



BØRN OG UNGE
Aarhus Kommune



**Fedt For Fight
Tidlig indsats**

I kan gøre en forskel for jeres barn

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

Hele familien skal have lyst til at få nye kostvaner, at bevæge sig mere og deltage i aktiviteter sammen med andre. Det giver meget større chance for, at den nye livsstil lykkes.

Jeres indsats i *Fedt for Fight - tidlig indsats* vil være til gavn for jeres barn - både nu og på lang sigt.





Samtaler og en plan

I har flere samtaler med en Fedt for Fight-sundhedsplejerske om hverdagen i jeres familie. Jeres barn er i midtpunkt for samtalen. Sammen lægger I en plan 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.

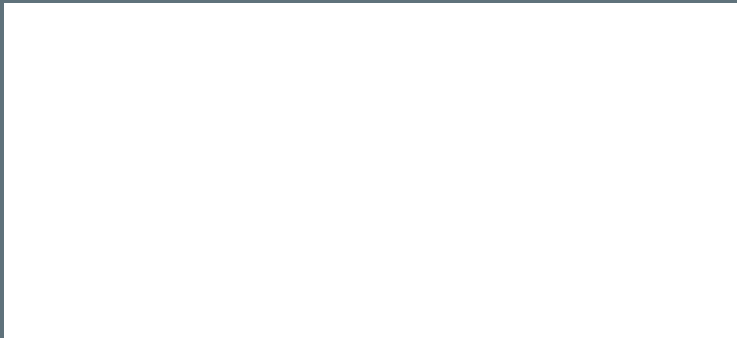
Hele familien er aktiv

I *Fedt for Fight - tidlig indsats* kan jeres familie deltage i mange aktiviteter:

- Leg og bevægelse sammen med dit barn.
- Fedt for Fight-forældregruppe om hverdagens mad og vaner. Gode råd til at tackle fristelser og forældreroller.
- Fysisk aktivitet barnet i forvejen deltager i.
- Samtaler om mad og vaner.
- Mere af det gode, I allerede gør.

Fedt for Fight - tidlig indsats er et kommunalt tilbud til familier med overvægtige børn i børnehvealderen. Det er gratis at være med.

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



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

Overvægt kan føre til

- Lav selvtillid.
- Mobbning.
- Dårlig trivsel.
- Sygdomme senere i livet.

Overvægt som barn øger risikoen for overvægt som voksen. Fedt for Fight - tidlig indsats skal derfor være med til at forebygge, at børn får livstilssygdomme allerede i barndommen - eller senere i livet.