matvanor och matmiljö på vår webbplats

Kontakta oss gärna på
mat@folkhalsomyndigheten.se



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa



Folkhälsomyndigheten

In your face – in your phone

Anette Jansson, Hjärt- Lungfonden



In your face

– om barns matmiljö och
exponering för matreklam



In your phone

– about the online food environment of children and
their exposure to digital marketing of food and beverages



In your face

- 45 högstadiееelever 14-15 år från fyra skolor, i Gävle och i Stockholm.
- Ungdomarna fotograferade sin miljö med avseende på marknadsföring/reklam och matställen under 2 veckor, 5 bilder per dag.
- Fokusgruppsintervjuer



Butiksfrontar



Posters



Skyltar



Logotyper



Flaggor



3D modeller



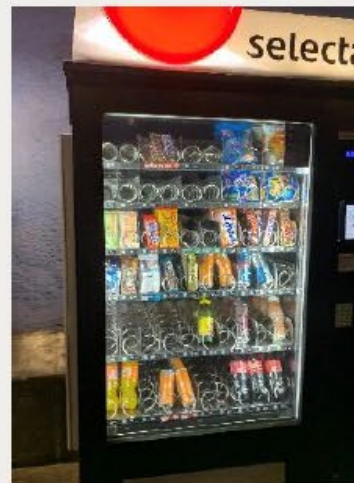
Matdisplayer



Menyer



Varuautomater



Objekt med logos





Matreklamen analyserades enligt följande kriterier

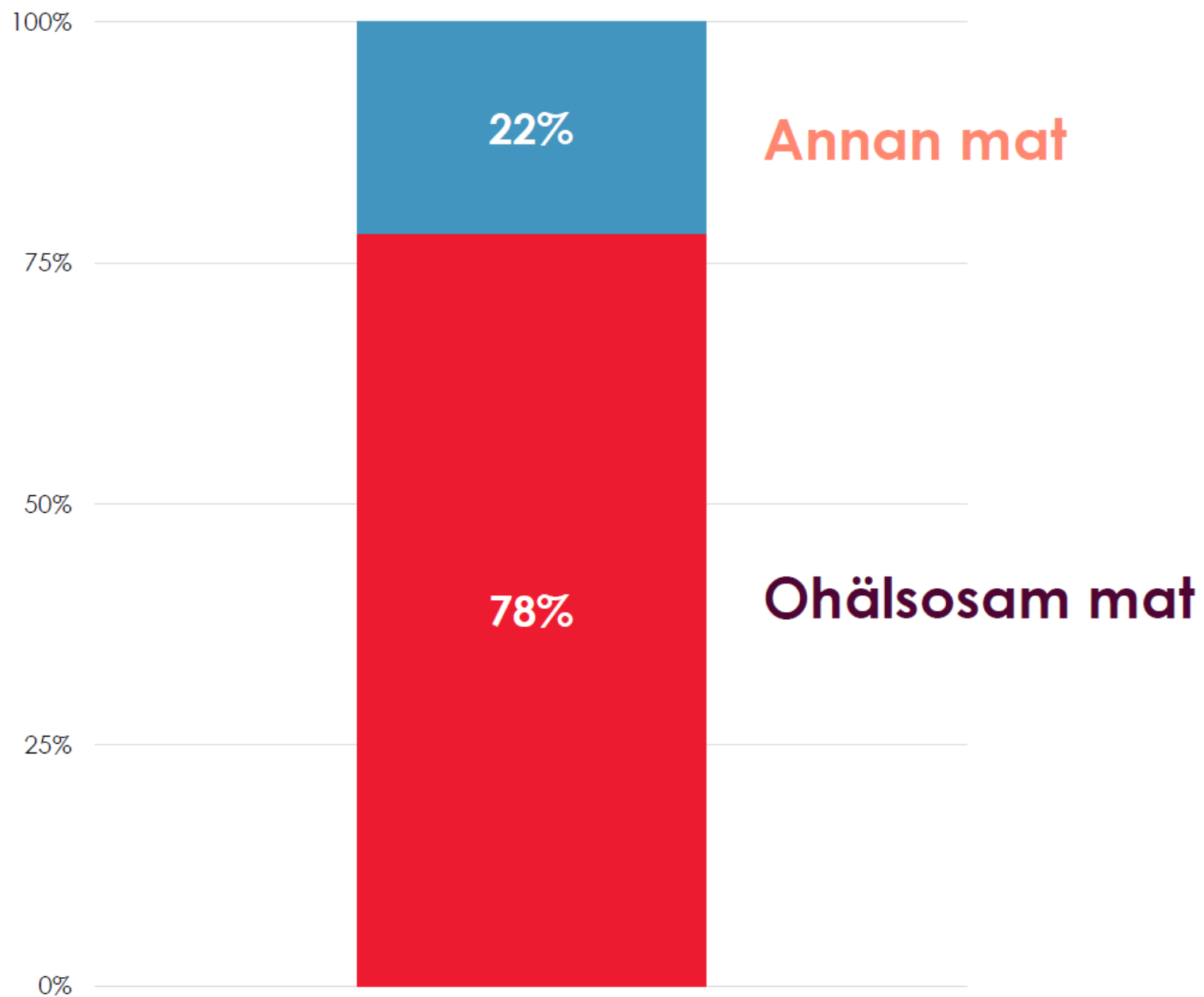
- Snabbmat (hamburgare, kebab, pizza, glass, friterade maträtter, bakverk och godis)
- Sockersötade drycker
- Artificiellt sötade drycker
- Energidrycker
- Alkoholhaltiga drycker

Ohälsosam mat

- Frukt
- Grönsaker och bär
- Fisk och skaldjur

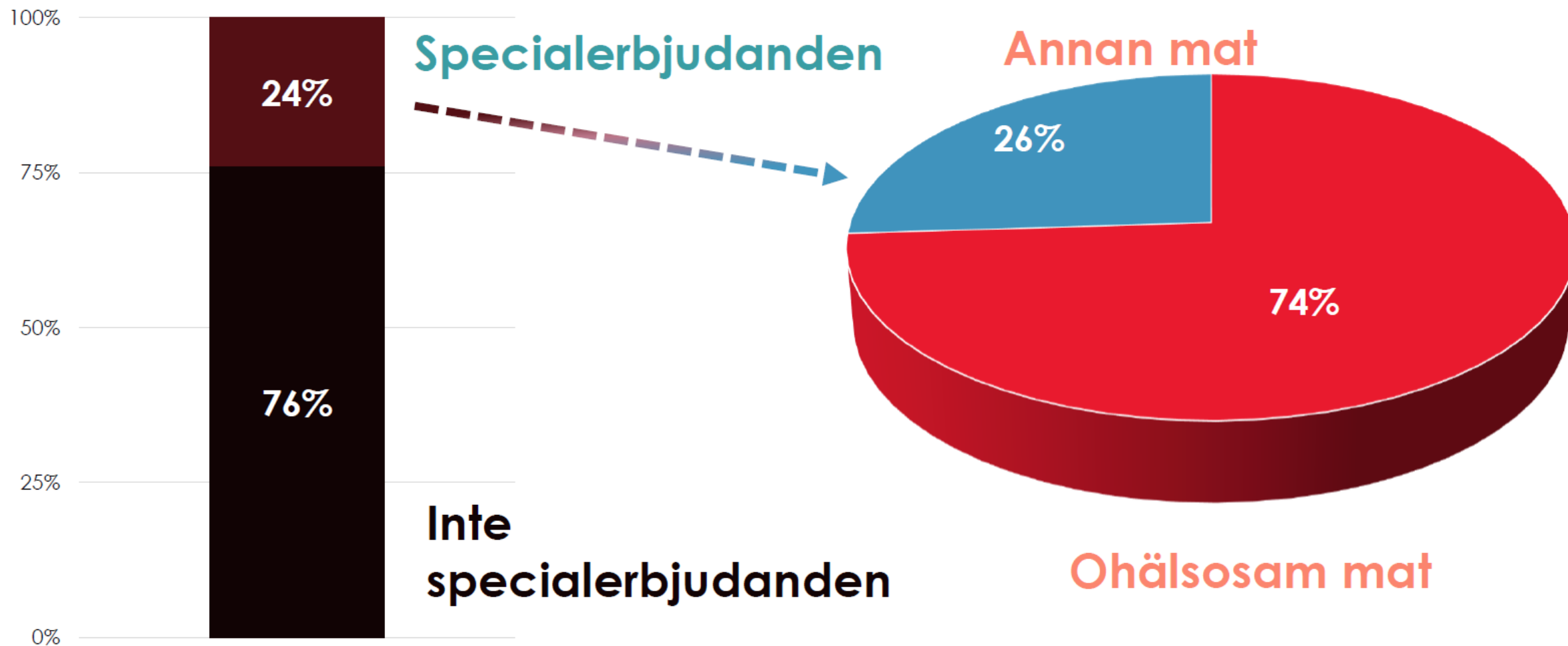
Annan mat

Resultat





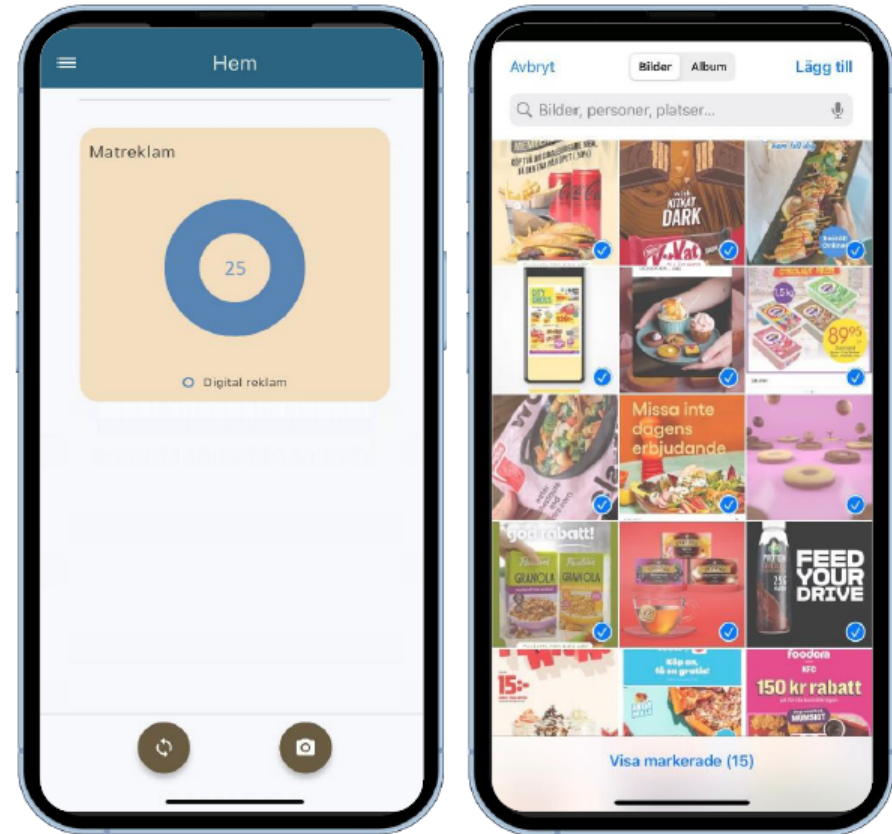
Specialerbjudanden på mat





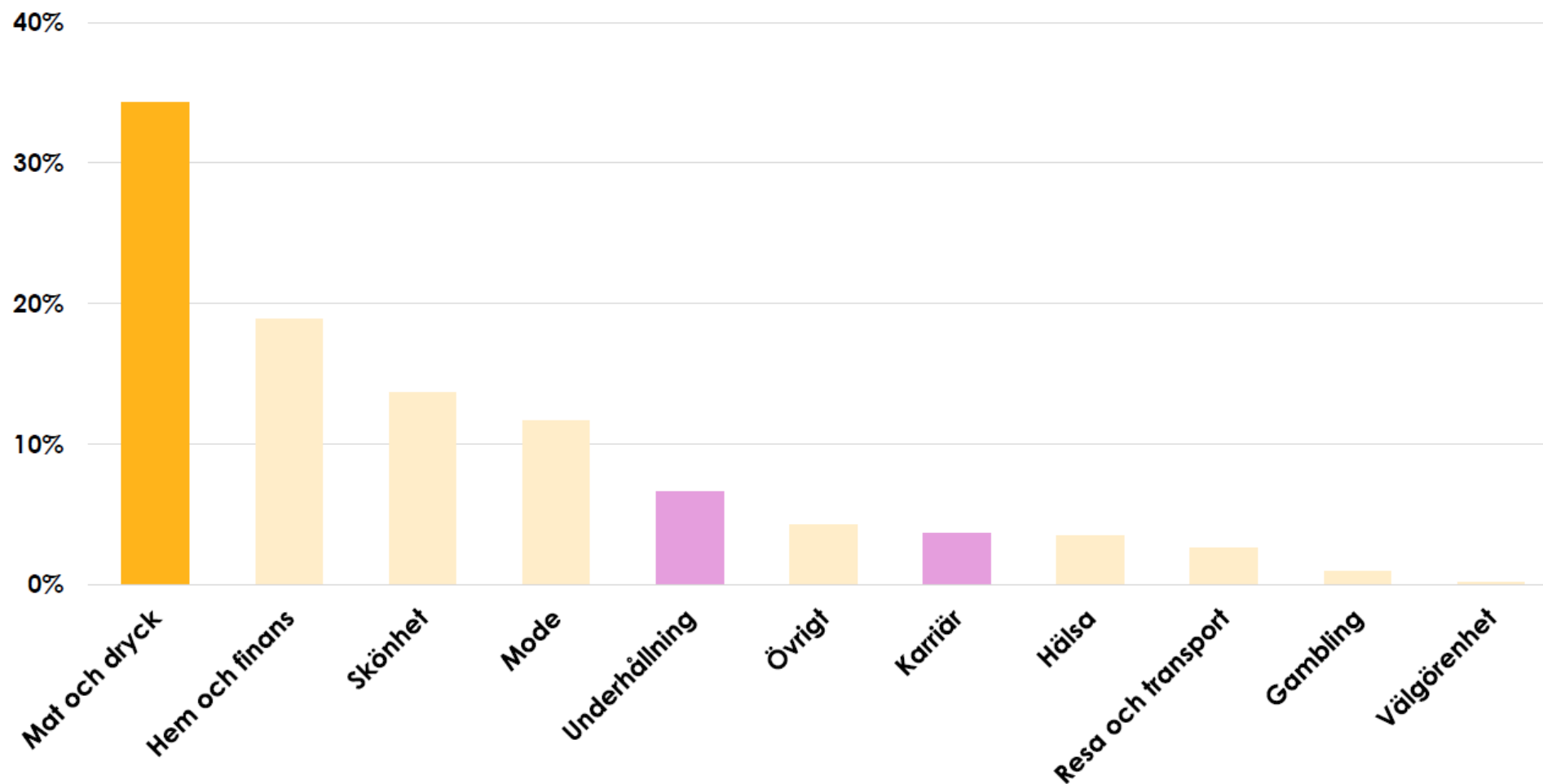
In your phone

- 49 barn i åldern 13- 16 år
- 5 olika skolor, Stockholm och Uppsala
- Del 1. Skärmdumpar reklam totalt 775 st
- Del 2. Skärmdumpar på matreklam plus influencers 959 st
- Del 3. Focusgruppsintervjuer



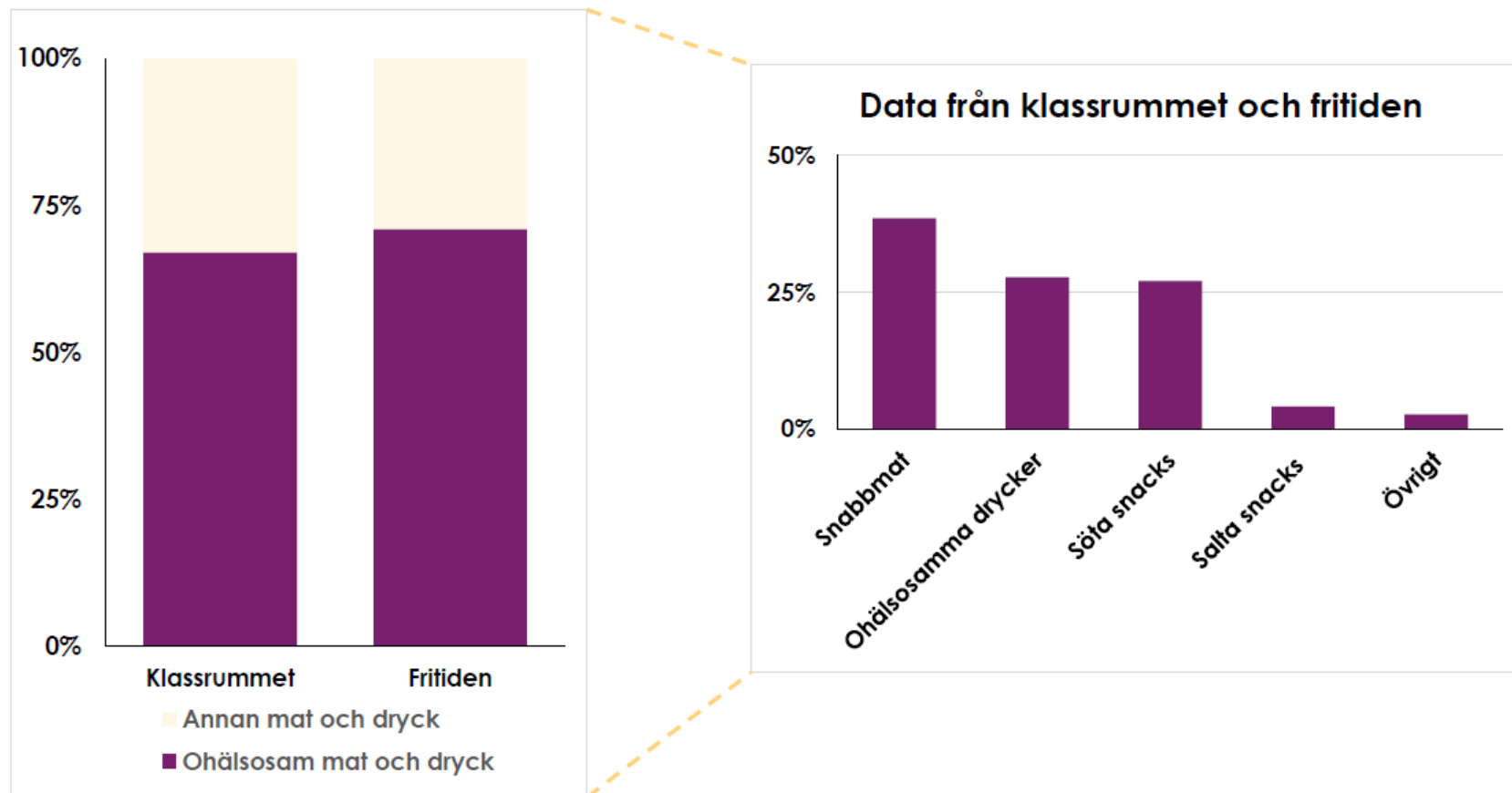


Reklamkategorier (n=775)



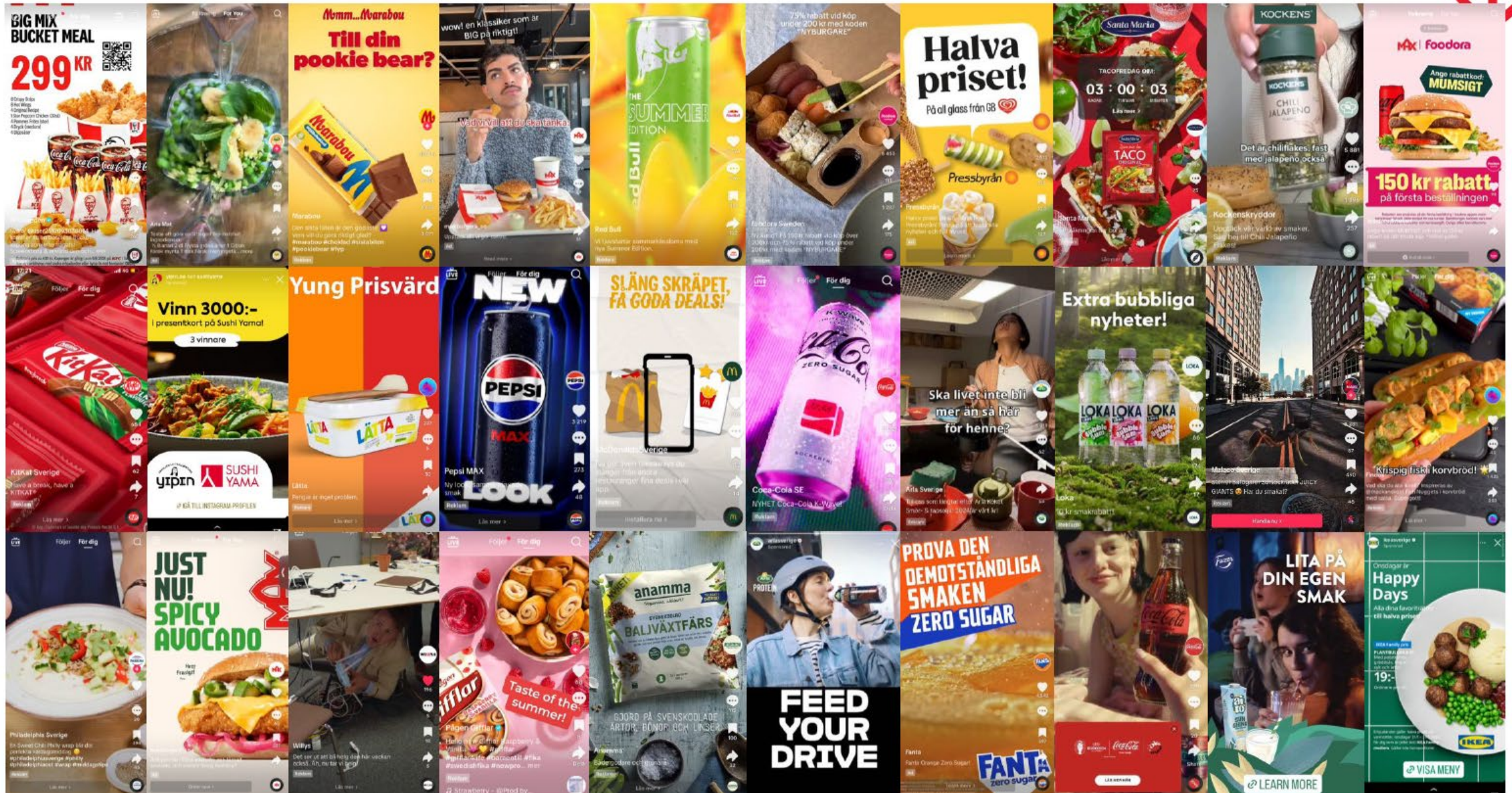


Resultat



På TikTok exponerades barnen för ohälsosamma mat- eller dryckesannonser nästan var tredje minut (17 per timme). På Instagram möttes de av nio sådana annonser per timme.

Figure 4



Marknadsföringstekniker



Målgruppsanpassat



Tilltalande språk



Imageskapande



Priskampanjer



Begränsad upplaga



Kändisar, idoler



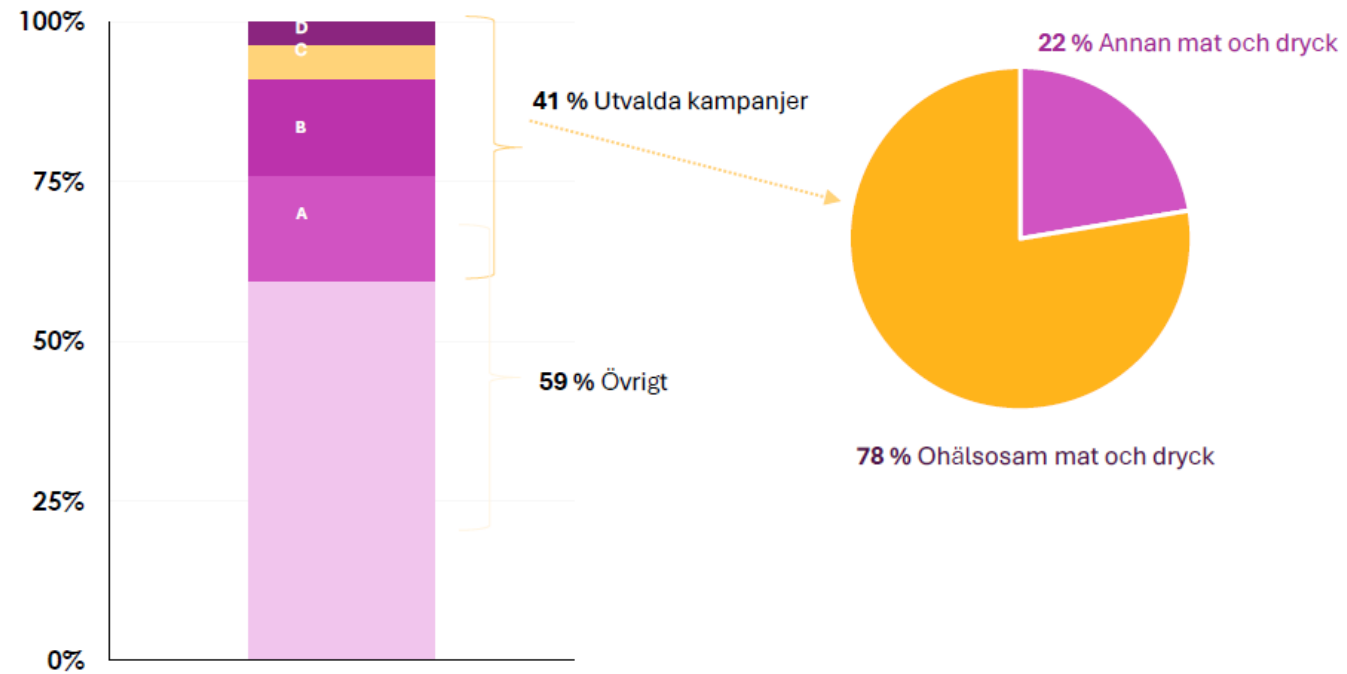
Emotionella budskap



Övertygande strategier



Resultat kampanjer





Matreklam i verkligheten jämfört med kostråden



Vad kan vi göra?

Länder som redan har lagstiftning:

Norge
Storbritannien
Danmark på gång.

Förbud i kollektivtrafiken:

Amsterdam
London
Sydney.

Samarbeten lokalt med
dagligvaruhandel och
restauranger.





In your face

– om barns matmiljö och
exponering för matreklam



TACK!



In your phone

– about the online food environment of children and
their exposure to digital marketing of food and beverages

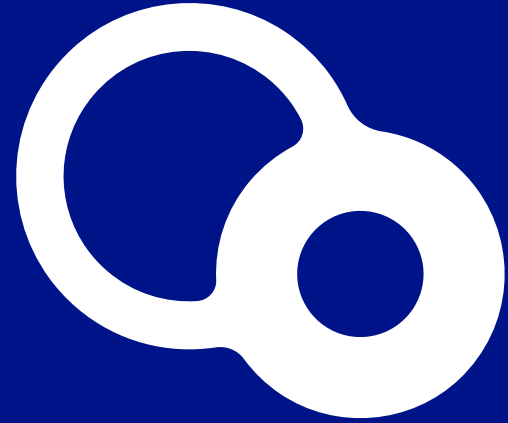




Folkhälsomyndigheten

Idrottshallar (matmiljö inom idrott)

Elin Ramfalk, Cancerfonden



CANCERFONDEN



Därför är matmiljön inom idrotten viktig



Når brett – majoriteten av barnen i Sverige är en del av den svenska idrottsrörelsen



Påverkar hur unga lär sig att äta – matvanor grundläggs tidigt i livet



Signalerar vad som är normalt och accepterat – och skapar sociala normer.

**Föräldrar och unga upplever det svårt att
välja hälsosamt på platser som simhallar och
på sportevenemang på grund av att utbudet
huvudsakligen består av snabbmat.
(Novus 2024)**

En tydlig motsättning



Utbudet består oftast av
godis, läsk
och snabbmat



En tydlig kontrast till
idrottens roll som en viktig
kraft för folkhälsan

Fem åtgärder för en bättre matmiljö

- 01 FÖRBÄTTRA UTBUDET
- 02 ANVÄND PRISET SOM VERKTYG
- 03 GÖR DET LÄTT ATT VÄLJA RÄTT
- 04 KOMMUNICERA HÄLSOSAMMA VAL
- 05 BEGRÄNSA REKLAM FÖR OHÄLSOSAM MAT



Offentligt finansierade verksamheter

- **20 av 28** kommuner har en kostpolicy eller riktlinjer för måltidsserveringen
- **1 av 28** kommuner har en kostpolicy eller riktlinjer för matutbudet



Idrotten behöver förutsättningar



- ✓ Ställ krav på matmiljön i idrottsanläggningar.
- ✓ Sätt en tydlig vision att miljöerna ska främja hälsa.
- ✓ Ge stöd och incitament till föreningar.
- ✓ Samverka med olika aktörer.

TACK!

Elin Ramfalk
elin.ramfalk@cancerfonden.se



Folkhälsomyndigheten

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något

Malin Nilsson IBK Vänersborg, Johanna Frisk Katrineholm



Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Hur skapar vi aktiva miljöer för barn och unga

Kajsa Mickelsson, Emma Franzén, Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Hur skapar vi aktiva miljöer för barn och unga



Ett samhälle där rörelse är norm



Ett rörelsefrämjande samhälle skapas genom att

- Skolverksamheter arbetar aktivt med insatser för daglig fysisk aktivitet
- Fritiden är rörelsefrämjande, tillgänglig och inkluderande
- Livsmiljöns utformning främjar fysisk aktivitet
- Transportsystemet främjar fysiskt aktiva resor
- Fysisk aktivitet används i främjande, förebyggande och behandlande syfte i arbetet inom hälso- och sjukvård och socialtjänst
- Arbetslivet verkar för att ge förutsättningar till rörelsevariation och hälsofrämjande fysisk aktivitet

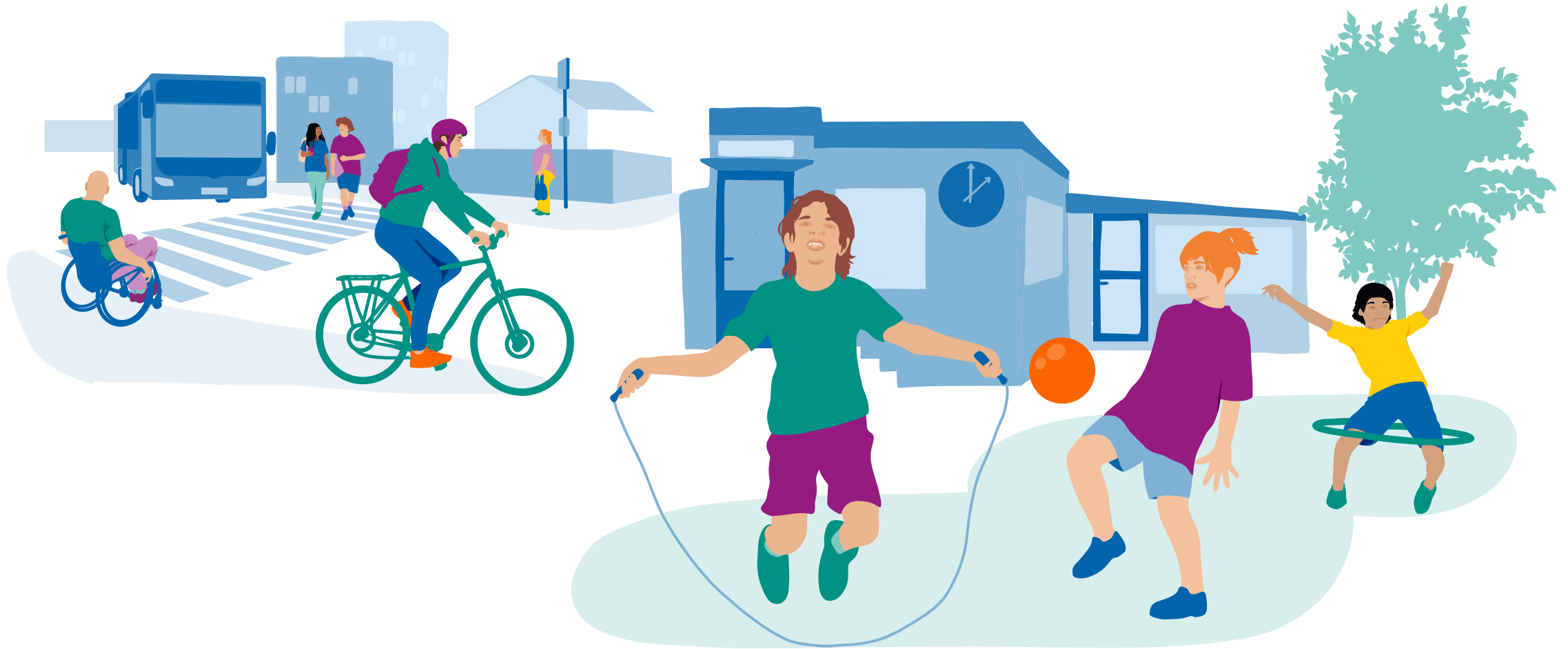


för barn och unga **Ett rörelsefrämjande samhälle skapas genom att**

- Skolverksamheter arbetar aktivt med insatser för daglig fysisk aktivitet
- Fritiden är rörelsefrämjande, tillgänglig och inkluderande
- Livsmiljöns utformning främjar fysisk aktivitet
- Transportsystemet främjar fysiskt aktiva resor
- Fysisk aktivitet används i främjande, förebyggande och behandlande syfte i arbetet inom hälso- och sjukvård och socialtjänst
- Arbetslivet verkar för att ge förutsättningar till rörelsevariation och hälsofrämjande fysisk aktivitet

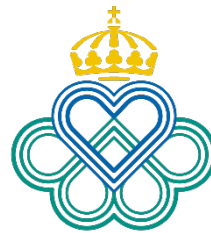


Miljöer som främjar fysisk aktivitet har flera positiva effekter på både vår miljö och hälsa



Tack

Läs mer om miljöer som främjar hälsa och fysisk aktivitet på vår webbplats.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa



Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Riskfullplay.se

Xinga Li, Melika Ilanto

organisation@riskfulplay.se

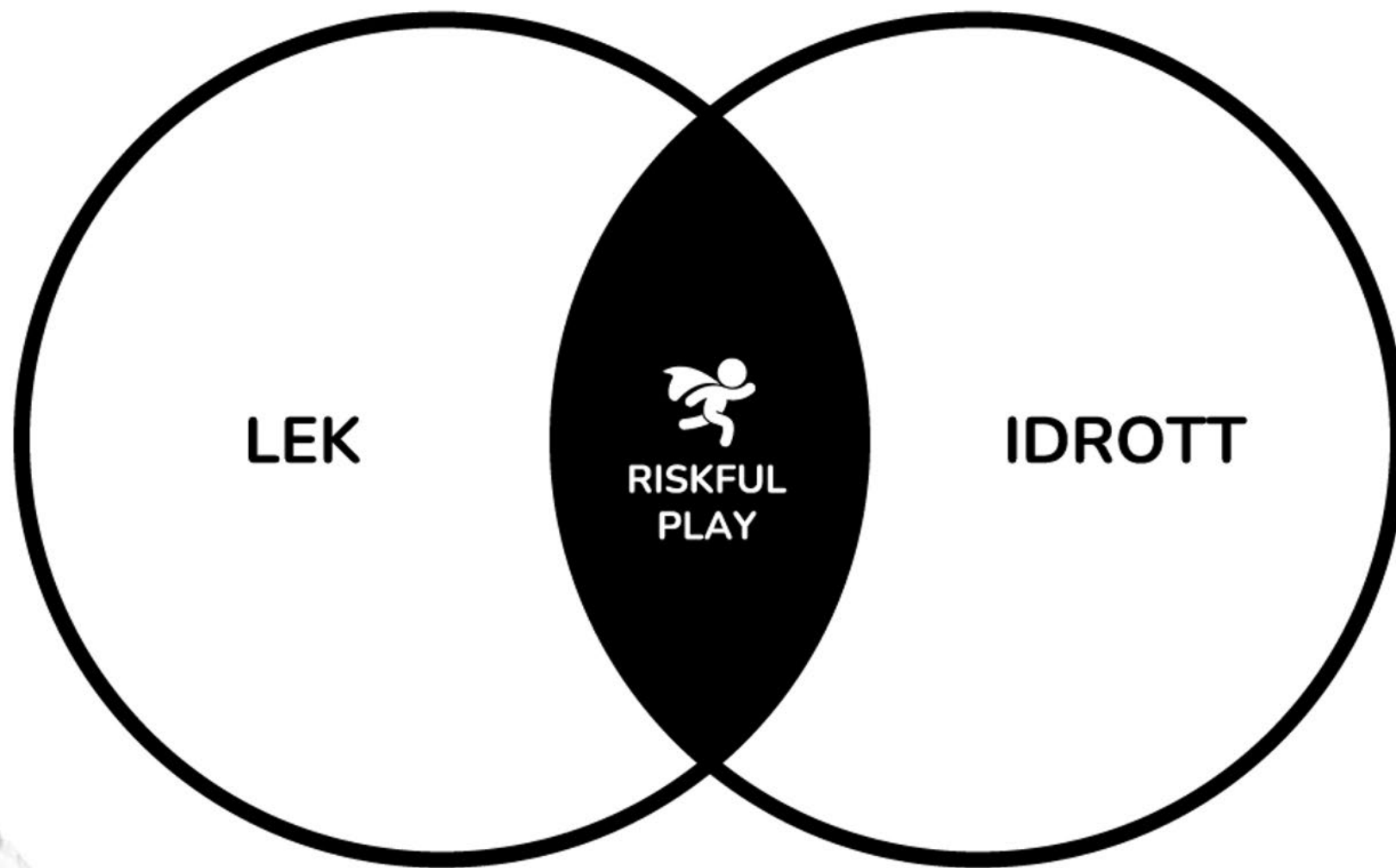


RISKFUL PLAY

Om icke organiserad idrott.

FHM - När omgivningen väljer
2026-02-18

Foto: Samuel Wendelius



ORGANISATION@RISKFULPLAY.SE
RISKFULPLAY.SE





Folkhälsomyndigheten

Naturliga sätt för barn att röra sig i vardagen

Anna-Karin Lindqvist, Tanja van den Meulebrouck



Folkhälsomyndigheten

Bättre beslut med simuleringar – framtidens livsstil i fokus

Federico Benzi, Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Bättre beslut med simuleringar: framtidens livsstil i fokus

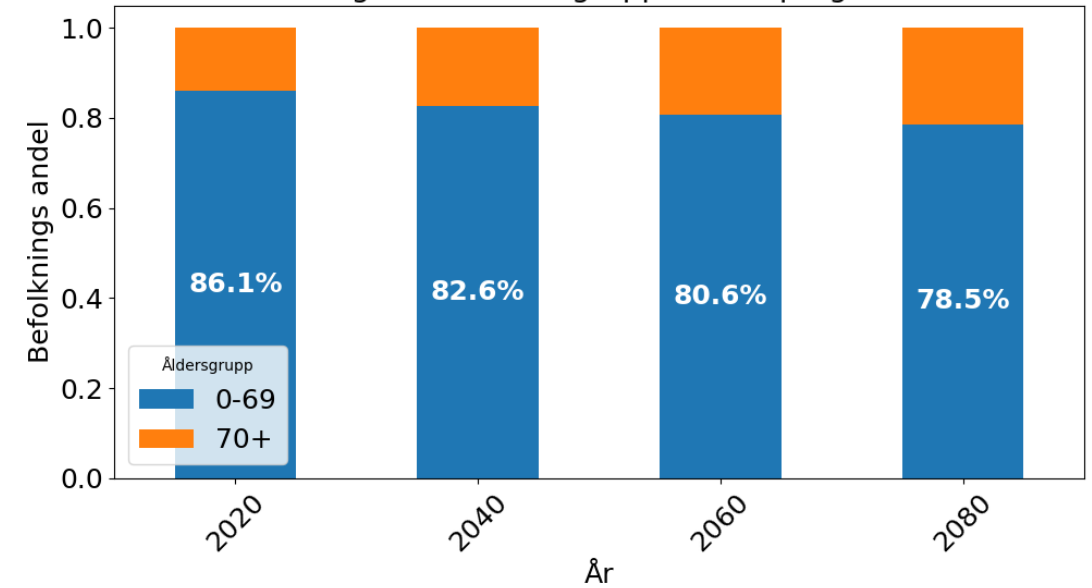
Federico Benzi – 2026-02-18



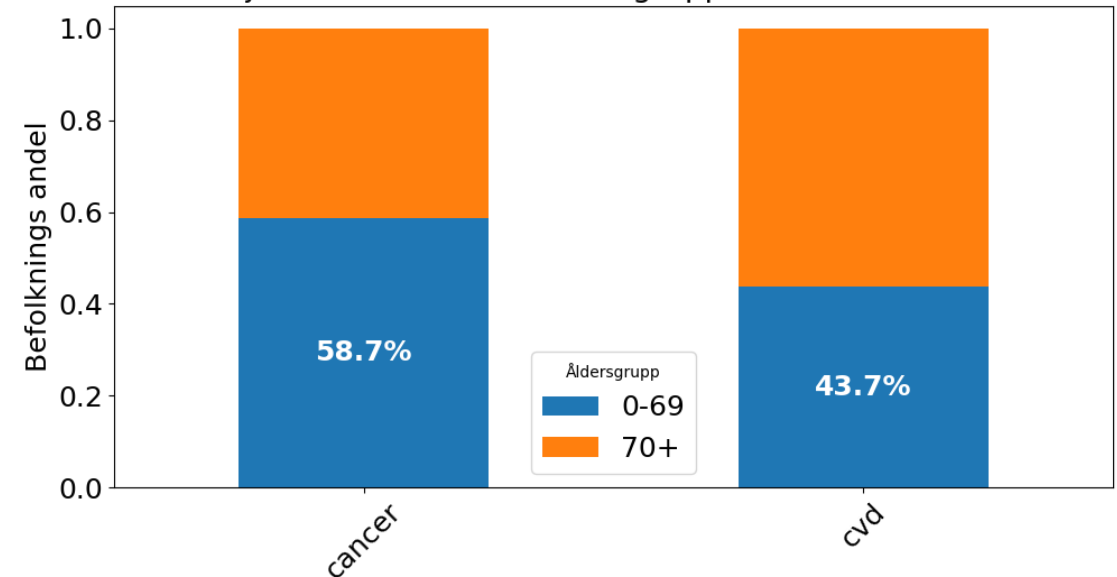
Icke-smittsamma sjukdomar

- Cancer och hjärt-kärlsjukdom är bland de stora utmaningarna i en åldrande befolkning
- En tredjedel av alla cancerfallen och upp till hälften av alla hjärt-kärlsjukdomsfallen kan tillskrivas levnadsvanor
- Små förändringar kan göra stora skillnader för folkhälsan
- Modellbaserade framskrivningar kan hjälpa oss att blicka fram i alternativa framtidsscenarien

Befolkning i olika åldersgrupper. SCB prognos 2024



Sjukdomsfall i olika åldersgrupper. SoS data 2024



Matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet i fokus

Livsmedel	Rekommenderad mängd per dag/vecka
-----------	-----------------------------------

Frukt, bär och grönsaker	Minst 500 g (varav minst 250 g grönsaker)
--------------------------	---

Rött kött	Max 350 g (tillagad vikt) per vecka
-----------	-------------------------------------

Salt	Max 6 g (1 tsk)
------	-----------------

Fullkorn	Minst ca 90–100 g per dag för en vuxen
----------	--

Risikfaktor	Rekommenderad nivå
-------------	--------------------

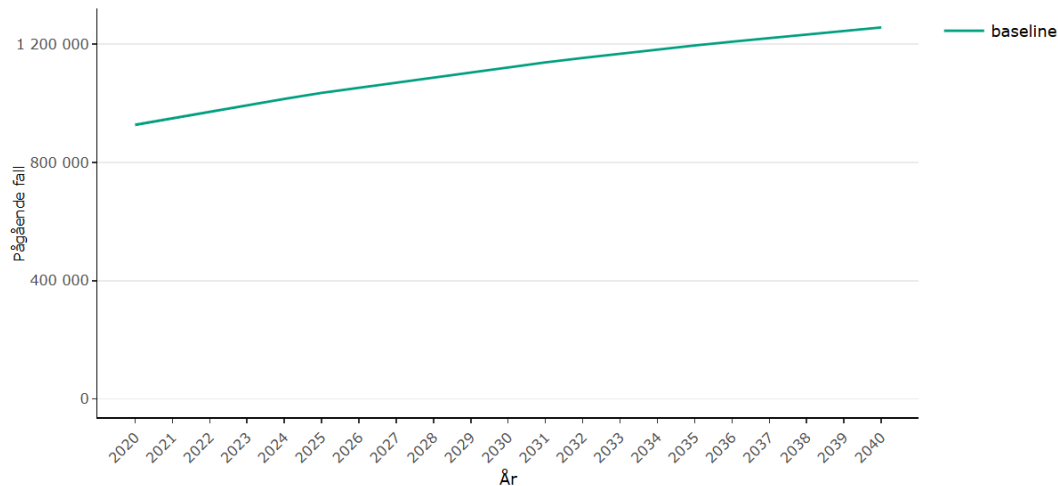
Otillräcklig fysisk aktivitet	> 150 min/vecka pulshöjande aktivitet
-------------------------------	---------------------------------------

Datadrivna beslut med simuleringar

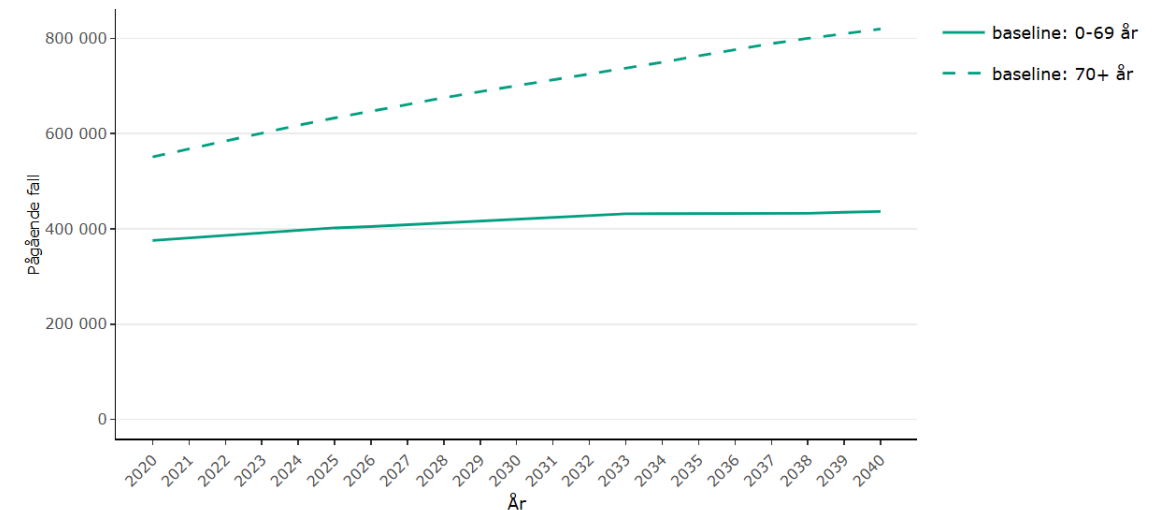
- NCDSim: simuleringsmodell för icke-smittsamma sjukdomar, samarbete mellan FoHM, Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden
- Tankeexperiment: "what if" scenarion om vi förändrar eller inte förändrar befolkningens vanor



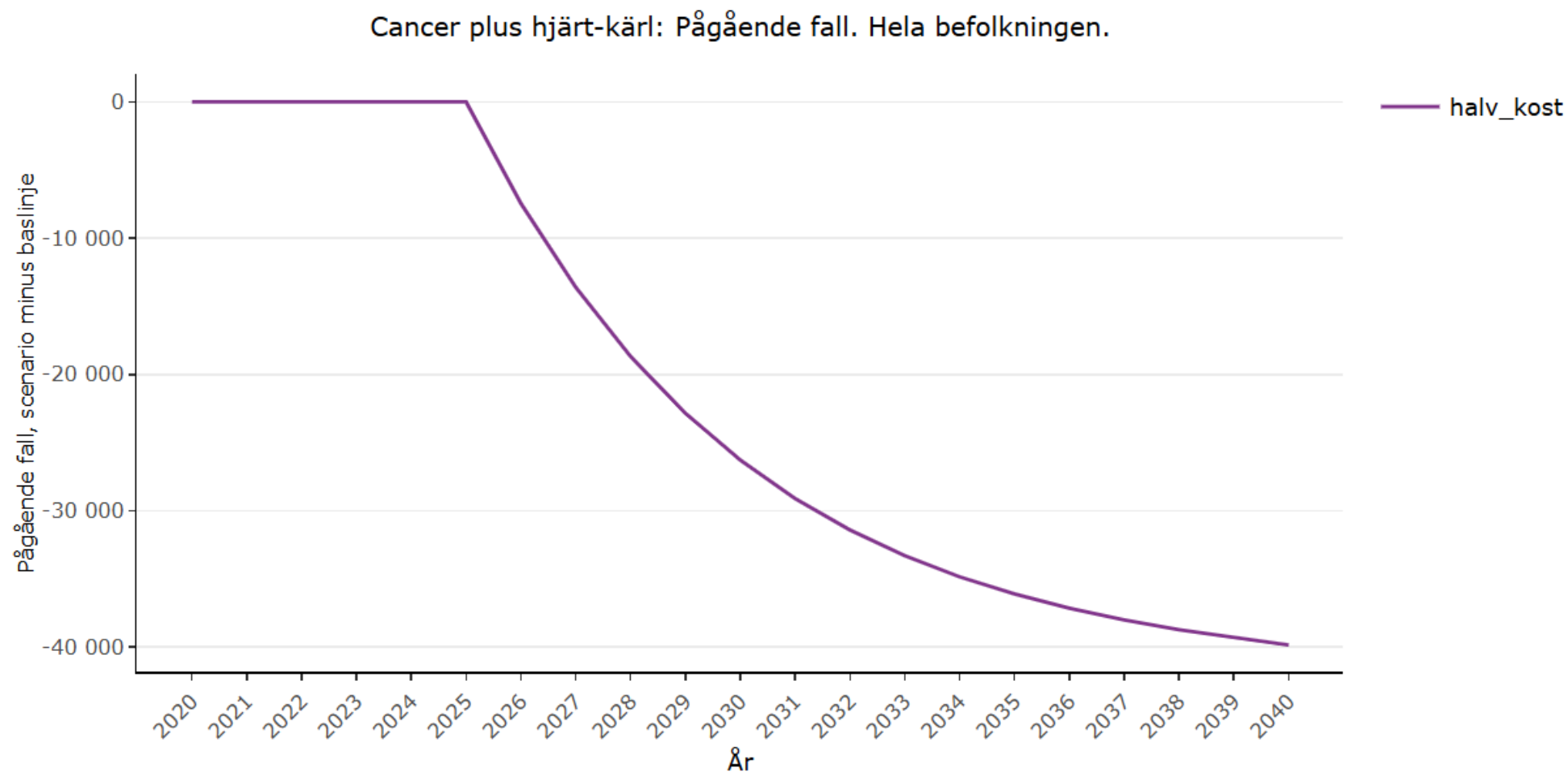
Cancer plus hjärt-kärl: Pågående fall. Hela befolkningen.



Cancer plus hjärt-kärl: Pågående fall. Per åldersgrupp.

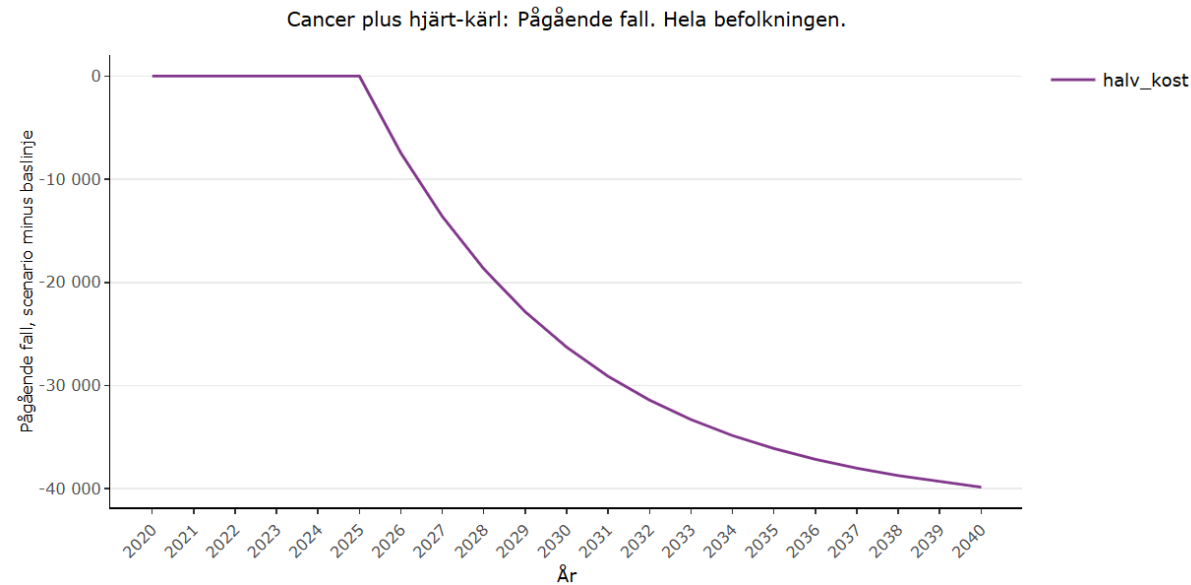


Om 50 procent fler äter enligt de nordiska näringsrekommendationerna

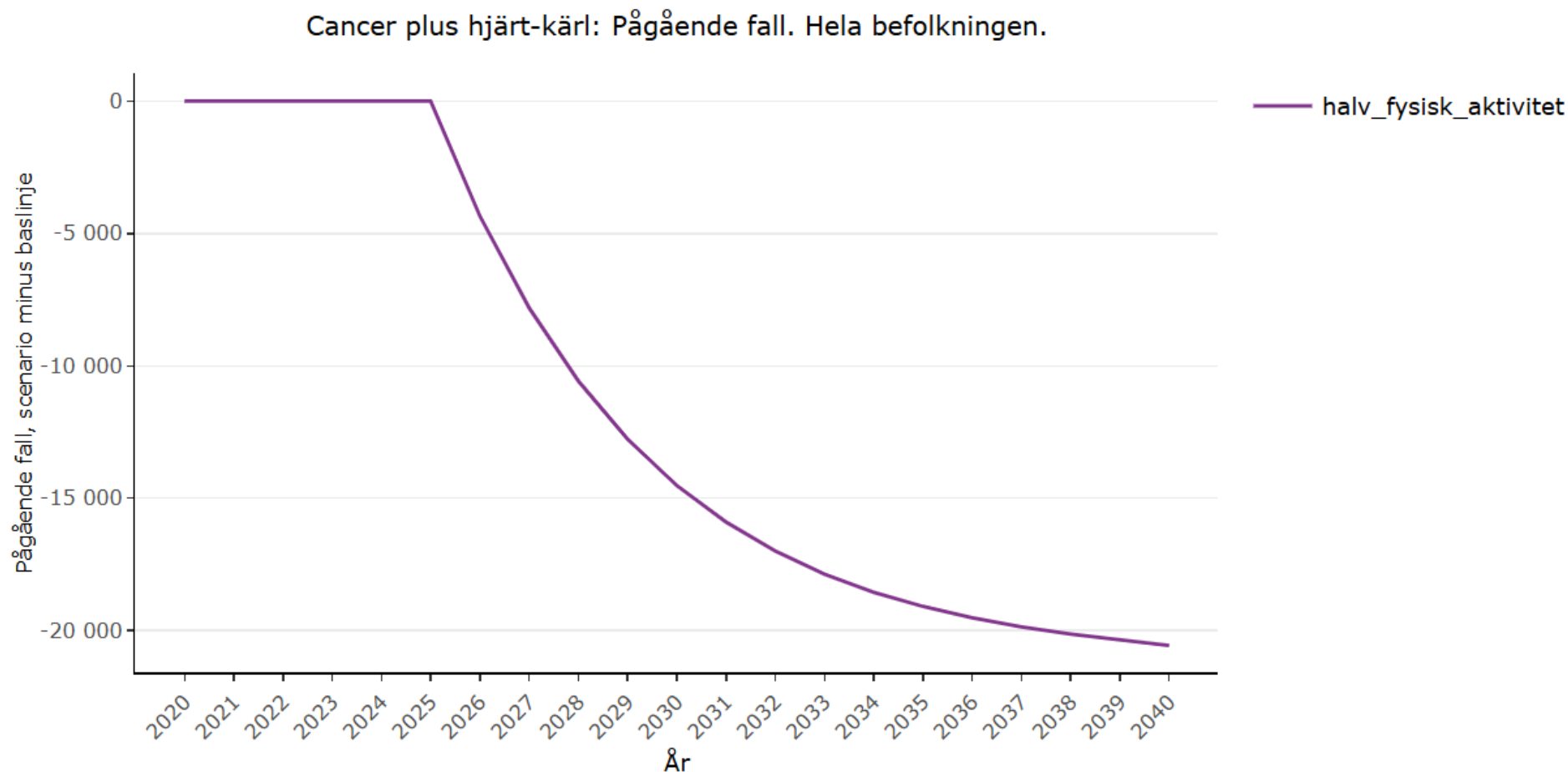


Om 50 procent fler äter mer hälsosamt

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 40 000
- Upp till 2 000 dödsfall per år och totalt 25 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
- Totalt 18 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040

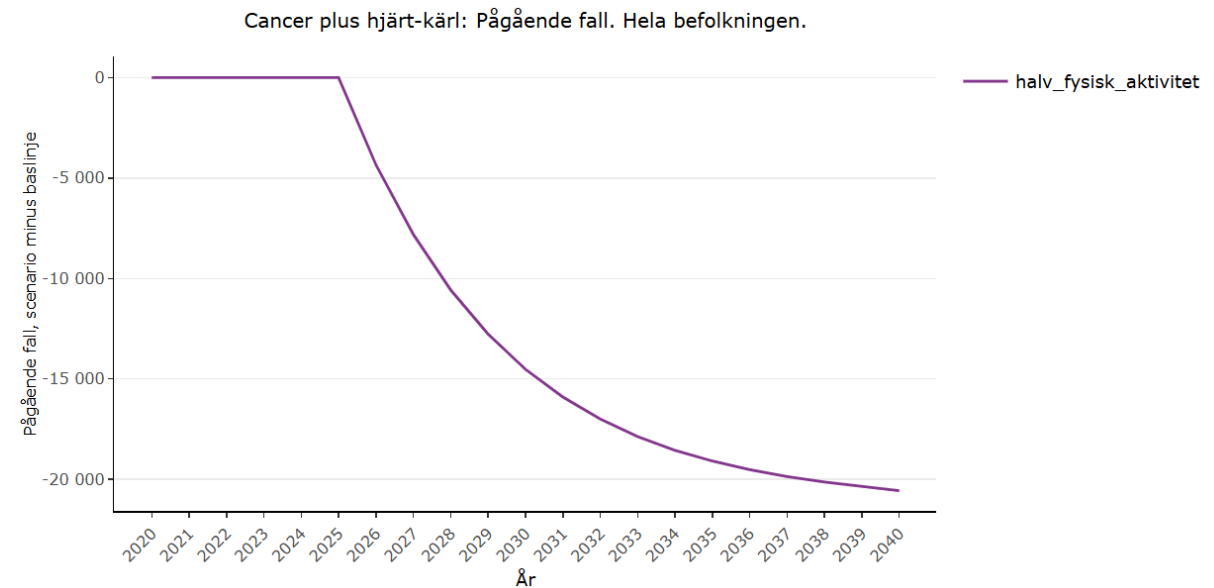


Om 50 procent fler är fysiskt aktiva mer än 150 min/vecka

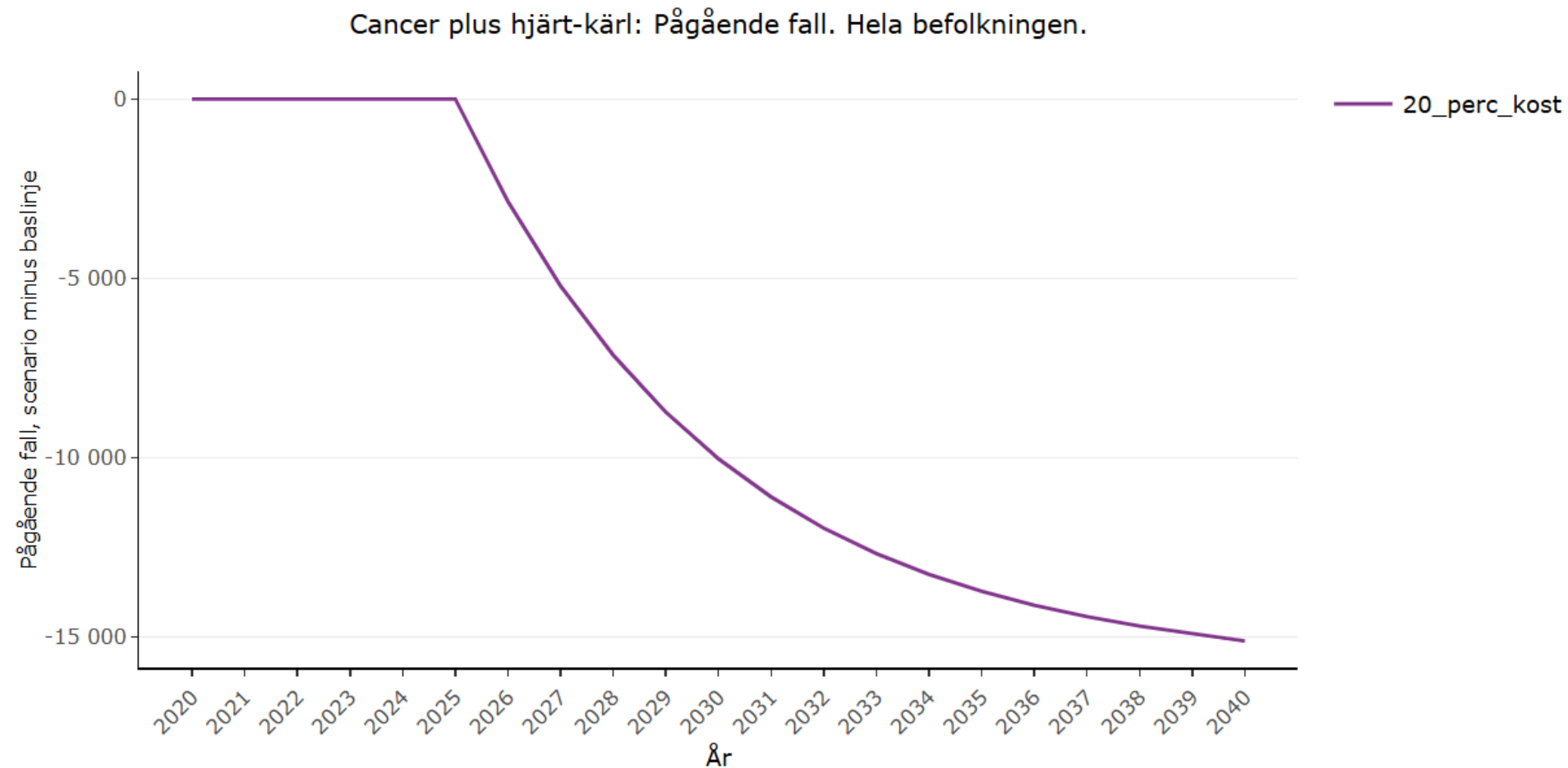


Om 50 procent fler är fysiskt aktiva

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 20 000
- Upp till 1 500 dödsfall per år och totalt 18 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
- Totalt 11 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040



Även mindre förändringar räknas: 20 procent fler äter enligt de nordiska näringsrekommendationerna



Om 20 procent fler äter enligt de nordiska näringsrekommendationerna

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 15 000
 - Upp till 800 dödsfall per år och totalt 9 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
 - Totalt 7 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040
-

Sammanfattning

- Stora vinster på befolkningsnivå i att ändra levnadsvanor
- Modellering kan hjälpa till att visualisera och skatta samhällsvinster
- Hjälp till beslutsfattare för att fatta beslut om interventioner

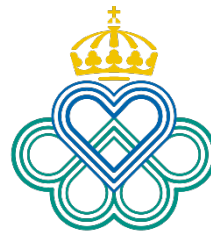


- Ladda ner koden från GitHub



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa



Folkhälsomyndigheten

Tankar från dagen

Anette Jansson, Hjärt-Lungfonden, Anna Jansson, Folkhälsomyndigheten,
Elin Ramfalk, Cancerfonden

**Vi är många som behöver hjälpas åt
för att nå de folkhälsopolitiska målen**



Tack för idag

Folkhälsomyndigheten i samarbete med
Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden

