

Jump - sammen om nye vaner

Et tilbud til overvægtige børn i 0. og 1. klasse og deres forældre

I **Jump - sammen om nye vaner** får I som familie støtte og vejledning i at træffe valg til gavn for barnets og familiens sundhed.

Tilbuddet er et 1-årigt forløb som indeholder både individuelle- og gruppeaktiviteter.

I **JUMP – sammen om nye vaner** forventer vi:

- at både forældre og barnet er motiveret, og vil arbejde med nye vaner i hele familien
- at mindst én af forældrene deltager i tilbuddet sammen med barnet

Din lokale sundhedsplejerske henviser til tilbuddet

Vidste du at:

- Op mod hvert 5. barn i Danmark er overvægtigt – 70 % af dem er det stadig som voksne *blandt andet fordi de aldrig slipper af med de usunde vaner, som de har fået grundlagt i barndommen*
- Overvægt er i dag så udbredt, at det kan være svært at se, om barnet vejer for meget
- Overvægt har alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser – både fysisk og psykisk *risiko for bl.a. ensomhed, mobning, diabetes i barnealder, hjertekarsygdom, hofte- og knæproblemer*

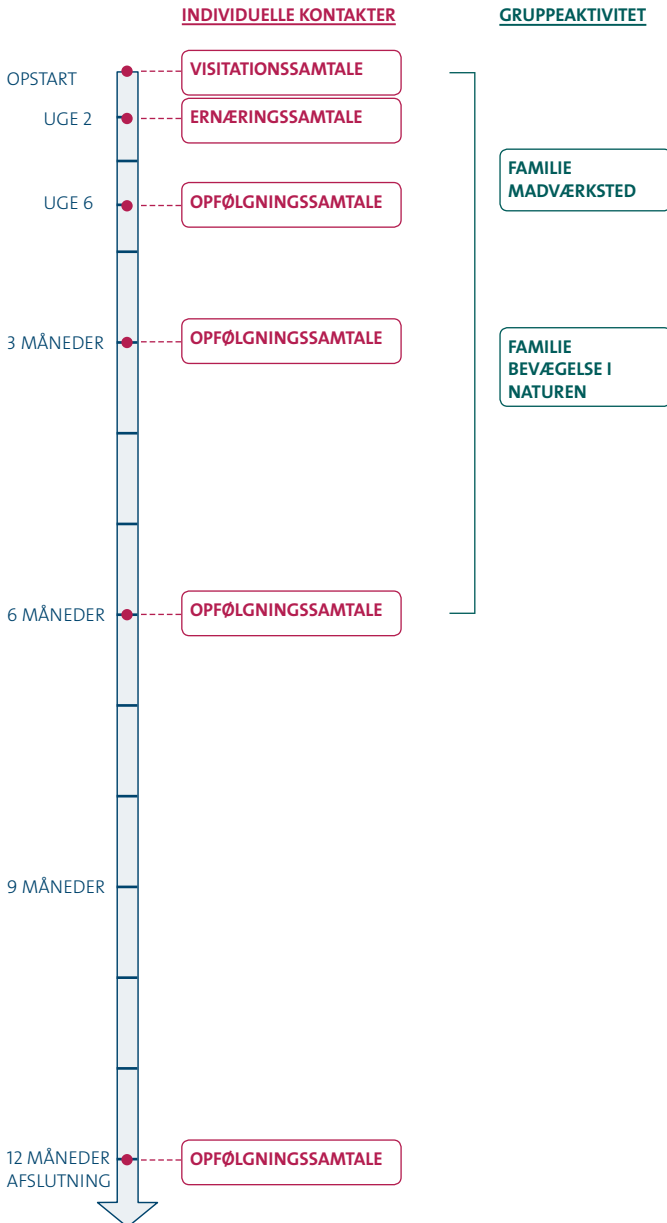
Læs mere på

www.sundhedscenter.viborg.dk

www.viborg.dk/sundhedsplejen

Sådan er forløbet

Din lokale sundhedsplejerske henviser



Det tilbyder vi

- **Individuelle samtaler** med råd og vejledning om mad, bevægelse, trivsel, søvn og skærmtid – altid med afsæt i familiens vaner, behov og muligheder
- **Gruppeaktivitet**
Inspiration til sund mad og bevægelse.
Mulighed for erfaringsudveksling med andre familier.