

- Barnets/familiens faste aktiviteter uden for hjemmet (sport, motion, rytmik, teater).
- Legemuligheder i nærmiljøet (indendørs, udendørs).

Kost

- Måltidsvaner (morgenmad, frokost, aftensmad, mellemmåltider), hygge (slik, kager, chokolade, kiks, chips), antal portioner, portionsstørrelser, spises der op? Vurdering af kræsenhed.
- Indtag af drikke (mælk – hvilken type?), sodavand, saftvand, juice, kakao-mælk, drikkeyoghurt.
- Måltider (spises der samlet eller individuelt, foran tv, ved spisebord eller køkkenbord?).

Indsigt og accept

- Forældrenes forklaring på barnets overvægt (hvalpefedt, tunge knogler, genetik).
- Forældrenes tanker om barnets overvægt.

I Nordiske Næringsstofanbefalinger (Nordic Nutrition Recommendations 2004) regner man for drenge på 4-10 år basalstofskifte ud efter følgende beretning: $(\text{kJ/døgn}) = (0,095 \times \text{vægt (i kg)} + 2,11) \times 1000$ og for piger på 4-10 år: $(\text{kJ/døgn}) = (0,085 \times \text{vægt (i kg)} + 2,03) \times 1000$.

Basalstofskiftet øges med en faktor 2-3 ved lav fysisk aktivitet (fx leg i sandkasse) og en højere faktor, jo mere anstrengende den fysiske aktivitet er.

Fra kalorier til joule ganges med 4,184:

1 cal = 4,184 J

1 kcal = 4,184 kJ

Fra joule til kalorier ganges med 0,239:

1 J = 0,239 cal

1 kJ = 0,239 kcal

Kasper på 5 år vejer 26,7 kg og er 1,19 m høj. BMI beregnes $(26,7/1,19 \times 1,19)$ til 18,9. Basalstofskiftet er $(0,095 \times 26,7 + 2,11) \times 1000 = 4647 \text{ kJ/døgn} = 193,6 \text{ kJ/time}$. Ved moderat til høj aktivitet øges stofskiftet væsentligt. Hvis Kasper har stillesiddende aktivitet i fx 4 timer dagligt, hvor stofskiftet er tæt på basalstofskiftet, og i stedet bruger en af de 4 timer på moderat til høj fysisk aktivitet, vil han forbruge måske 500 til 1000 kJ ekstra om dagen. Samtidig vil han have svært ved at spise i den time, hvor han er aktiv. Det kan hjælpe ham til at stabilisere sin vægt over tid – såfremt han ikke kompenserer med øget kalorieindtag. Et energiunderskud på 20 kJ resulterer i et vægttab på 1 g. Et energiunderskud på 500 kJ per dag vil svare til 25 g vægttab dagligt. 500 kJ svarer til ca. to småkager eller to kiks. Det er således meget små ændringer, der skal til, for at Kasper bliver i stand til at vægtstabilisere, men forældrene skal selvfølgelig være vedholdende i at støtte ham i fysisk aktivitet og sund kost i tilpas mængde.

Genetisk indflydelse

En genetisk disposition til fedme kan påvirke hastigheden, hvormed vægten øges eller tabes hos børn. Dette faktum kan gøre livsstilsintervention hos denne patientgruppe ekstra udfordrende. Overvægtige forældre er en stærk risikofak-