

Pressmeddelande

Stockholm 11 mars 2025

Våga prata om barns vikt – ny bok ger vårdpersonal stöd inför samtal med föräldrar

Att prata med föräldrar om vikt hos barn kan vara känsligt och är en utmaning inom barnhälsovården, men det är avgörande för att skapa hälsosamma vanor i tidig ålder. Nya boken *Övervikt och obesitas hos barn* ger kunskap, stöd och praktiska råd för att möta familjer med empati och respekt och för att underlätta förändringar som gör skillnad i vardagen.

Vårdpersonal kan känna oro över att samtalet upplevs som anklagande, väcker känslor av skuld och skam hos föräldrar eller att det påverkar barnet negativt. Samtidigt visar både forskning och erfarenhet att tidig uppträckt och tidiga insatser gör störst skillnad – framför allt i förskoleåldern kan små förändringar i vardagen ge en mer hälsosam viktutveckling.

Den här boken ger stöd i att ha dessa viktiga samtal med föräldrar. Du får kunskap och djupare förståelse för orsaker och riskfaktorer kopplade till övervikt och obesitas, vägledning om hur du kan använda BMI-kurvan som pedagogiskt verktyg i samtal med föräldrar och exempel på strukturerade samtalsmodeller. Genom fallbeskrivningar och föräldrars reflektioner illustreras både framgångar och utmaningar i möten med familjer.

Boken ger läsaren många praktiska verktyg att använda i samtalet för att med empati och respekt bidra till barns hälsa och samtidigt stärka föräldrars engagemang – allt med barnets bästa i fokus.

Om författarna

Författarna är förankrade i barnhälsovården och inom forskningsområdet och har lång erfarenhet av att främja barns hälsa och arbeta med förebyggande och behandlande insatser kring övervikt och obesitas. **Mariette Derwig** som barnläkare och forskare; **Anna Ek** som forskare och dietist; **Linda Håkansson** som distriktssköterska och **Catharina Neovius** som barnsjuksköterska.

Om boken

Titel: Övervikt och obesitas hos barn – samtal och möten

ISBN: 978-91-7741-322-6

Utgivning: 14 mars 2025

Sidor: 168

Pris: 305 kr exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiakompetens.se

Presskontakt

Pia Leufstedt

Gothia Kompetens

Projektledare Marknad Böcker

pia.leufstedt@gothiakompetens.se, 072-050 39 04

För en bättre dag på jobbet

Gothia Kompetens erbjuder verksamhetsnära kompetensutveckling baserad på forskning och erfarenhet. Kompetensutveckling med både hjärta och hjärna som får dig, dina kollegor och organisationen att växa. För en bättre dag på jobbet.