

VAD SÄGER FÖRÄLDRARNA?

RIKSFÖRBUNDET HOBS
HÄLSA OBEROENDE AV STORLEK

HOBS

HÄLSA OBEROENDE AV STORLEK



WWW.HOBS.SE

ALLAS RÄTT TILL EN JÄMLIK VÅRD

OBEROENDE VART DU BOR, VAD DINA FÖRÄLDRAR TJÄNAR
ELLER HAR FÖR HÄLSOKULTUR

KÄNSLAN AV TILLHÖRIGHET

ÄR AVGÖRANDE FÖR VARJE MÄNNISKAS VÄLMÅENDE





BEHANDLING

Individuell kontinuerlig
behandling



INFORMATION

Kunskap,
tillgänglighet



KONTAKT

Stödgrupp, byta
erfarenhet, inte ensam



Vikt (kg) Längd (cm)

Ålder Kön

Beräkna isoBMI

BMI:
23,74
Övervikt

För pojkar som är 12,5 år är gränsen för övervikt från 21,54 till 26,44.

Barn- och ungdomsmedicinmottagningar i Sverige

Välkommen hit

Universitetskliniker

- Akademiska sjukhuset
- Drottning Silvia Universitetssjukhus
- Karolinska Universitetssjukhus
- Skåne Universitetssjukhus
- Umeå Universitetssjukhus
- Örebro Universitetssjukhus

Barnkliniker

- Blekinge barnklinik

Hej!

I denna zon kan du hitta vilka mottagningar som finns i din Region. I flikarna här till vänster kan du hitta läsa mer om de olika mottagningarna för att komma i kontakt med respektive mottagning eller för att kunna söka vård.

"MITT BARN HAR FETMA?"

"VAD GÖR JAG NU?"

Spara kalorier

Måltider

En dags måltider

Den stora lilla skillnaden

Hur mycket är lagom att äta

Svårt att äta frukost?

För lite av skollunchen

Bra mellanmål hemma

Bra mellanmål i skolan

Bra mat på utflykten

kärlsjukdomar. Därför rekommenderas det att minska på det mättade fett
och istället äta mer av det enkel- eller fleromättade fett. Detta är gynnsamt
både för hälsan och för miljön.

Bra fettkällor finns i:

Fet fisk
Flytande margariner
Lättmargariner ex. Avokado
Avokado
Nötter, mandlar, fröer
Oliver
Olja (rapsolja, olivolja, linfröolja etc.)

TILLGÄNGLIG INFORMATION

VAD EFTERFRÅGAS?



FÖRÄLDRARNAS VENTIL

#INTEENSAM

"Bästa rådet fick jag av en annan
förälder i samma situation"

WWW.HOBS.SE

SAMVERKAN

WWW.HOBS.SE

info@hobs.se