

Mer och mindre -ett föräldrastödsprogram till föräldrar med barn 2–6 år.

I Mer och Mindre erbjuds föräldrar till barn med övervikt och obesitas ett extra stöd i sitt föräldraskap. Programmet erbjuder verktyg som underlättar kommunikationen med barnet och kan underlätta införandet av nya vanor. De flesta föräldrar har tankar och funderingar kring vad som är bra vanor när det gäller mat och rörelse. De vill ge sina barn de absolut bästa förutsättningarna men det är inte alltid så lätt och ibland behövs råd och inspiration.

Tanken med Mer och Mindre är att föräldrar ska få möjlighet att hitta lösningar på vardagsproblem och få stöd i arbetet mot en hälsosammare livsstil.

Inom ramen för god och nära vård har vi nu fått möjlighet att under 3 år erbjuda föräldrar Mer och mindre som är väl beforskad.

- **Målgrupp är föräldrar till barn 2–6 år med övervikt eller fetma**
- **Barnhälsovården kan erbjuda föräldrar denna insats oavsett var i länet familjen bor**
- **Informera föräldrar om möjlighet att delta, finns skriftlig information på BHV:s hemsida under material för utskrift**
- **Gruppträffarna hålls digitalt via Teams**
- **Kontakta barnkliniken via messenger i Cosmic *Barn- och ungdomskliniken föräldrastöd*. Det behövs bara ett kort meddelande att familjen är intresserad. Kursledarna kommer att ringa upp familjen för att ge ytterligare informerar och lägga upp en plan för kursstart.**

Läs mer om Mer och mindre [Mer och Mindre | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)