

# Kostverktøyet

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Barn og unge](#), [Kosthold](#), [Metoder](#)

Date : 22. august 2017



## Målgruppe

Barn og unge

## Mål

Kostverktøyet er for familier som har ett eller flere barn med overvekt eller fedme, og for helsespersonell som jobber med overvekt og fedme hos barn og unge.

## Idé innsendt av

Redaksjonen

## Beskrivelse av idéen

Kostverktøyet er en nettside laget for å hjelpe familier med overvekt og fedme, samt styrke kompetansen til helsepersonell som jobber med familier med overvekt og fedme.

### **Kostverktøyet kan bidra med:**

- ?Økt kunnskap om hvilket kosthold som anbefales ved overvekt og fedme hos barn og unge
- ?Bevisstgjøring av familiens kostholdsvaner
- ?Praktiske tips til hvordan familien kan få til kostholdsendringer i praksis
- ?Verktøy som kan hjelpe helsepersonell med å veilede familier på en brukervennlig og motiverende måte

### **?Kostverktøyets hovedmål:**

- ?Å bidra til en bedre og mer effektiv behandling av barnefedme.
- ?Bedre samhandling og kompetanseoverføring av klinisk ernæringskompetanse mellom 1. og 2. linjetjenesten
- ?Å tilby lett tilgjengelig og evidensbasert kostholdsinformasjon

[Klikk her for å besøke kostverktøyet.](#)