

# Barnhälsovården, hälsobesök

*Bästa förälder! Inom barnhälsovården vill vi uppmuntra till goda levnadsvanor för att skapa förutsättningar till god hälsa. När vi pratar om levnadsvanor menar vi bland annat mat, rörelse, stillasittande och sovvanor. Inför hälsobesöket önskar vi att ni föräldrar funderar kring frågorna nedan (ni behöver inte lämna in skriftliga svar).*



Vad får ditt barn att må bra?



Vad tycker barnet om att leka/göra?



Vad tycker ni om att göra tillsammans i familjen?



Vad tycker barnet om att äta till frukost och mellanmål?



Vilka frukter och grönsaker tycker ditt barn om att äta?



Hur tänker ni kring skärm-tid, tv/mobiltelefon/data-spel/surfplatta?



Vad är viktigt för er när det gäller barnets lek och rörelse?



Var är viktigt för er när det gäller barnets matvanor?



Hur ser barnets sömnvanor ut?



Finns det något mer gällande familjens levnadsvanor som ni skulle vilja att vi tar upp vid besöket?