For nærmere informasjon

www.kostverktoyet.no

Scann QRL-kode

Følg oss i sosiale medier:

Behov for veiledning av helsepersonell?
Kontakt fastlege eller helsesykepleier i din kommune

Kostverktøyet

Ansvarlig
Rønnaug Ødegård,
barnelege St. Olavs hospital og
leder Senter for fedmeforskning HMN

Samarbeidspartnere
Trondheim kommune
Nærøysund kommune
Trøndelag fylkeskommune
Helse Midt Norge IT

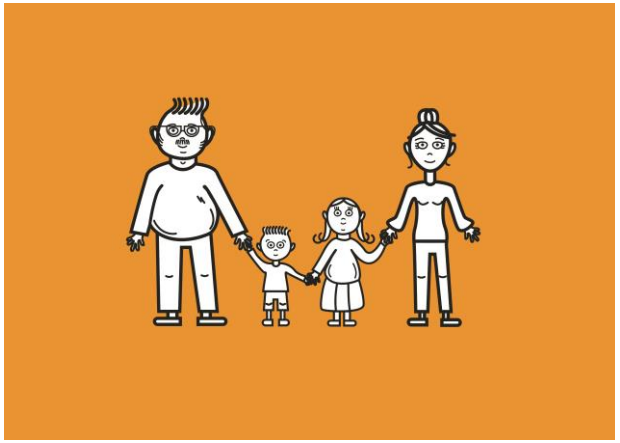
Kontaktinformasjon
Mail: regionalt.senter.fedmeforskning@stolav.no
Telefon:72 82 96 85

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

- for familier som ønsker støtte til endring av levevaner

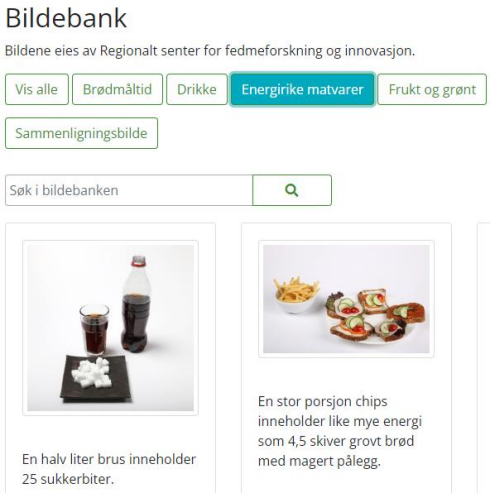


«Et godt sammensatt kosthold er viktig for god helse, og nødvendig i både forebygging og behandling av barn med overvekt og fedme»
Rønnaug Ødegård, barnelege St. Olavs hospital

Kostverktøyet

Kostverktøyet.no er et gratis nettbasert støtteverktøy og tilgjengelig for alle som søker kunnskap om kosthold og endring av levevaner.

Kostverktøyet.no kan benyttes av familier på egen hånd eller i samarbeid med helsepersonell.

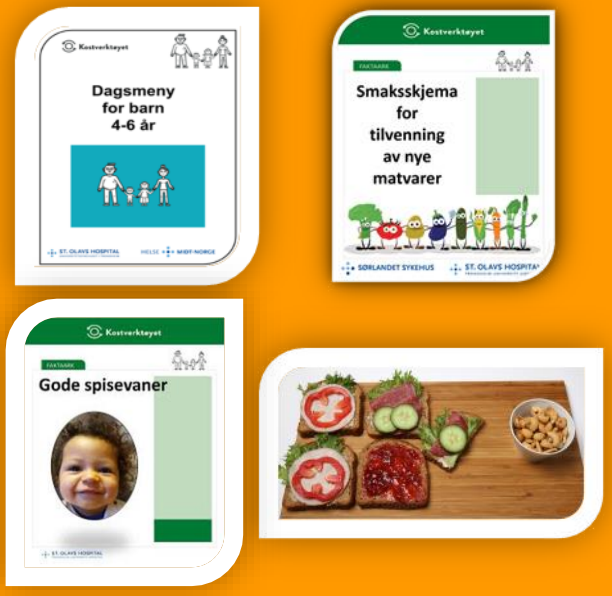


Nettsiden inneholder kvalitetssikret informasjon om kosthold og overvekt sett i sammenheng med søvn, aktivitet og psykisk helse hos barn.

På Kostverktøyet.no kan du lære mer om:

- ✓ **Hvordan snakke med barn om overvekt**
- ✓ **Hvordan få til endringer i familien**
- ✓ **Kosthold ved overvekt**
- ✓ **Fysisk aktivitet**
- ✓ **Søvn**

Her finnes alt fra oppskrifter til faktaark, dagsmenyer, e-læringskurs, billedbank og ulike øvelser tilpasset barn og foresatte.



Kostverktøyet

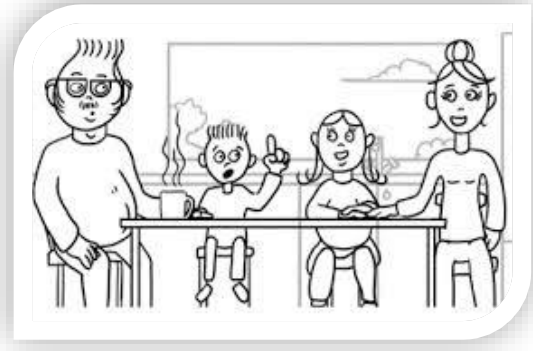
Tilbakemeldinger fra brukere

Fra E-læringskurset «Kom i gang 1-2-3»

«Mat og følelser er viktige tema»

«Gode tips til hvordan man kan snakke med barnet»

«Enkle dagsmenyer og oppskrifter som er gjennomførbar»

«Tips til gode alternative matvarer i stedet for å si nei hele tiden»

«Greit å benytte billedbanken og film sammen med barnet»