



Primärvårdens dietister

Stöd kring mat och måltider för barn och ungdomar

1177

 Region
Västmanland



Information

Barn och ungdomar har behov av bra mat och näring för att växa och utvecklas liksom för att orka med skola och fritidsaktiviteter. I perioder kan man som vårdnadshavare uppleva problem med barnets mat, ätande och hälsa, men det är oftast övergående och helt normalt. I vissa fall kan dock sjukdomar eller andra tillstånd påverka ätandet negativt. Är du som vårdnadshavare orolig eller önskar stöd kring detta kan du kontakta skolsköterskan, vårdcentralen och/eller primärvårdens dietister. Ungdomsmottagningen har också dietister och dit kan ungdomar mellan 13-23 år själva vända sig.

Nedan finns tips om fördjupad läsning inom temat hälsosamma matvanor, samt information från 1177 kring olika hälsoproblem som kan drabba barn, unga och vuxna och var man kan få hjälp med det.

- Primärvårdens dietister, information om kontaktvägar och utbud (1177.se)
- Hälsocenter (1177.se)
- Ungdomsmottagningen (1177.se och/eller umo.se)
- Livsmedelsverket har information om hälsosamma matvanor (SLV.se)
- Obesitas-Fetma och övervikt hos barn (1177.se)
- Ätstörningar (1177.se)

Ungdomsmottagningen

Telefon 021-17 62 30



Stöd för vårdnadshavare

Om du som vårdnadshavare har frågor eller önskar stöd kring ditt barns matvanor kan du kontakta Primärvårdens dietister.

Hos dietisten kan du få stöd inom nedan angivna områden gällande ditt barn:

- Låg vikt, övervikt eller obesitas/fetma
- Ätsvårigheter (selektiva matvanor eller negativa tankar om mat och ätande)
- Magbesvär (ex. förstoppning, gaser eller ont i magen)
- Vegetarisk kost eller vegankost

Om du som vårdnadshavare önskar stöd kring dina egna levnadsvanor kan du kontakta Hälsocenter.

Hos Hälsocenter kan du få hjälp med:

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Stresshantering
- Sömn
- Tobak
- Alkohol

Hälsocenter

Telefon 021-17 64 00

Primärvårdens dietister

Telefon: 021-17 60 35



Primärvårdens dietister 1177.se

1. Scanna QR-koden med din mobilkamera
2. Öppna länken i din webbläsare
3. Besök oss och läs mer på 1177.se/primarvard-dietist-vastmanland