

Overvægt hos børn og unge.

Overvægtige børn og unge i FMK kan få gratis støtte og rådgivning til et vægttab og en sundere livsstil.

Indsatsen hedder: *"Ka´ du knuse kilo?"*, og er en indsats hos sundhedsplejen.

Ka´ du knuse kilo? består af individuelle konsultationer med barnet eller den unge samt mindst én af forældrene.

Unge mennesker fra 7. klasse kan efter den første konsultation komme alene, hvis de foretrækker det.

Konsultationerne foregår forskellige steder i kommunen og finder sted hver 4. – 8. uge, dog ikke i skolernes ferieperioder.

I starten af forløbet mødes vejleder og familie typisk hver 4. uge – senere i forløbet bliver intervallet mellem konsultationerne 8 uger. Det vil altid være individuelt hvor lang tid et forløb strækker sig over.

Konsultationerne består af individuel vejledning i forhold til kost, drikkevaner, bevægelse, sport, sovevaner, kræsenhed, og skærmtid samt en snak om barnets og den unges trivsel generelt. Barnet eller den unge bliver målt og vejret hver gang, og der laves individuelle aftaler til den efterfølgende konsultation.

Et forløb i *"Ka´ du knuse kilo?"* kræver at hele familien støtter og bakker op om barnet og den unge. Det er et forældreansvar at skabe de fornødne rammer for at et vægttab kan lykkes for barnet eller den unge.

Børn i 0. til 6. klasse mødes med forebyggelsessygeplejerske Susanne Geisler Johansen mandage fra kl. 14:00-18:00 følgende steder:

Nordagerskolen i Ringe

Øhavsskolen i Fåborg

Adm. Bygningen, Østerågade 40, Broby

Broskolen i Årslev

Henvendelse til: Susanne Geisler Johansen, mobil: 72 53 60 79

Unge i 7. klasse til 18 år mødes med sundhedsplejerske Birgitte Møller Jensen tirsdage fra kl. 14:00-18:00 følgende steder:

Øhavsskolen i Fåborg

Nordagerskolen i Ringe

Adm. Bygningen, Østerågade 40, Broby

Henvendelse til: Birgitte Møller Jensen, mobil: 72 53 47 78