

# 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.

