

## Nyttige lenker:

<https://mhfa.no/>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

<http://www.kostverktøyet.no/>

Kostverktøyet er utviklet spesielt for familier som har et eller flere barn med fedme, og for helsepersonell som jobber med fedme hos barn og unge

<https://www.kostverktøyet.no/familie/praktiske-tips/Kokebok>

Her finner du 15 sunne, gode, billige og raske middagsoppskrifter som er beregnet for en familie på 4.

Under samme lenke får du også tilgang til kokeboken Stor og Sterk med sunne, gode, billige og raske middagsoppskrifter.

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Helsedirektoratets kostråd

## Kontakt oss:

Rakkestad kommune

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Friskliv for barn

Pb 264

1891 Rakkestad

Servicekontor tlf: 69 22 55 00

Helsestasjonen tlf: 99 08 42 52

[Friskliv for barn - Rakkestad kommune](#)

  
FRISKLIVSSENTRALEN



## Friskliv for barn



## Råd – veiledning - kurs

## Kosthold - aktivitet



## Hva er Friskliv for barn?

Friskliv for barn er et tilbud til foreldre som har barn som står i fare for å utvikle overvekt eller fedme. Hensikten er å forebygge sykdom og fremme helse.

Målgruppa er i hovedsak barn mellom 4 og 8 år og deres foreldre. Ved henvendelser om eldre barn, gjøres det individuelle vurderinger.

Rekruttering skjer via helsesykepleier i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.

Vi setter brukermedvirkning i fokus og gir råd og veiledning ut fra den enkelte families ønsker og behov. Endring av levevaner krever foreldreinvolvering, men ved hjelp av SMARTE mål og engasjement kan det gi god effekt på helsa for hele familien.

Tilbudet går til foreldre og består av individuelle veiledningstimer i samarbeid med koordinator, lege, fysioterapeut og helsesykepleier. Barnet får tilbud om måling av vekt og lengde, samt samtaler med helsepersonell ved behov.

## Les mer om tilbudet her:

[Friskliv for barn - Rakkestad kommune](#)



Ta kontakt om du har spørsmål eller tenker at dette kan være noe for deg og din familie!

Veiledningstimene skjer på dagtid, og oppfølgingen forutsetter at foreldre bruker SMARTE mål aktivt hjemme!

**Alle tilbudene våre er gratis**

## Hektisk hverdag

Å leve sunt i en hektisk hverdag kan være utfordrende for de fleste.

Når man i tillegg har små barn, kan dagene med middagslaging og fritidsaktiviteter bli ekstra hektiske.

## Mat, aktivitet og råd

Hvordan kan vi klare å lage sunn og rimelig mat på en rask og enkel måte?

Hvordan kan vi øke hverdagsaktiviteten?

Hva er passe porsjon for en 4-åring, 6-åring eller en 8-åring?

Hvordan sette grenser når barnet er sultent?

Vi ønsker å gi praktiske råd om mat og aktivitet i hverdagen, slik at det kan bli lettere å ta gode valg for familiens helse og livsstil.