

# Sund Familie



HEDENSTED  
KOMMUNE



## Sund familie

Sund familie er et tilbud for familier med børn i alderen 6-12 år, som vejer mere, end Sundhedsstyrelsen anbefaler.

Sund familie vil hjælpe familier i målgruppen til en sundere hverdag til gavn for både barnets og forældrenes sundhed.

## Sunde vaner i barndommen er vigtige

Sund mad og daglig bevægelse har stor betydning for kroppens udvikling, helbred og trivsel. Desuden følger mange vaner fra barndommen med videre i livet. Så det er om at komme godt fra start!

Børn kan ikke leve sundt alene – det skal være hele familiens ønske. Selvom man er sammen om det, kan det dog være svært at ændre vaner.

Praktiske råd, inspiration og støtte til at gøre hverdagen sundere kan være en hjælp.

*Måske er Sund familie noget for jer?*

## Indhold

Fokus i Sund familie er ikke kropsvægt eller udseende, men sunde vaner og de små ændringer i hverdagen. Her betragtes vægttab/stabil vægt som en bonus af at leve sundt og have det godt.

I får gode ideer og inspiration til en sund hverdag gennem madlavning, bevægelseslege og snak f.eks., kræsenhed, mængder og sukker.

Desuden er der mulighed for at møde nye venner og dele erfaringer.



## Praktisk info

Der kan være 12 familier på holdet, og deltagelse sker med rullende optag. Mindst en forælder skal være gennemgående under hele forløbet.

Vi mødes 6 mødegange, kl. 14.30 - 17.00

Sund familie afholdes på Øster Snede Skole, Ribevej 65, Øster Snede, 8723 Løsning.

# Tilmelding til Sund familie

Vi ønsker at deltage i Sund familie

Barnets navn
Barnets alder
Barnets skole og klasse
Mors navn
Fars navn
Familiens adresse
Telefonnr.



## Teamet bag Sund familie

I Sund familie er to sundhedsplejersker, en fysioterapeut og en bachelor i human ernæring klar til at hjælpe jer med at igangsætte og bevare sunde vaner.

## Er I interesserede i at deltage i Sund familie?

Udfyld da blanketten øverst på siden og aflever den til jeres skolesundhedsplejerske. I vil efterfølgende blive kontaktet.

## Kontaktoplysninger

Har I spørgsmål om Sund Familie er I velkomne til at kontakte Lene Rosenkrans Gjedsted på tlf. 7975 5708 eller [lene.rosenkrans@hedensted.dk](mailto:lene.rosenkrans@hedensted.dk)