



Diætisten – skaber resultater der holder

Diætisten har en dybtgående viden om sammenhænge mellem mad, sundhed og sygdom.

Diætisten har lang uddannelse og stor viden der kan hjælpe overvægtige børn og deres familie til en varig kostoplægning med resultater, der holder.

For at deltage i projektet der varer et år, skal I have en henvisning fra jeres praktiserende læge. Derefter kan I vælge en af de praktiserende diætister, der er nævnt på bagsiden. Find flere navne på www.fitkids.dk.

Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen.

Hver familie betaler dog ved start 250 kroner for at deltage, som dækker hele forløbet.

Projektleder:
Ellis Tauber-Lassen
Telefon: 2620 0446
www.fitkids.dk



BØRNEFAMILIER I BEHANDLING HOS DIÆTISTER

 Foreningen af Kliniske Diætister

Ide, tekst og lay-out: Perspektiv og ekvator



BØRNEFAMILIER I BEHANDLING HOS DIÆTISTER



Er dit barn overvægtigt?

- Få en ny sund livsstil nu

 Foreningen af Kliniske Diætister



Mindst mulig forandring med størst mulig effekt

Det kan være svært at tabe sig og bevare en sund vægt. Nogle gange har man brug for en professionel vejledning, der kan hjælpe hele familien til en sund livsstil.



For overvægtige børn mellem 6 og 12 år

Er dit barn overvægtigt? Har I som familie mod på at gøre en indsats for at få de overflødige kilo væk?

Projekt "Børnefamilier i behandling hos diætister" er et tilbud til overvægtige børn mellem 6 og 12 år og deres familie.

Projektet varer et år, hvor barnet og familien mødes med diætisten en gang om måneden.

Ved hvert besøg ser diætisten og familien i fællesskab på, hvad der kan gøres i forhold til at lægge gamle vaner på hylden og få nogle nye og sundere spisevaner, der tilpasses familens behov. Der ses også på motion og bevægelse som en naturlig del af dagligdagen.

For at deltage skal I have en henvisning fra jeres praktiserende læge.



Det er en forudsætning for at deltage i projektet, at både barnet og forældrene er villige til at lave forandringer i hverdagen. Dette er en chance for at få hjælp til at forandre og dermed tage hul på en helt ny livsstil for hele familien.

Helt ny livsstil for hele familien

I starten og slutningen af forløbet skal familien udfylde en maddagbog, der fortæller, hvad barnet spiser i løbet af tre hverdage og en dag i weekenden.

Der vil også være spørgsmål om motion og en motionsdagbog, der skal udfyldes.

Tre gange i løbet af det år, som familien deltager i projektet, skal der også udfyldes et skema, som giver diætisten et billede af, hvor ofte familien spiser bestemte fødevarer.

Projektet er ikke kun en hjælp til det overvægtige barn, men også en god mulighed for forældrene til at få en snak med diætisten om at få set på hele familiens livsstil.