

## Overvægt hos børn og unge



Mange overvægtige børn og unge har det svært socialt. Faktisk fortæller de selv, at det største problem ved deres overvægt er, at de er ekstra udsatte for drilleri og mobning. Det kan gøre dem ensomme og isolerede, fordi de begynder at trække sig fra samvær og leg med andre børn for at undgå nederlag.

Er dit barn svært overvægtigt, kan det få fysiske konsekvenser allerede i barndommen. F.eks. kan overvægtige børn opleve forstadier til sukkersyge (type 2-diabetes), astma og forringet leverfunktion. Mange børn har også problemer med hofter og knæ, fordi de er tungere, end deres knogler, muskler og led er bygget til.

Forekomst baseret på målte, landsdækkende data:

- 12 procent af de 6-8-årige er overvægtige.
- 18 procent af de 9-13-årige er overvægtige.
- 19 procent af de 14-16-årige er overvægtige.

## Hvad kan vi gøre?

Overvægtige børn skal ikke på decideret slankekur. Er dit barn overvægtigt, skal du i stedet hjælpe det til at opbygge sundere mad-, drikke- og aktivitetsvaner. På den måde vil dit barn kunne ”vokse sig ud af overvægten”.

Børn og unge 5-17år;

- Følg de officielle kost råd. [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. [www.sst.dk](http://www.sst.dk)
- Mindst 3 gange om ugen, skal den fysiske aktivitet være med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed. [www.sst.dk](http://www.sst.dk)
- Spørg sundhedsplejersken til råds.

