

## Kosthold i familien

**Author :** Redaksjonen Idebank

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

**Date :** 24. august 2021



Kurset er et tverrfaglig kurs for foreldre til barn med vektproblematikk. Kurset ble tilbudt alle foreldre til barn på 3.trinn der det ble avdekket over-/undervekt hos barnet. Helsesykepleier gjennomførte samtale med alle foreldrene i forkant av kurset, før aktuelle foreldre ble tilbudt kurs.

Tilbudet ble gitt for å sikre at alle fikk samme informasjon før eventuelt oppstart av individuelle samtaler og/eller ansvarsgrupper. Dette med bakgrunn i at vi erfarer at foreldre ofte lurer på det samme. De søker råd om måltidssituasjon, grensesetting og kommunikasjon med barnet rundt måltider, kropp og helse. Kurset ble gjennomført digitalt på Teams grunnet smittesituasjon i kommunen. Dette medførte at foreldrene hadde anledning til å være anonyme både ovenfor hverandre og kursholderne. Kun helsesykepleier visste om foreldrenes identitet.

Mange foreldre gav positive tilbakemeldinger på at kurset ble avholdt digitalt, og vi opplevde å nå foreldre som av økonomiske og psykososiale årsaker nok ikke hadde deltatt på et kurs med fysisk oppmøte. Foreldrene hadde anledning til å kommentere og stille kursholder spørsmål i kommentarfeltet underveis i kurset. Vi løste dette ved at én ansatt fulgte med på kommentarfeltet hele økten, og stilte spørsmålene videre til presentatøren ved naturlig pauser/avbrekk i foredraget.

Frisklivskoordinator presenterte i første økt myndighetenes anbefalinger knyttet til kosthold, informasjon knyttet til kresne barn/barn med selektivt spisemønster, måltidsrytme, matvarevalg, kostverktøyet.no, og råd ang. kostholdsutfordringer man ofte står oppi når man har barn som er over-/undervektig. Andre kursøkt snakket familieterapeut om matvaner, grensesetting og samtidig skape gode matopplevelser, foreldre som rollemodeller, autoritativ foreldrestil og selvfølelse.