



Vill du veta mer om

Övervikt och fetma hos barn?

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2020



Innehåll

Vill du veta mer om övervikt och fetma hos barn	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	4
Läsa på olika sätt	5
Broschyrer	5
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	6
Webbsidor och digitalt	6
När du söker information om hälsa och sjukdom	7
Kontaktuppgifter	8

Vill du veta mer om övervikt och fetma hos barn

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftena är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig.

Böcker

Fackböcker



Barnövervikt i praktiken. Evidensbaserad familjeviktsskola

Av: Paulina Nowicka

År: 2006

Format: bok (282 sidor)

Lärobok som innehåller en omfattande introduktion i ämnet övervikt och fetma för barn och ungdomar, förekomst, orsaker och konsekvenser samt olika behandlingsformer.



Hälsovikt för ditt barn. Vetenskap, verktyg och vägen framåt

Av: Paulina Nowicka

År: 2022

Format: bok (247 sidor)

Paulina Nowicka är dietist, familjeterapeut, docent i pediatrik vetenskap och professor i kostvetenskap. I boken berättar hon hur du med små steg kan hjälpa ditt barn att skapa positiva matvanor som ger en god hälsa på lång sikt.



En viktig bok om övervikt hos barn och ungdomar

Av: Sofia Trygg Lycke
År: 2016
Format: bok (160 sidor)

Boken är ett stöd till föräldrar. Den innehåller råd om mat, dryck och fysisk aktivitet. På ett lättillgängligt sätt beskrivs hur man kan lyckas med att förändra vanor.



Viktiga barn. Familjehandbok om övervikt och hållbara vardagsvanor

Av: Monique och Anders Le Roux Svalberg
År: 2018
Format: bok (185 sidor)

I familjer med överviktiga barn uppstår många situationer och frågor som kan vara svåra att hantera. Här får vi tips och råd om hur man kan förhålla sig och hur man skapar sunda matvanor. Råden avser framför allt barn i skolåldern och tonåringar.



Viktiga barn – kokboken. Hälsosamma måltider för hela familjen

Av: Monique och Anders Le Roux Svalberg
År: 2018
Format: bok (196 sidor)

Att äta hälsosamt är inte detsamma som tråkigt, enformigt och att inte bli mätt. Kokboken innehåller recept för alla tillfällen, från vardag till fest, fika, fredagsmys och lördagsgodis.



Första hjälpen vid matbordet. Om barns matkrångel om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter

Av: Sara Ask
År: 2016
Format: bok (173 sidor)

Om små barns medfödda smakpreferenser och hur du kan skapa en hälsosam relation till mat för ditt barn från födseln och genom förskoleåldern. Vänder sig inte specifikt till föräldrar med överviktiga barn.



Väga mig hit och väga mig dit. Vad alla inte vet om bemötande och behandling av överviktiga barn och deras familjer

Av: Ywonne Peterson
År: 2008
Format: bok (172 sidor)

Hur bemöter man barn som måste göra stora förändringar i sin livsstil? Boken ger idéer och verktyg till både behandlare och föräldrar med överviktiga barn



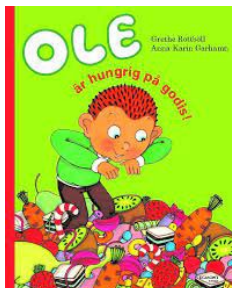
Fem gånger mer kärlek. Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv

Av: Martin Foster
År: 2009
Format: bok (277 sidor)

Boken vill visa hur man som förälder kan tillämpa metoden att ge sina barn fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat, tillsägelser och gränssättning.

Skönlitteratur och biografier

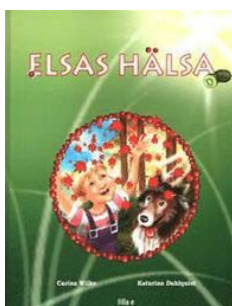
Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



Ole är hungrig på godis

Av: Grethe Rottböll
År: 2010
Format: bok (29 sidor)

Ole älskar godis, glass och kakor. Han har svårt att stå emot sitt sockersug och äter så mycket att han inte orkar äta någon riktig mat. Samtidigt vill han kunna springa snabbt och vara smart och stark. Hur ska han göra? En bilderbok för barn.



Elsas hälsa

Av: Carina Wilke
År: 2006
Format: bok (282 sidor)

Elsa är snabb och stark. Men hon äter för mycket godis, glas och kakor och märker att hon inte är så snabb längre och att hon fort blir trött. Snart orkar hon inte gå ut och leka längre, och känner sig ledsen och hängig. Hon stannar inne och spelar tv-spel istället. Men så kommer sommarlov. En bilderbok för barn.

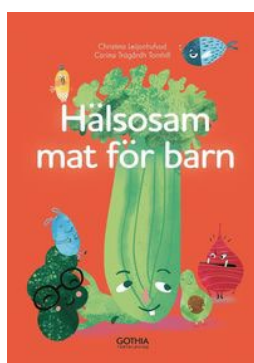
Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Broschyrer



Hälsosam mat för barn

Av: Christina Leijonhufvud och Carina Trädgårdh Tornhill

År: 2019

Format: häfte (31 sidor)

Mat är en familjeangelägenhet och de flesta barn behöver hjälp från sina föräldrar att klara av att gå ner i vikt, att behålla sin vikt och förebygga övervikt. Författarna är dietister med lång erfarenhet av barnfetma. De ger inspirerande tips om hur ditt barn ska uppnå eller behålla normalvikt. Broschyren innehåller flera recept.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



HOBS Hälsa oberoende av storlek

Riksförbundet HOBS är en ideell patientorganisation som jobbar med frågor som rör övervikt och obesitas/fetma. Barnkliniken på CSK har en egen sida med tips under zoner.

- hobs.se

Webbsidor och digitalt



Övervikt och fetma hos barn – 1177.se

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en

sjuksköterska.

- 1177.se



Övervikt – UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Här kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

- umo.se



**Karolinska
Institutet**

Mer och Mindre – Karolinska institutet

Ett föräldrastöd vid övervikt och obesitas tidigt i livet. Här hittar du råd och verktyg som är baserad på studien och metoden Mer och Mindre. ki.se/clintec/mer-och-mindre



Livsmedelsverket

Barn och ungdomar – livsmedelsverket

På livsmedelverket.se finns kostråd speciellt för barn och

unga.

- Livsmedelsverket.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt på internetstiftelsen.se.

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
042-406 25 90
biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
044-309 27 30
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund
046-17 48 10
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund
046-17 17 25
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
040-33 18 00
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Häftet *Vill du veta mer om övervikt och fetma hos barn*, senast uppdaterat september 2022 är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne.