Kostverktøyet

Samtale 3

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

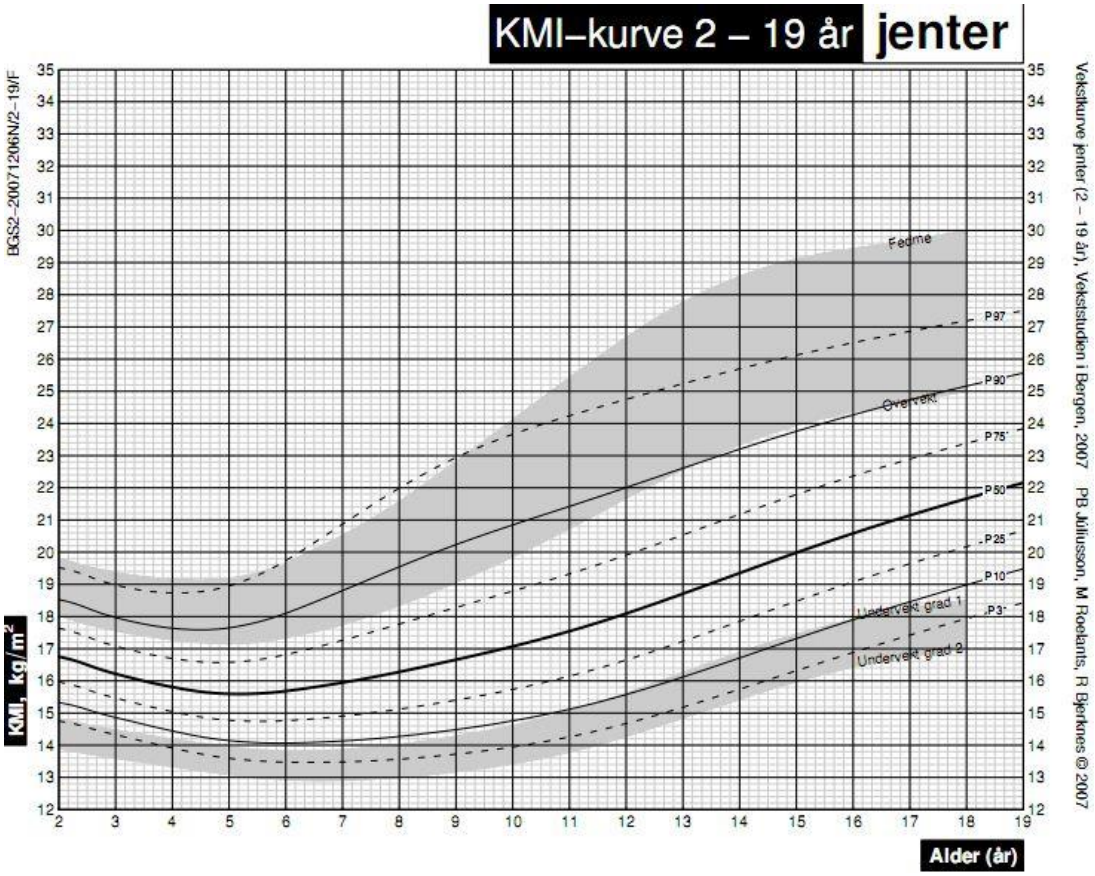
HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Hvordan har det gått med mål/tiltak?

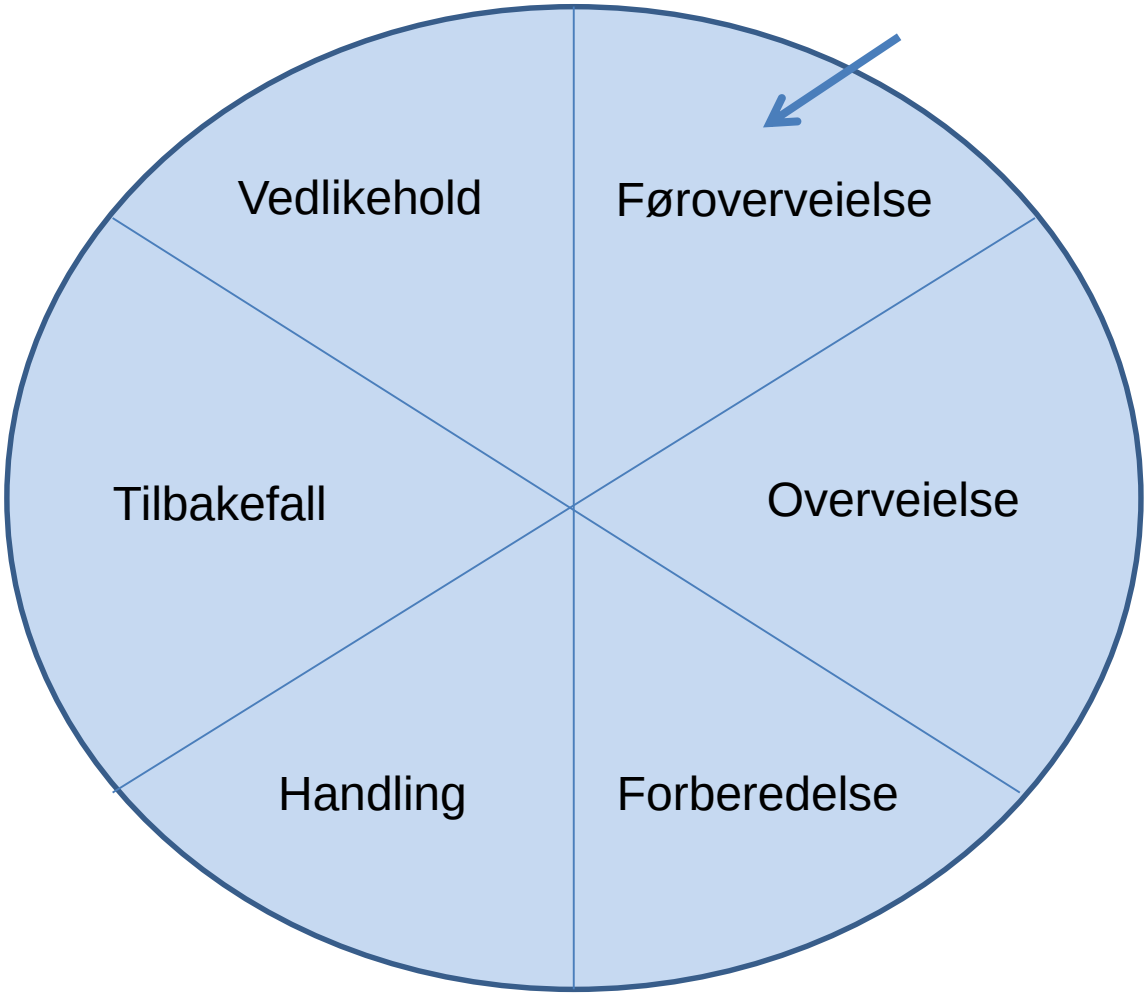
Kostverktøyet

Vekstkurve



Kostverktøyet

Endringshjulet



Kostverktøyet

Endringstrappen

Varig endring av levevaner

5. Regelmessige måltider

4. Mer frukt, grønnsaker og bær

3. Mindre porsjoner

2. Maks 100 gram godteri og snacks i uken
(inkludert godteri, sukkerholdige drikker, kaker, kjeks, potetgull og annen energisnacks)

1. Velg nøkkelhullsmerkede matvarer

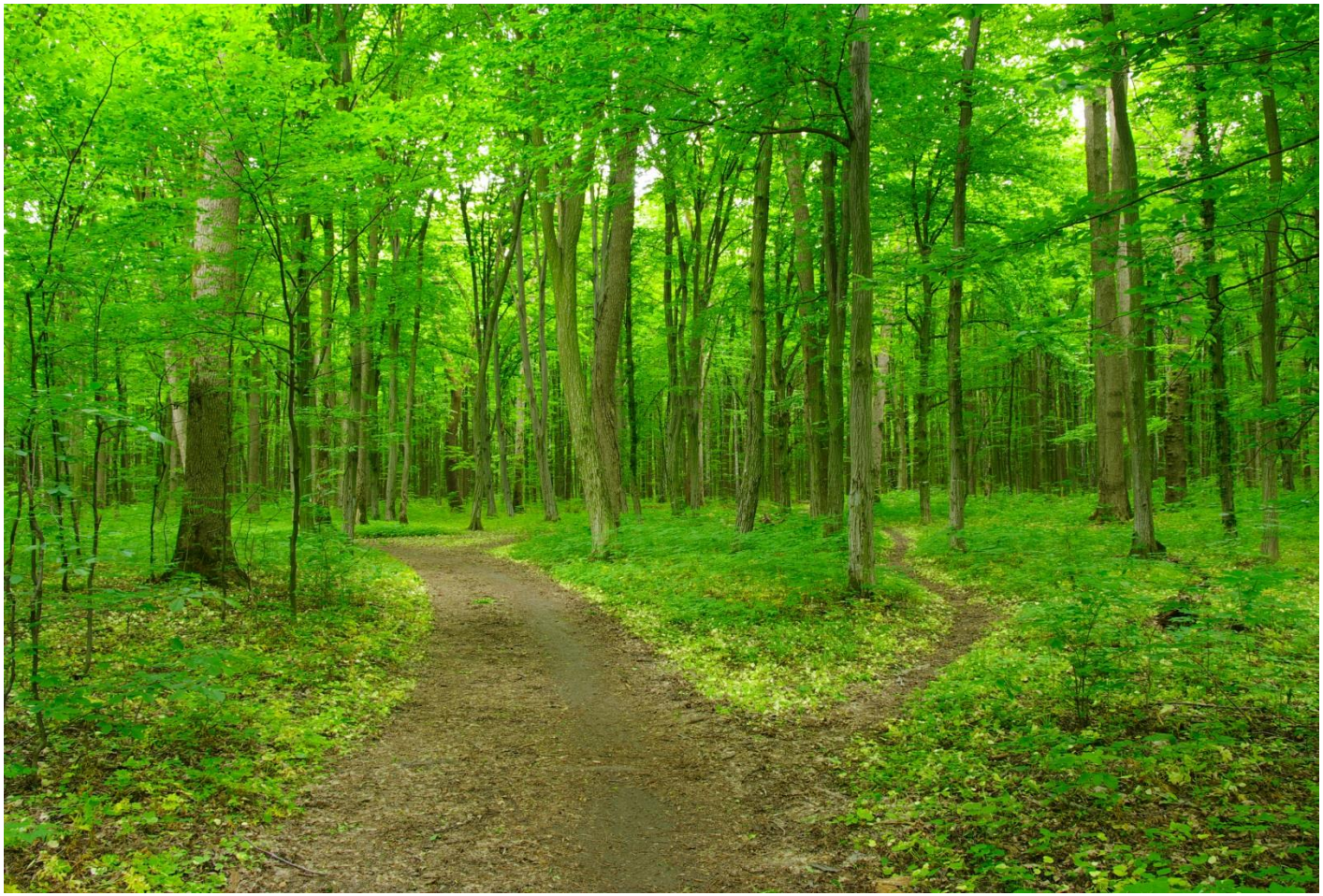
Start

Kostverktøyet

Kosthold ved fedme

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Hvor går veien videre?