

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 og får mere energi.

Forslag til at forbedre bevægelsesniveauet:

- Cykle / gå i skole eller til fritidsaktiviteter.
- Legeaftaler med kammerater
- Fritidsaktiviteter som spejder, fodbold, svømning osv., medvirker til at øge bevægelsen og dermed livskvaliteten. Giver samtidig socialt samvær med jævnaldrende.

SPØRGSMÅL

Hvis du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11. eller på e-mail

klinikken@karentilma.dk.



Børnelægeklinikken

Brønderslev

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

Sidst revideret Juli 2021

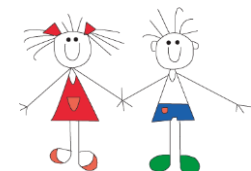
Ansvarlig: KT

PATIENTINFORMATION

Overvægt

Børnelægeklinikken

Brønderslev



GENERELT

Overvægt hos børn og unge kan ofte føre til:

- Dårlig trivsel
- Ensomhed
- Lavt selvværd
- 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. Det er dog aldrig for sent at gøre noget ved overvægt.

UNDERSØGELSE / BEHANDLING

Ved første besøg i Børnelægeklinikken vil barnet blive undersøgt, målt, vejjet, og evt. få foretaget lungefunktionstest for at udelukke astma.

Barnet og familien vil kort blive vejledt i principper om:

- Kost
- Måltider og spisemønstre
- Motion og motivation
- Samtale om hvordan disse ændringer kan komme i gang derhjemme.

Desuden vil barnet få udleveret et trivselsskema til at udfylde hjemme, som vi vil tage udgangspunkt i ved efterfølgende konsultation.

Efter ønske og behov, kan der evt. henvises til:

- Psykolog
- Julemærkehjem
- Kostvejleder, som er her i klinikken 2 gange om måneden

Alle kommuner har desuden et kommunalt tilbud til børn med overvægt. Spørg i klinikken for mere information.

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 kærnemælk). Supplér med vand.
- 1-2 stk. frugt hver dag.
- Slik og sodavand en gang om ugen.
- Følg de 7 officielle kostråd:

