

Kjære besteforeldre ♥

Besteforeldre er ofte både en ressurs i en familie og ikke minst viktige personer i et barns liv. Målet med dette brevet er å gi besteforeldre en økt forståelse for hvorfor og hvordan dere kan bidra til å hjelpe barn med overvekt på en best mulig måte.



Hvorfor endre levevaner?

Vi vet i dag at de fleste barn ikke vil vokse av seg en overvekt, og at barn som utvikler alvorlig fedme oftere er utsatt for mobbing, dropper ut av skolen, har flere psykiske vansker og står i fare for å utvikle livsstilssykdommer senere i livet. Det er derfor mange gode grunner til å ta grep tidlig, for å sikre at barn med overvekt får en best mulig helse.

Barn finnes i alle fasonger, og det viktigste for barn med overvekt er at de har en god helse og en kropp som de kan bruke til det de ønsker.

Hvilke endringer må til?

For barn med overvekt er nok søvn og fysisk aktivitet, et riktig sammensatt kosthold, et positivt selvbilde og venner viktig for god helse og et godt liv. Endring av matvaner blir ofte sett på som den aller viktigste endringen man kan gjøre for å forhindre at et barns overvekt øker ytterligere.

For mange besteforeldre er mat og måltider en mulighet for å vise omsorg og «å skjemme bort barna med noe godt». De begrensningene som er nødvendige for barn med overvekt kan ofte komme i konflikt med dette. Barn med overvekt trenger ofte hjelp av både foreldre og besteforeldre med å regulere matinntaket, for å unngå at kroppen blir så stor at den blir til et hinder i lek og det sosiale.

Det anbefales at foreldre sammen med besteforeldre avklarer hvordan man best kan hjelpe barnet, f.eks. gjennom åpen dialog om hva barnet kan spise og hva det har spist.

Dette bør skje når barnet ikke er tilstede.

Begrensning av matinntak hos barn med overvekt må gjøres på en ivaretagende måte



