

Ingen forbudte fødevarer

Sjov

God søvn

Individuelt tilrettelagt

Forebyggelse

Overvægt

Småbørn

Normalvægt

Sunde vaner

Familie

Motion

Latter og leg

Enheden for Epidemiologisk Kostforskning
Institut for Sygdomsforebyggelse
Københavns Universitetshospital
Center for Sundhed og Samfund
Øster Søgade 18
1357 København K
Tlf: 33 38 38 80
www.kostforskning.dk
www.sundstart.nu

Udarbejdet af Gitte May Thiel

**Hvad siger vi
egentlig ja til?**

**- En beskrivelse af
interventions-projektet**

Udarbejdet i forbindelse
med interventionsprojektet
"Sund Start"



Interventionsprojektet gennemføres som tidligere nævnt af en forskergruppe tilknyttet Institut for Sygdomsforebyggelse under Københavns Universitetshospital. Interventionsprojektet er planlagt til at løbe over 2 år.

Målet med projektet er at undersøge, om det er muligt at forebygge overvægt hos de 2-5 årige børn, der har en forhøjet risiko for at udvikle overvægt – altså en råben ”vagt i gevær” mens børnene stadig er normalvægtige.

I har fået denne folder udleveret, fordi vi gerne vil invitere jer til at deltage i hele interventionen - dvs. fortsætte samarbejdet 2 år endnu.



Interventionen består af flere etaper, hvor første del indeholder:

- Det spørgeskema og den kostregistrering, som I allerede har udfyldt og afleveret.
- Den indledende kost- og/eller motionsvejledning, der tog udgangspunkt i familiens behov og ressourcer.
- Den indledende undersøgelse, hvor vi målte og vejede barnet.



Hvis I vælger at fortsætte deltagelsen, er dette hvad I yderligere siger ja tak til:

- **Flere kost- og/eller motionsvejledninger.** Antallet af konsultationer afhænger af jeres individuelle behov. Til disse vejledninger vil der også være mulighed for at sætte fokus på søvn og stress.
- **Madlavningskurser** hvor temaet er sund mad til børn. Kurserne foregår sammen med andre familier, der også deltager i projektet. Vi tilbyder 6 madlavningskurser årligt og I vil skulle deltage i minimum 3.
- **Legearrangementer** for hele familien en gang om måneden. Her bliver der lagt vægt på at oparbejde en aktiv livsstil for hele familien. Det gøres ved inspirerende bud på hvordan I får nem og sjov motion passeret ind i hverdagen. Vi tilbyder 10 legearrangementer årligt og I vil skulle deltage i minimum 5.
- For at deltage i projektet er det en forudsætning, at I er villige til at lave forandringer i hverdagen



Derudover tilbyder vi også:

- Generel information om sund mad og motion samt eksempelvis inspiration til spændende madpakker. Denne information udsendes jævnligt på e-mail eller brev til de deltagende familier, der ønsker det.
- Mulighed for at følge med i interventionen på projektets hjemmeside www.sundstart.nu

Det er naturligvis stadig fuldstændig gratis for familierne at deltage i projektet.



Efter de 2 år måler vi interventionens effekt ved at sammenholde data (eksempelvis højde og vægt) fra de børn, der har deltaget i interventionen med data fra lignende børn, der ikke har deltaget. På den måde forventer vi at kunne se resultaterne af interventionen.

Hvis I vil deltage i projektet skal I underskrive en samtykkeerklæring. Hvis I ikke allerede har underskrevet en sådan, kan I gøre det ved jeres næste aftale med forebyggelseskonsulenten.

Vi ser frem til et godt samarbejde med jeres familie.