

Tilbud

Tilbudet vil være individuelt tilpasset og vil derfor også variere i varighet.

- 1) Kartleggingssamtale med foreldre
- 2) Målsamtale med foreldre (evt. barn)
- 3) Oppfølging

Fysioterapeuten kan hjelpe dere med veiledning til:

- Forbedring av barnas og familiens kosthold
 - Økt fysisk aktivitet
 - Endre usunne vaner
 - Styrke barnets selvfølelse og øke barnets opplevelse av mestring
- Stabilisere vekten

Kontakt

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål eller ønsker mer informasjon.

Fysioterapeut Familiens hus:
Kari J. Mæland Thingbø

Telefon: 51742180

Epost: ka-ri.johanne.svendsboe.thingbo@strand.kommune.no

Adresse: Fjelltunvegen 84, Jørpeland



Sunnere livsstil



- Tilbud om hjelp til livsstilsendring for barn og familier i Strand kommune.

Tilbudet har fokus på forebygging og motivasjon til livsstilsendring.

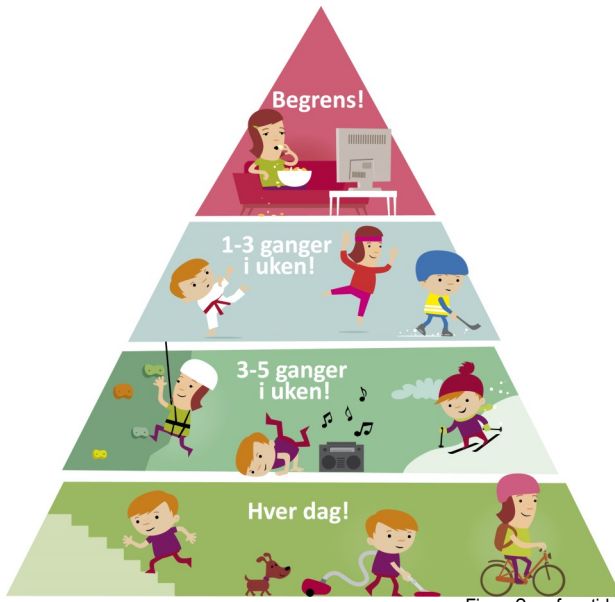
Ved å endre livsstil kan en forebygge livsstilssykdommer som for eksempel: hjerte og karsykdommer, diabetes og muskel- og leddplager.

For å forebygge utvikling av fedme kan små grep med hensyn til kosthold og aktivitet være det som skal til for å justere kursen.



Fysisk aktivitet

Nasjonale retningslinjer anbefaler at barn skal være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet (helsedirektoratet, 2014). Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.



Figur: Sunnfremtid

Kosthold

Et variert kosthold inneholder mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2016).

Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet (Helsedirektoratet 2016).

