



Oslo

Bydel Nordstrand

# LEK

## Livskvalitet, endring og kosthold

**Sted:** Best Helse

**Når:** Torsdager  
kl. 16.30 – 17.30

**Varighet:** skoleåret

**Målgruppe:** 3.-7. klasse  
og deres foresatte

**Ta kontakt med  
skolehelsesykepleier for  
mer informasjon**

Et gratis gruppetilbud for barn med overvekt.  
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.

**Innhold:** Hver torsdag kl. 16:30- 17.30 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.

