

Lapsen ylipaino – miten puhua asiasta vastaanotolla



1. Kerro lapselle ja perheelle, että mittaaminen kuuluu kasvun ja terveyden seurantaan. Tavoitteena on lapsen hyvinvointi ja terve aikuisuus.
2. Tarvittaessa lapsen painosta keskustellaan vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin vastaanotolla, painosta ei kannata puhua, ellei lapsi itse ota sitä puheeksi.
3. Lapsen kanssa puhutaan siitä miten arki sujuu ja mistä lapsi nauttii, korostetaan vahvuuksia. Voidaan puhua myös terveystaitojen harjoittelusta.
4. Mitä perhe toivoo? Mikä heitä auttaa tässä tilanteessa? Lapsen ylipaino on herkkä aihe ja siitä keskustelu vaatii aikaa ja luottamuksellista suhdetta. Yhteistyössä vanhempien kanssa tehdään suunnitelma.
5. Lapset eivät laihduta, mutta hyvinvointi on tärkeää. Liikunta- ja ravitsemusaiheiden sijaan joskus kannattaa keskittyä asioihin, jotka muulla tavoin tukevat perheen ja lapsen elämänhallintaa sillä hetkellä.

