

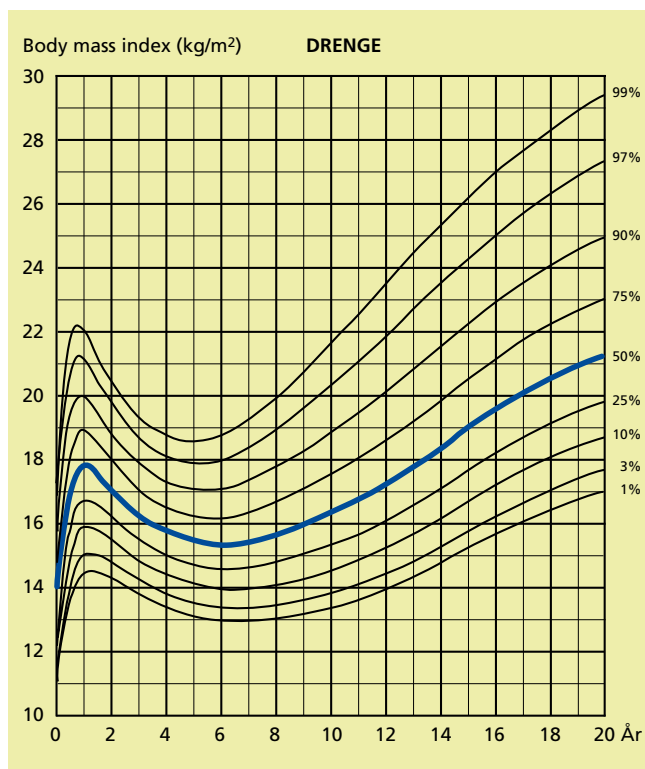
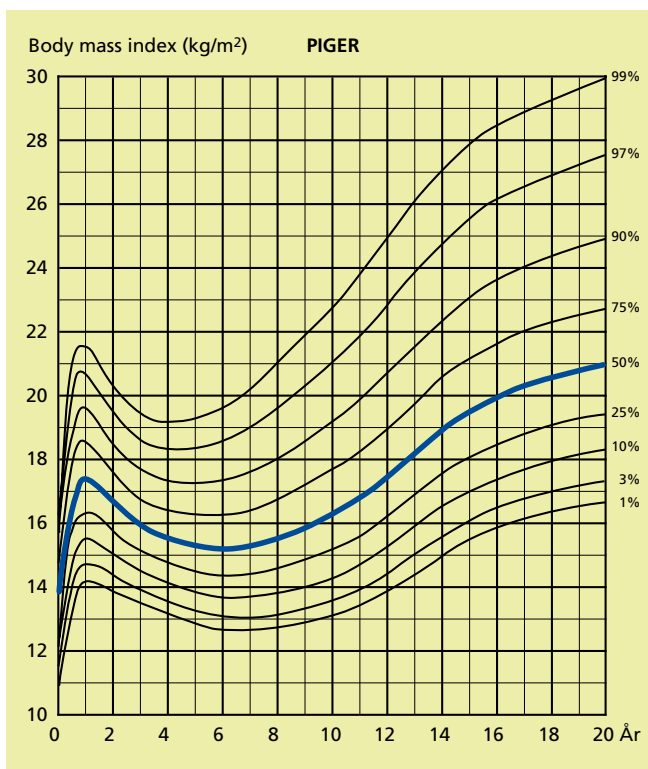
## Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn

<p><b>TRIN 1:</b> Vurder vægtudviklingen hos barnet</p>	<p>Kig på barnet i undertøj, mål højde og vægt. Udregn BMI – »vægt i kg/højde i anden potens«. Vurder vægtudviklingen i forhold til tidligere og sammenlign med alderssvarende børn.</p>
<p><b>Trin 1a:</b> Ved normal vægtudvikling</p>	<p>Fortsat kontrol anbefales i henhold til gældende børneprofylakseprogram. <i>Obs.:</i> Risiko, hvis blot en af forældrene er overvægtig.</p>
<p><b>Trin 1b:</b> Ved vægtudvikling i sundhedstruende retning</p>	<p>BMI &gt;90-percentilen tyder på overvægt – til trin 2. BMI &gt;99-percentilen tyder på svær overvægt – til trin 2. BMI &lt;90, men krydser percentil – rådgivning og opfølgning inden næste børneundersøgelse.</p>
<p><b>TRIN 2:</b> Vurder årsagen til den positive energibalace</p>	<p>Vægtudvikling siden fødsel. <i>Obs.:</i> Øget risiko, såfremt percentiler krydses opad inden 5-års-alder! Forældrenes vægt – etnicitet – sociale forhold.</p>
<p><b>TRIN 3:</b> Vurder vægtrelaterede følgesygdomme</p>	<p>Vaner og adfærd/mad og fysisk aktivitet. Følgesygdomme. Bliver barnet mobbet eller drillet?</p>
<p><b>TRIN 4:</b> Beslut niveauet for behandling</p>	<p>Hvor massiv skal behandlingen være? Forældreinddragelse i behandlingen er vigtig! Skal andre sundhedsprofessionelle inddrages?</p>
<p><b>TRIN 5:</b> Fastlæg strategien for behandling</p>	<p>Hvad kan ændres? Vurder familiens motivation for intervention. Er der samstemmende forklaringsmodel hos behandler og familie om årsagen til vægtproblematikken?</p>
<p><b>TRIN 6:</b> Vejled om behandlingsmål</p>	<p>Succeskriterier besluttet, både vægt- og ikkevægtrelaterede. Hos børn vil vægtstabilisering gennem højdevækst give et relativt vægttab og dermed et tilfredsstillende resultat på et tidspunkt. Sundere levevis kan være en succes i sig selv!</p>
<p><b>TRIN 7:</b> Gennemgå vægt-håndteringsplanen</p>	<p>Kontakt med familien og plan for evaluering af succes. Muligheder for at ændre programmet ved behov.</p>

## Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn

### De 8 officielle kostråd

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen (det svarer til, at personer over 10 år bør spise 600 g frugt og grønt hver dag. Børn i alderen 4-10 år anbefales at spise 300-500 g om dagen afhængigt af alder).
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag.
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager (maks. 10%).
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød. Dog har førskolebørn >1 år behov for ca. ½ liter fedtfattig mælk om dagen.
- Spis varieret og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen, børn mindst 60 minutter om dagen.



### Fokus på fysisk aktivitet

- Lad barnet gå og cykle selv, når det er muligt.
- Sjov, fysisk og aktiv leg motiverer barnet til bevægelse.
- Vær opmærksom på, at tv og pc sluger tid.

Mindst 60 minutter fysisk aktivitet dagligt anbefales for børn.

### Fokus på støtte til forældre

- Vægthåndtering er en familieopgave.
- Det er den voksne, der fylder op i skabene.
- Vær opmærksom på sodavandsindtaget i familien.
- Familien spiser alle sammen det samme.
- Vær opmærksom på drillerier.
- Sørg for en hyggelig spisesituation – den voksne er det gode eksempel.