

# LEK

Livskvalitet – Endring – Kosthold  
Et gruppetilbud for barn med overvekt i 3.- 7.klasse og deres foresatte.

## Målsetting: Barnefamilier på vei mot livsstilsendring

- ✚ Oppleve større glede og mestring ved fysisk aktivitet
- ✚ Økt kunnskap om kosthold
- ✚ Bedre selvfølelse
- ✚ Oppleve bedre kondisjon og styrke
- ✚ Familieaktivitet



**Bakgrunn:** Skolehelsetjenesten har siden 2010 veid alle barn i 3. klasse i tråd med nasjonale retningslinjer. Bakgrunnen for dette er at forekomsten av overvekt og fedme blant barn og unge er økende i Norge. Barn har blitt mindre aktive og kostholdet har endret seg.

**Målgruppe:** 3.-7. klassinger med overvekt.

**Innhold:** Hver torsdag kl. 16:30- 17.45 møter barn og foreldre på Best Helse for ulike aktiviteter, samtalegrupper og kostholdsveiledning. Det er laget en detaljert plan for hva som skal skje hver torsdag gjennom hele skoleåret. Foresatte møtes til samtalegrupper med tema som overvekt/helse, grensesetting, fysisk aktivitet, motivasjon, endring av levevaner, mat og følelser.

**Oppstart: Torsdag 10. oktober 2019**

**Varighet: Torsdag 14. mai 2020**

**Tid: 16:30 – 17:45**

**Lokaler: Vi holder til på Best Helse, Kongsveien 104 og uteområdet i nærmiljøet.**

**TILBUDET ER GRATIS FOR DELTAKERNE**

Ansvarlig for gjennomføringen: helsesykepleier Grethe Foss, fysioterapeut Bente Dammerud Arnesen og Audun Eithun Skard, ergoterapeut Thea Lindblad og ernæringsfysiolog Vilde Aabel



### Kontaktpersoner:

Helsesykepleier Grethe Foss, tlf. 90472849

Mailadresse: [grethe.foss@bns.oslo.kommune.no](mailto:grethe.foss@bns.oslo.kommune.no)