

- Barnets/familiens faste aktiviteter uden for hjemmet (sport, motion, rytmik, teater).
- Legemuligheder i nærmiljøet (indendørs, udendørs).

#### *Kost*

- Måltidsvaner (morgenmad, frokost, aftensmad, mellemmåltider), hygge (slik, kager, chokolade, kiks, chips), antal portioner, portionsstørrelser, spises der op? Vurdering af kræsenhed.
- Indtag af drikke (mælk – hvilken type?), sodavand, saftevand, juice, kakao-mælk, drikkeyoghurt.
- Måltider (spises der samlet eller individuelt, foran tv, ved spisebord eller køkkenbord?).

#### *Indsigt og accept*

- Forældrenes forklaring på barnets overvægt (hvalpefedt, tunge knogler, genetik).
- Forældrenes tanker om barnets overvægt.

I Nordiske Næringsstofanbefalinger (Nordic Nutrition Recommendations 2004) regner man for drenge på 4-10 år basalstofskifte ud efter følgende beretning:  $(\text{kJ/døgn}) = (0,095 \times \text{vægt (i kg)} + 2,11) \times 1000$  og for piger på 4-10 år:  $(\text{kJ/døgn}) = (0,085 \times \text{vægt (i kg)} + 2,03) \times 1000$ .

Basalstofskiftet øges med en faktor 2-3 ved lav fysisk aktivitet (fx leg i sandkasse) og en højere faktor, jo mere anstrengende den fysiske aktivitet er.

#### **Fra kalorier til joule ganges med 4,184:**

1 cal = 4,184 J

1 kcal = 4,184 kJ

#### **Fra joule til kalorier ganges med 0,239:**

1 J = 0,239 cal

1 kJ = 0,239 kcal

Kasper på 5 år vejer 26,7 kg og er 1,19 m høj. BMI beregnes  $(26,7/1,19 \times 1,19)$  til 18,9. Basalstofskiftet er  $(0,095 \times 26,7 + 2,11) \times 1000 = 4647 \text{ kJ/døgn} = 193,6 \text{ kJ/time}$ . Ved moderat til høj aktivitet øges stofskiftet væsentligt. Hvis Kasper har stillesiddende aktivitet i fx 4 timer dagligt, hvor stofskiftet er tæt på basalstofskiftet, og i stedet bruger en af de 4 timer på moderat til høj fysisk aktivitet, vil han forbruge måske 500 til 1000 kJ ekstra om dagen. Samtidig vil han have svært ved at spise i den time, hvor han er aktiv. Det kan hjælpe ham til at stabilisere sin vægt over tid – såfremt han ikke kompenserer med øget kalorieindtag. Et energiunderskud på 20 kJ resulterer i et vægttab på 1 g. Et energiunderskud på 500 kJ per dag vil svare til 25 g vægttab dagligt. 500 kJ svarer til ca. to småkager eller to kiks. Det er således meget små ændringer, der skal til, for at Kasper bliver i stand til at vægtstabilisere, men forældrene skal selvfølgelig være vedholdende i at støtte ham i fysisk aktivitet og sund kost i tilpas mængde.

#### *Genetisk indflydelse*

En genetisk disposition til fedme kan påvirke hastigheden, hvormed vægten øges eller tabes hos børn. Dette faktum kan gøre livsstilsintervention hos denne patientgruppe ekstra udfordrende. Overvægtige forældre er en stærk risikofak-