

# Tip Tab Tynde

## Tilbud til familier med overvægtige børn i Ishøj Kommune

### Målgruppe

Familier med overvægtige skolebørn fra 0. til 6. klasse med bopæl i Ishøj Kommune.

### Formål

Tip Tab Tynde henvender sig til jer, der som familie gerne vil ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil. Formålet er at støtte jer i processen hen imod en sundere hverdag.

### Indhold

I Tip Tab Tynde arbejder vi ud fra den enkelte familiens situation og ønsker om at ændre livsstil. Det vil sige, at vejledningen tilpasses, så den matcher lige præcis jeres families situation og hverdag. Vi rådgiver både om kost og motion og om, hvordan I kan omsætte jeres nye viden om kost og motion til ændrede vaner i dagligdagen. Tip Tab Tynde omfatter også madlavningsaftener, som blandt andet indeholder rådgivning, hvor vi blandt andet rådgiver om, hvordan I som forældre kan håndtere de udfordringer, der knytter sig til det at have et overvægtigt barn, eksempelvis regulering af måltider og madmængder. På madlavningsaftenerne får I desuden mulighed for at udveksle erfaringer med andre familier, der står i en lignende situation.

### Forløbsbeskrivelse

Tip tab tynde er et samlet forløb, som typisk løber over to år, og som består af:

- Individuelle rådgivninger hos sundhedsplejersken til det enkelte barn og familien.
- Gratis madlavningsaftener for hele familien.
- Gratis svømning to gange ugentligt.

### Ramme for samarbejdet

Samarbejdet starter ofte i forbindelse med en sundhedssamtale på skolen, men I kan også selv henvende jer direkte til Tip Tab Tynde. Ved tilmelding til forløbet binder man sig til at deltage i alle tre dele af forløbet.



### Kontakt

Sundhedsplejerskerne

Lone Mølgård Tlf. 5132 7691

Liselotte Winsløv Tlf. 2449 3575

Jacqueline Bennett Tlf. 2941 3516