

"Spreke barn"

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Barn og unge](#), [Etablering/organisering](#), [Fysisk aktivitet](#), [Kosthold](#)

Date : 28. august 2017



Målgruppe

Barn og unge

Mål

At redusere antallet av overvektige barn, samt redusere inaktivitet og usunnt kosthold blant barn 4-7 klasse.

Idé innsendt av

Frisklivssentralen i Tysfjord

Beskrivelse av idéen

«Spreke barn» har vært et pilotprosjekt i Tysfjord for overvektige og inaktive barn. Helsesøster så et voksende problem blant barn, i form av økende overvekt og uforstående foreldre som var utfordrende og veilede. På bakgrunn av dette startet prosjektet. Formålet var å øke aktivitetsnivået og redusere inaktivitet blant barn i 4-7 klasse. I tillegg redusere risiko for diabetes hos barn, samt ha fokus på kosthold for barn og familien. Vi ønsket å få inn både foresatte og barna, da de voknse har stor innflytelse på kosthold og mosjonsvaner hos barn.

Prosjektet foregikk som et samarbeid mellom frisklivssentralen, helsestasjonen og frivillige. I en periode på fire måneder fikk barna aktivitetstilbud én gang ukentlig med varighet på én time. Samtidig fikk foreldrene tilbud om Bra Mat kurs (fem ganger). Foreldrene fikk også tilbud om endringssamtale hos fysioterapeut i Frisklivssentralen med fokus på kosthold og aktivitet.

Rekruttering av elever var avgjørende og det ble informert om prosjektet på skoler, samt under infomøter for foreldre samt at brev ble sendt hjem til barn i målgruppen.

Det lå et stort fokus på å skape en fellesfølelse av mestring hos både foreldre og barn. I aktivitetsgruppen fikk ungene lov til å finne på slagord og navn til aktivitetsgruppen og dette ble det brukt tid på hver gang det var aktivitet. Aktivitetene skulle være enkle, uten for mye utstyr og ungene var selv med og bestemte aktiviteter. Det var generelt fokus på samarbeid, fellesskap og mestring. Det ble også avholdt også en workshop om hoppetau/»ropeskiipping», hvor en instruktør underviste og ungene fikk hoppetau med seg hjem. Workshopen ble utvidet, slik at det også ble undervist for lærere på skolen samt andre interesserte. Alle skoler i Tysfjord fikk en pakke med hoppetau, både korte og lange, for og øke aktivitetsnivået i friminuttene.

Fra start til slutt har det vært faste møter i styringsgruppen (helsesøster, fysioterapeut og frivillig) og på slutten ble prosjektet evaluert av foreldrene og barna. Generelt var prosjektet en stor suksess, men manglende ressurser gjør at vi har hatt problemer med og videreføre prosjektet og aktivitetsgruppen. Inntil videre har flere foreldre fortsatt fastholdt endringene i sitt kosthold og flere av ungene er fortsatt mer aktive enn før.