

Vejledning til Sød Balance samtalearket

Formål med samtalearket

Formålet med samtalearket er at give sundhedsplejen, tandplejen eller andre fagprofessionelle et visuelt værktøj, som skal hjælpe indskolingsbørnene med, at 1) sætte ord på deres tanker og følelser, 2) fortælle om deres egne oplevelser og 3) reflektere over deres eget liv i relation til samtaleens forskellige temaer.

Samtalearket kan medvirke til at strukturere fx samtalen hos sundhedsplejersken i indskolingen, men det vigtigste er at følge de temaer/emner, som er vigtigst for den pågældende familie og lade dem fylde.

En praksisfortælling om barnets hverdag

Samtaleværktøjet skal fungere som en praksisfortælling, der bygger på barnets hverdag og dermed også på barnets egne erfaringer, hvor illustrationerne og det visuelle udtryk skal medvirke til at give barnet en god visuel støtte i at lave fortællinger om hverdagslivet samt til at skærpe hukommelsen. Den centrale tanke i samtaleværktøjet er, at der er en genkendelighed i den historie, der fortælles, hvilket er grunden til valget af et dagsforløb. Hertil kommer, at et dagsforløb er en god måde at inkludere temaer om mad og måltider, bevægelse, søvn, trivsel og skærmtid, samt at fortællingen kendetegnes ved en lineær struktur med en begyndelse, en midte og en slutning, som handlingsforløbet gennemløber.

Optakt til samtalen om Sød Balance

I forbindelse med samtalen ud fra samtalearket, kan der skabes en tryk overgang til samtalen om de søde vaner. Via samtalearket bliver der talt ud fra barnets hverdag og snakken om det søde kan tages på lige fod med andre dele af dagen, det behøver altså ikke at få en særlig status. Det ændrer dog ikke på, at det for nogle familier kan være et sårbart emne at tale om, og derfor er det også vigtigt at være opmærksom på at gribe samtalen an på en empatisk, imødekommende og anerkendende måde, som I som sundhedsfagligt personale er vant til fra lignende situationer. Se Inspiration til samtalen om Sød Balance.

Inspiration til spørgsmål som kan bruges i samtalen ud fra samtalearket:

Morgen

- Hvad tid står du op om morgenen?
- Sover du godt om natten? (Hver nat, for det meste, sjældent)
- Hvad spiser og drikker du til morgenmad? Hvad spiste du i morges? Fuldkorn? Mælkeprodukter? Frugt?
- Hvordan kommer du i skole (cykel, gå, bil, løbehjul osv.)?

Skoletid

- Kan du lide at gå i skole? Hvad kan du lide, og hvad kan du ikke lide?
- Hvem er dine gode venner/veninder?
- Hvad laver du i frikvartererne?
- Hvad har du med i madpakken? Frugt/grønt? Brød? Fisk?
- Hvad drikker du, når du er i skole (og SFO)? Vand? Mælk?
- Hvem spiser du sammen med?
- Fejrer I hinanden, når der fx er en, der har fødselsdag? Hvordan?

Fritid

- Går du til noget? (Fodbold, svømning, dans osv.) Hvordan kommer du derhen (transport)?
- Hvad laver du, når du kommer hjem?
- Spiller du computer/iPad/mobil/ser tv? Hvor længe? Har I begrænsninger på computer-/iPad-tid (skærmtid) hjemme hos jer?
- Leger du udenfor?

Hjemme

- Hvem bor hjemme hos dig?
- Hvad spiser I til aftensmad hjemme hos dig? Frugt/grønt? Rugbrød/ris/pasta? Fisk?
- Spiser I sammen i familien?
- Spiser du nogle gange slik/dessert/kage/is chips? Hvornår plejer du at gøre det? Hvorfor?
- Drikker du ind imellem safte- og sodavand? Hvornår kunne det fx være? Hvorfor?

- Hvad laver I hjemme hos dig, inden du skal sove?
- Hvad tid skal du i seng?
- Falder du hurtigt i søvn?

Samtalearkets bagside – Anbefalinger til kost, snacks og søde sager, fysisk aktivitet, søvn og skærmtid.

På bagsiden af samtalearket fremgår udvalgte centrale dele af Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider, herunder snacks og søde sager samt centrale dele af Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, søvn og skærmtid. Som baggrund for samtalen kan der læses mere om de enkelte anbefalinger på sødbalance.dk.