



Specialistcentrum barn och unga, Angereds Närsjukhus

## Föräldragrupp Mer och Mindre

Ert barn är aktuellt på vår barnmottagning utifrån obesitas, sin höga vikt och ni har hos oss påbörjat levnadsvanebehandling.

Nästa steg i levnadsvanebehandling är deltagande i föräldragruppen Mer och Mindre. Det innebär 10 träffar på 90 minuter på Angereds närsjukhus.

Träffarna är tillsammans med andra föräldrar.

Utöver detta kommer ert barn kallas för tillväxtkontroll (ta vikt och längd).

Ni kan också för deltagande i föräldragruppen ansöka om Tillfällig föräldrapenning (Vård Av Barn, VAB) vid utebliven inkomst.

För mer information/förhinder till deltagande kontakta oss snarast via [1177.se](https://1177.se) eller via telefon. Telefonnummer hittar du på din kallelse.

Sviatlana Finkouskaya, dietist, Gruppledare Mer och Mindre

Linda Rönnblom, kurator, Gruppledare Mer och Mindre

## Information till föräldrar om föräldraprogrammet Mer och Mindre

Är du förälder till ett barn i 2–6 års åldern som behöver hjälp med ditt barns viktutveckling kan Mer och Mindre vara något för dig och din familj.

Idag väger många barn för mycket, det finns ofta många orsaker till det. För många föräldrar är det svårt att veta hur man ska göra och det kan vara svårt att få tillräckligt stöd till att göra förändringar i vardagen.

### Nu kan du få hjälp!

- Mer och Mindre är ett vetenskapligt utvärderat föräldrastödsprogram med fokus på verktyg för hälsosamma vanor, som vi vet att många föräldrar har hjälp av

- Varje träff utgår från ett bestämt tema/ämne

- Till varje träff finns föräldramaterial med den viktigaste informationen.

Informationen innehåller tips om hälsosamma vanor, drycker, matlagning- och motionstips samt om hur man kan hålla motivationen uppe

- Föräldrar och gruppleadare diskuterar utifrån konkreta situationer/tips, till exempel

- o Hur mycket mat som är lagom och hur man kan begränsa barnets skärmtid?

- o Hur vanor kan förändras och hur föräldrar på bästa sätt kan uppmuntra barn att lära sig nya lite svårare saker?

- o Hur föräldrar kan hantera tjat? och mycket annat som är betydelsefullt i föräldrarollen Hur har programmet tagits fram?

Mer och Mindre programmet bygger på ett föräldraprogram för positivt föräldraskap från Oregon Social Learning Center (OSLC) i USA. I samarbete OSLC har en forskargrupp vid Karolinska Institutet i Stockholm utvecklat och anpassat detta program för familjer i Sverige som behöver stöd kring sitt barns höga vikt. Du kan läsa hur programmet har tagits fram och den forskning som finns om programmet på [Mer och Mindre | Karolinska Institutet](#)

## Innehåll – Mer och Mindre föräldragrupp

### 1. Välkomnande och översikt

Varför håller vi grupperna? Föräldrars fyra nyckelroller. Vad spelar barnens vikt för roll?

### 2. Mat och lek: När mer? När mindre?

*Livsstil:* 5 genvägar till att må bra.

### 3. Föräldrar som lärare: Samarbete och energibalans

*Föräldraskap:* Samarbete och uppmuntran.

*Livsstil:* Hur mycket mat behöver barnet?

### 4. Föräldrar som lärare: Att lära barnet nya saker

*Föräldraskap:* Hur kan du lära ditt barn nya vanor?

*Livsstil:* Matdagbok.

### 5. Belöningssystem och scheman

*Föräldraskap:* Att använda belöningssystem för att lära barnet nya saker.

### 6. Föräldrar som lärare: Att förbereda barnet

*Föräldraskap:* Planering och förberedelser inför olika situationer.

*Livsstil:* Vad betyder Nyckelhålet och vad säger egentligen innehållsförteckningen?

### 7. Föräldrar som lärare: Att sätta gränser

*Föräldraskap:* Hur och varför sätter vi gränser? Att tänka på.

*Livsstil:* Tallriksmodellen.

### 8. Maktkamper

*Föräldraskap:* Strategier för att behålla sitt lugn. Undvik och hantera maktkamper med barnet.

*Livsstil:* Små förändringar kan ge stor skillnad i dina recept.

### 9. Mer stöd – mindre stress

*Föräldraskap:* Nyckelpersoner; hur kan de hjälpa att stödja bra vanor?

*Livsstil:* Mellanmål

### 10. Sammanfattning: Föräldraskap, mat och lek

**Förberedelser för framtiden**