



# Børn i Balance

**Et vægtneutralt forløb til familier i  
Aarhus Kommune, der har et barn  
med overvægt i 0.-2. klasse.**

## Formål

Formålet med et forløb i Børn i Balance er at skabe en varig ændring i livsstil for hele familien. Indsatsen skal støtte forældre i at opnå en sundere livsstil, der gavner alle i familien og samtidig styrker barnets selvværd og trivsel. Det er vigtigt, at man som forældre er motiverede, når man takker ja til tilbuddet.

## Målgruppe

Børn i Balance er et tilbud til familier, der har et barn i 0.-2. klasse med overvægt (alderskorrigeret BMI  $> 30$ ). Indsatsen er primært rettet mod forældre, fordi livsstilsændringer hos børn er forældres ansvar. Samtalerne med forældre foregår derfor uden barnet.



## Forløb og samtaler:

Forløbet er individuelt tilrettelagt og indeholder samtaler om mål, motivation og ændring af vaner.

Samtalerne tager udgangspunkt i de officielle kostråd, og man får viden om kost og fysisk aktivitet samt redskaber til at skabe varige livsstilsændringer for hele familien.

Børn i Balance-indsatsen er som udgangspunkt vægtneutral. Det betyder, at barnet ikke vejes og måles som en del af forløbet. Barnet følger fortsat den almene vækstmåling i skolen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler alle børn.

Det er muligt at deltage i forløbet i op til 4 år. Forløbet varetages af sundhedsplejersker tilknyttet Børn i Balance-indsatsen.

Forløbet er en kombination af hjemmebesøg og konsultationer i sundhedsplejen og planlægges i fællesskab af sundhedsplejersken og familien.

## Henvisning:

Forældre kan selv henvende sig til sundhedsplejersken på barnets skole eller blive henvist af egen læge.

Har barnet et alderskorrigeret BMI over 30 i 0-2-klasse, vil familien altid blive tilbudt indsatsen af en skolesundhedsplejerske.

**Du er velkommen til at kontakte  
din skolesundhedsplejerske  
for at høre mere om tilbuddet.**

**[sundhedspleje.aarhus.dk](https://sundhedspleje.aarhus.dk)**

