

Vejen til **Sund Vægt**

Sundhedsplejens gratis tilbud til familier med børn med moderat overvægt i 0.-5. klasse.



Hjælp til en sund vægt og livsstil

Vejen til Sund Vægt er en tidlig indsats til børn med moderat overvægt i 0.-5. klasse, hvor I sammen med jeres barn kan få støtte til at fastholde en sund vægt.

Sundhedsplejens tilbud

Tilbuddet består af fire samtaler med en sundhedsplejerske med faglig viden om børns vækst og trivsel. De tre første samtaler vil foregå inden for 3-4 måneder, hvor den sidste samtale ligger et halvt år efter tredje samtale. Sundhedsplejersken tilbyder at komme hjem til jer ved første samtale.

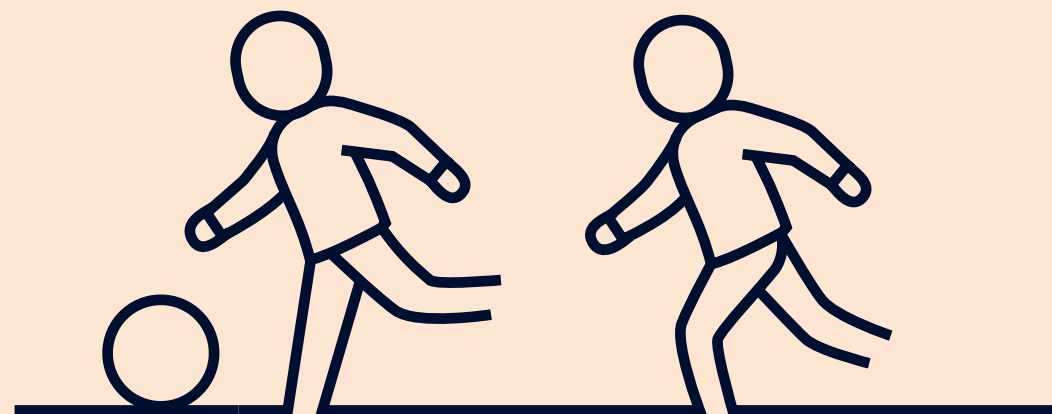
Ved samtalerne tager sundhedsplejersken udgangspunkt i jeres hverdag, og hvordan I som familie kan skabe ændringer i hverdagen. Det er et familietilbud, og alle samtaler foregår med både barn og forældre.

Hvem er vi?

I hvert lokalområde i Københavns Kommune er der etableret et Sund Vægt Team bestående af sundhedsplejersker, som er sygeplejersker med en videreuddannelse inden for børnesundhed. Alle i teamet har kompetencer og faglig viden om børneovervægt til at understøtte jer som familie i en sund vægt og livsstil. I vil få tilknyttet en sundhedsplejerske fra teamet, som følger jer gennem indsatsen og afholder samtalerne.

Viden om overvægt

Det er vigtigt at forebygge overvægt blandt børn og unge. Livsstil grundlægges i barndoms- og ungdomsårene. Overvægt i barndommen og især i teenageårene øger risikoen for at blive overvægtig som voksen. Overvægt hos børn kan være sundhedsskadeligt og medføre fysiske og psykiske konsekvenser, der kan have betydning for barnets sundhed og trivsel senere i livet. Overvægt i barndommen kan føre til udfordringer i form af mobning, lavere selvværd og dårligere livskvalitet samt på sigt medføre fysiske komplikationer som type 2-diabetes, ledsmerter, leverpåvirkninger, søvnproblemer og forhøjet blodtryk. En sund livsstil er med til at forebygge disse udfordringer og komplikationer (Sundhedsstyrelsen).



Kontakt os

I er meget velkomne til at kontakte jeres lokale Sund Vægt Team for at høre mere om tilbuddet. I finder kontaktinformationerne på nedenstående link:

kk.dk/sundhedsplejen

I kan finde mere viden om sunde vaner i nedenstående links:

Fødevarestyrelsens anbefalinger til børn og unge:

altomkost.dk

Sundhedsstyrelsens gode råd om overvægt og børn:

enletterebarndom.dk