

# Lapsen ylipaino – miten puhua asiasta vastaanotolla

1. Kerro mittaamisen kuuluvan kasvun ja terveyden seurantaan.  
Seurannan tavoitteena on lapsen hyvinvointi.
2. Paino otetaan tarvittaessa puheeksi vanhempien kanssa.  
Lapsen kanssa painosta puhutaan vain, jos lapsi itse ottaa asian puheeksi.
3. Lapsen kanssa puhutaan miten arki sujuu ja mistä lapsi nauttii.  
Keskustelussa korostetaan lapsen vahvuuksia. Voidaan puhua myös terveystaitojen harjoittelusta.
4. **Minkälaista tukea perhe toivoo? Mikä toimii ja mitä on jo kokeiltu?**  
Suunnitelma tehdään yhteistyössä vanhempien kanssa. Muista, että keskustelu lapsen painosta vaatii aikaa ja luottamuksellista suhdetta.
5. **Suojele lapsen tervettä keho-, ruoka- ja liikuntasuhdetta.**  
Tärkeintä on, että lapselle jää sellainen olo, että hän on arvokas juuri sellaisena kuin on.

