

BØRN OG UNGE
Aarhus Kommune



Fedt for Fight

– Skolestarter

Et kommunalt tilbud til børn med overvægt og deres familier

Hvad ved vi om overvægt hos børn?

Overvægt kan føre til:

- Lav selvtillid
- Mobning
- Dårlig trivsel
- Sygdomme senere i livet
- Øget risiko for overvægt som voksen

I kan gøre en forskel for jeres barn

Fedt for Fight - Skolestarter kan være en hjælp til at give jeres barn en fremtid uden overvægt.

Hele familien skal have lyst til at få nye vaner med mad og måltider, at bevæge sig mere og deltage i aktiviteter sammen med andre. Det giver meget større chance for, at den nye livsstil lykkes. Jeres aktive deltagelse i Fedt for Fight - skolestarter vil være til gavn for jeres barn - både nu og på lang sigt.

Fedt for Fight - Skolestarter skal være med til at forebygge, at børn får livstilssygdomme allerede i barndommen eller senere i livet.

Samtaler og en plan

I får samtaler med en Fedt for Fight-sundhedsplejerske i hjemmet og i Fedt For Fightklinikken. Jeres barn er midtpunkt for samtalen. Sammen lægger I en plan for hverdagen, som passer til jer.

Som forældre er I nøglepersoner. Det er også vigtigt at andre voksne, som jeres barn er i kontakt med, kender forløbet.

Hele familien er aktiv

I kan forvente:

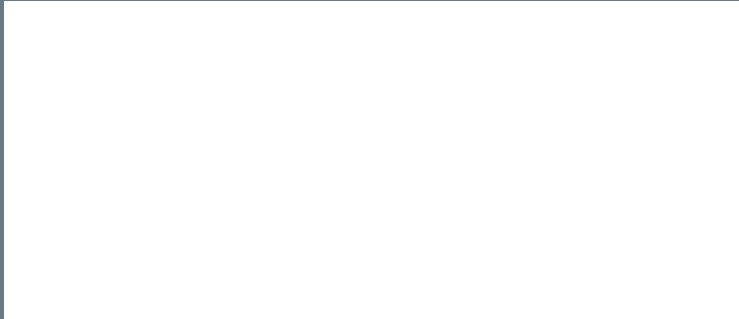
- Jeres barn kan deltage i Leg og Bevægelse på et Fedt For Fight-hold i DGI-huset.
- Fysisk aktivitet som barnet evt. i forvejen deltager i.
- Samtaler om mad og vaner.
- Råd/vejledning til at takle hverdagens fristelser og til at styrke forælderrollen.
- Mere af det gode, I allerede gør.



Fedt for Fight - Skolestarter

Et kommunalt tilbud i o. – 2. klasse til børn med overvægt og deres familier.
Det er gratis at være med.

Har I spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte skolesundhedsplejersken:



I kan også kontakte Susanne Hede, sundhedskonsulent i Sundhed,
på tlf. 51 57 51 57 eller mail suhe@aarhus.dk

Se også www.sundhedsplejen.aarhus.dk

