

Overvægt

Børnelægeklinikken



Generelt

Overvægt hos børn og unge kan ofte føre til dårlig trivsel, ensomhed, lavt selvværd og social marginalisering med større risiko for mobning. Mange børn føler, det er svært at følge med kammerater til leg og sport. På længere sigt kan overvægt føre til såkaldte livsstilssygdomme.

Derfor er det vigtigt allerede i barndommen at grundlægge sunde vaner i form af måltider og bevægelse. Det er lettere at gøre noget ved overvægten tidligt, end som ung/voksen, men det er aldrig for sent.

Undersøgelse/behandling

Ved første besøg i Børnelægeklinikken vil barnet blive undersøgt, målt, vejret, evt. få foretaget lungefunktionstest.

Barnet og familien vil kort blive vejledt i principper om mad, måltider og spisemønstre, motion og motivation og samtale om hvordan disse ændringer kan komme i gang derhjemme.

Desuden vil barnet få udleveret et trivselsskema til udfyldelse, som vi vil tage udgangspunkt i.

Der aftales 3 dages kostregistrering hjemme.

Efter første undersøgelse får barn og familie tilbudt en tid hos diætisten i Børnelægeklinikken, hvor der vejledes i kost og motion, og evt. udarbejdes individuel kostplan.

Efter ønske og behov, kan der evt. henvises til psykolog og/eller julemærkehjem, evt. til kommunalt tilbud.

Efter aftale med forældre og barn, følger børnelægeklinikken op så længe, der er behov for det.

Måltidet

Eksempler på vejledning:

- Barnet skal spise til måltiderne; 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider hver dag.

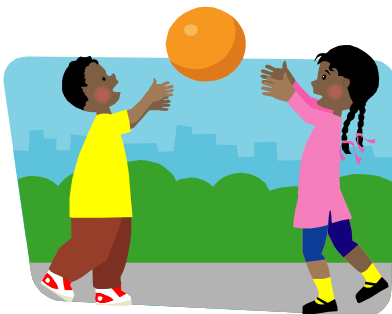


- Til 2 af dagens måltider drikkes et glas mager mælk (skummet-, mini- eller kørnemælk). Supplér med vand.
- 1-2 stk. frugt hver dag.
- Slik én gang om ugen (10 kr.)

Bevægelse

Bevægelse er vigtig for børns trivsel og sundhed. Det anbefales at børn er fysisk aktive i mindst 1 time om dagen. Børn bliver glade af at bevæge sig.

Stillesiddende aktiviteter som tv og computer bør mindskes til max 2 timer dagligt. Cykle/gå i skole eller til fritidsaktiviteter. Legeaftaler med kammerater samt organiserede fritidsaktiviteter, som spejder, fodbold, svømning osv., medvirker til at øge bevægelsen og dermed livskvaliteten.



Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, eller bliver forhindret i at møde op, bedes I kontakte os på tlf. 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-12.



Med venlig hilsen

Børnelægeklinikken



Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

Revideret juli 2014

Ansvarlig: KT