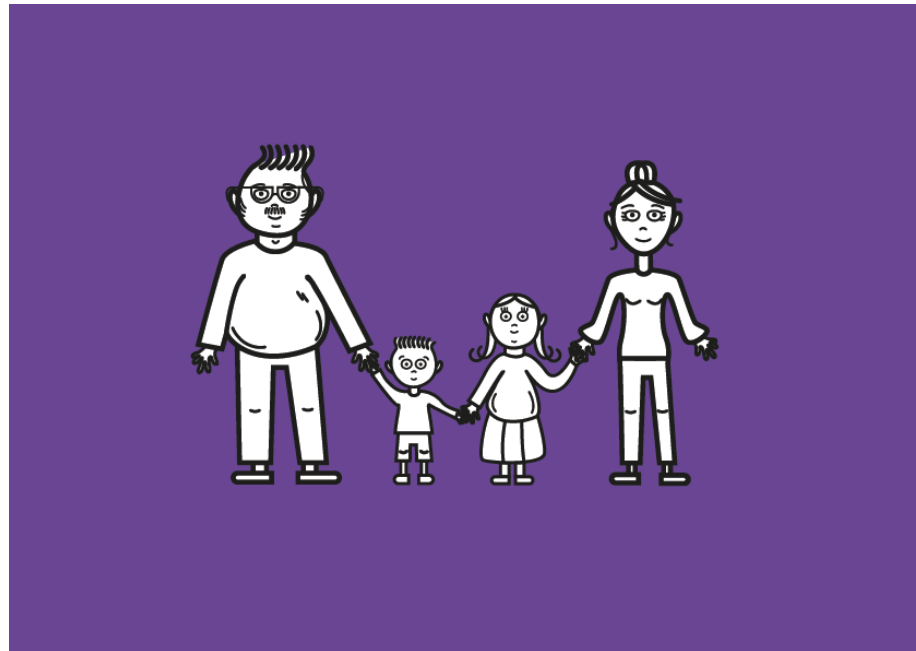


Samtaleverktøyet

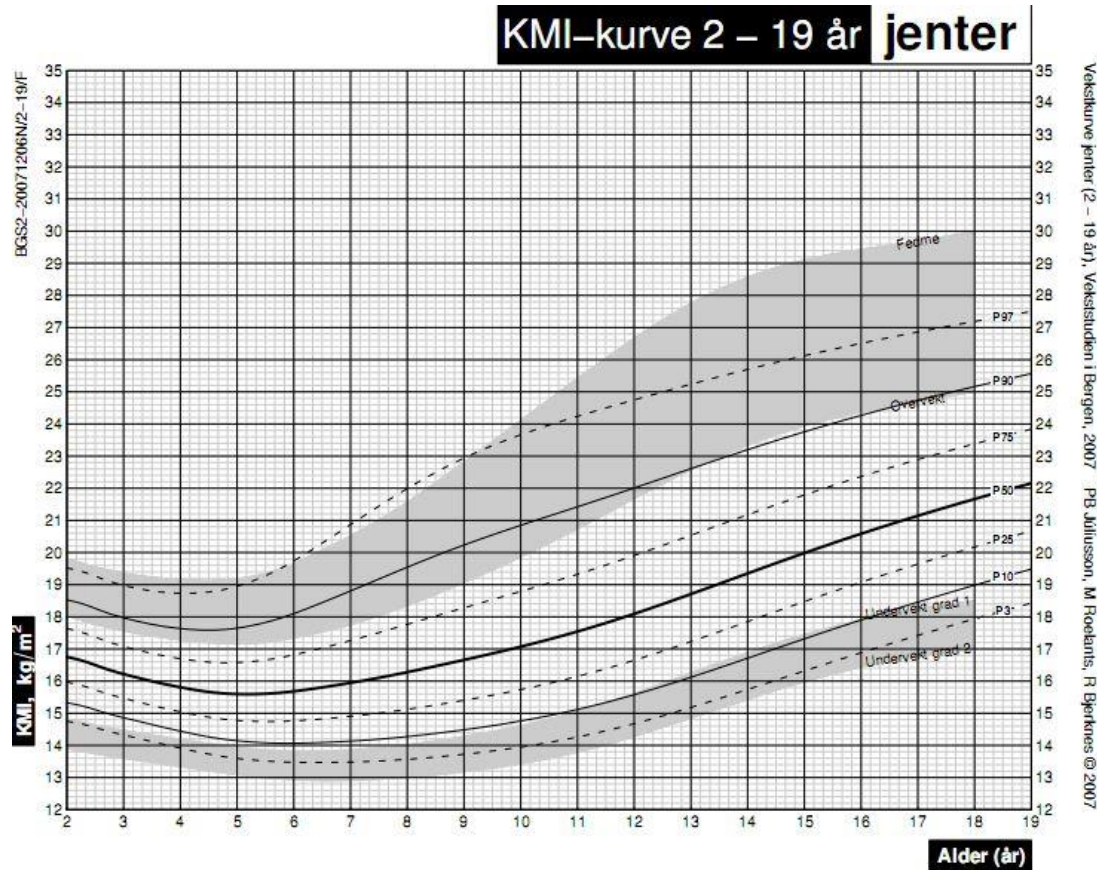
«Kostholdsformidling til familier med overvekt og fedme»



Samtale 1

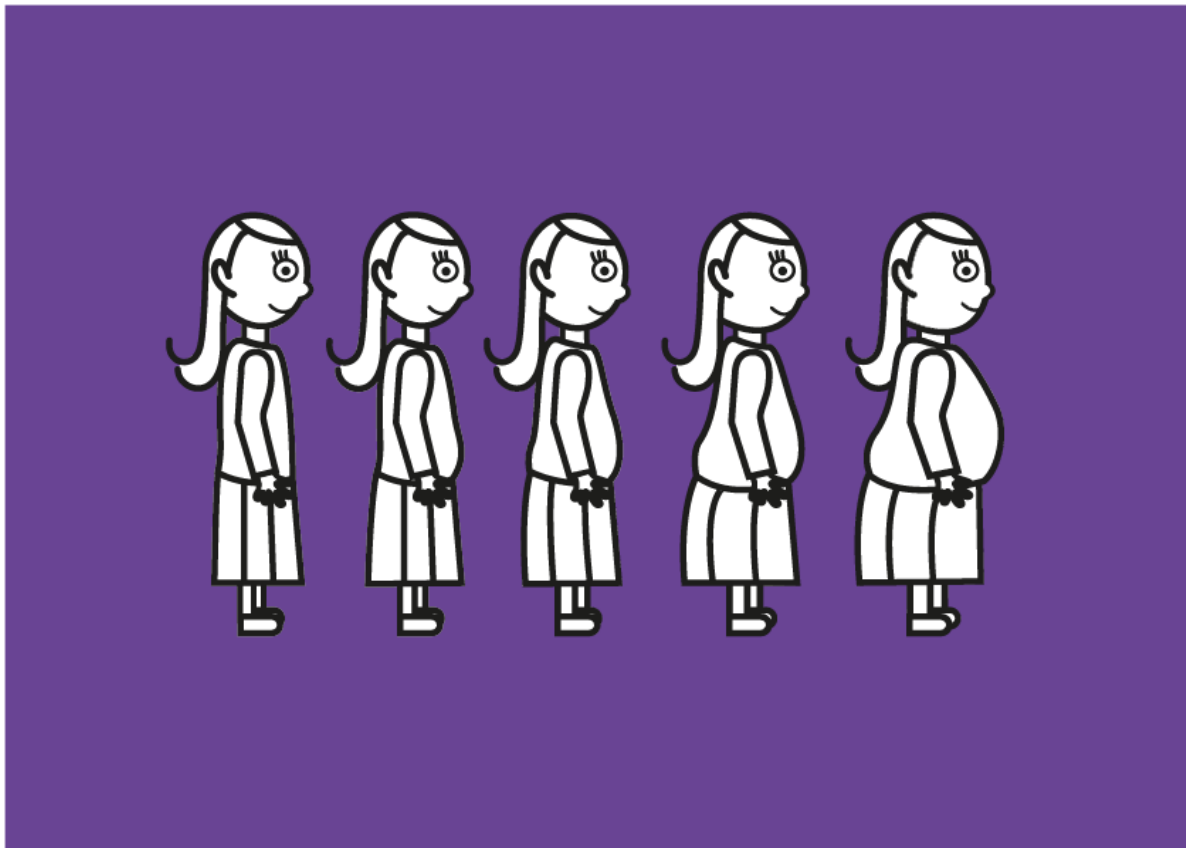


Vekstkurve



<http://sunnframtid.no/vechkalkulator>

Hva skjer med kroppen når vi spiser for mye mat?

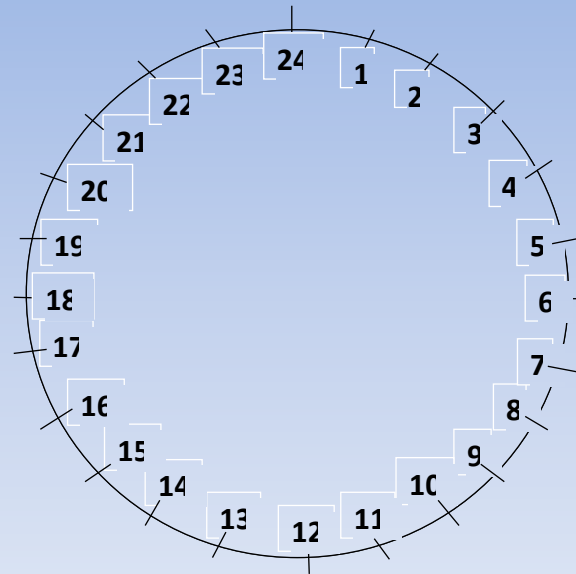


Energibalansen



Matinntak siste 24 timer

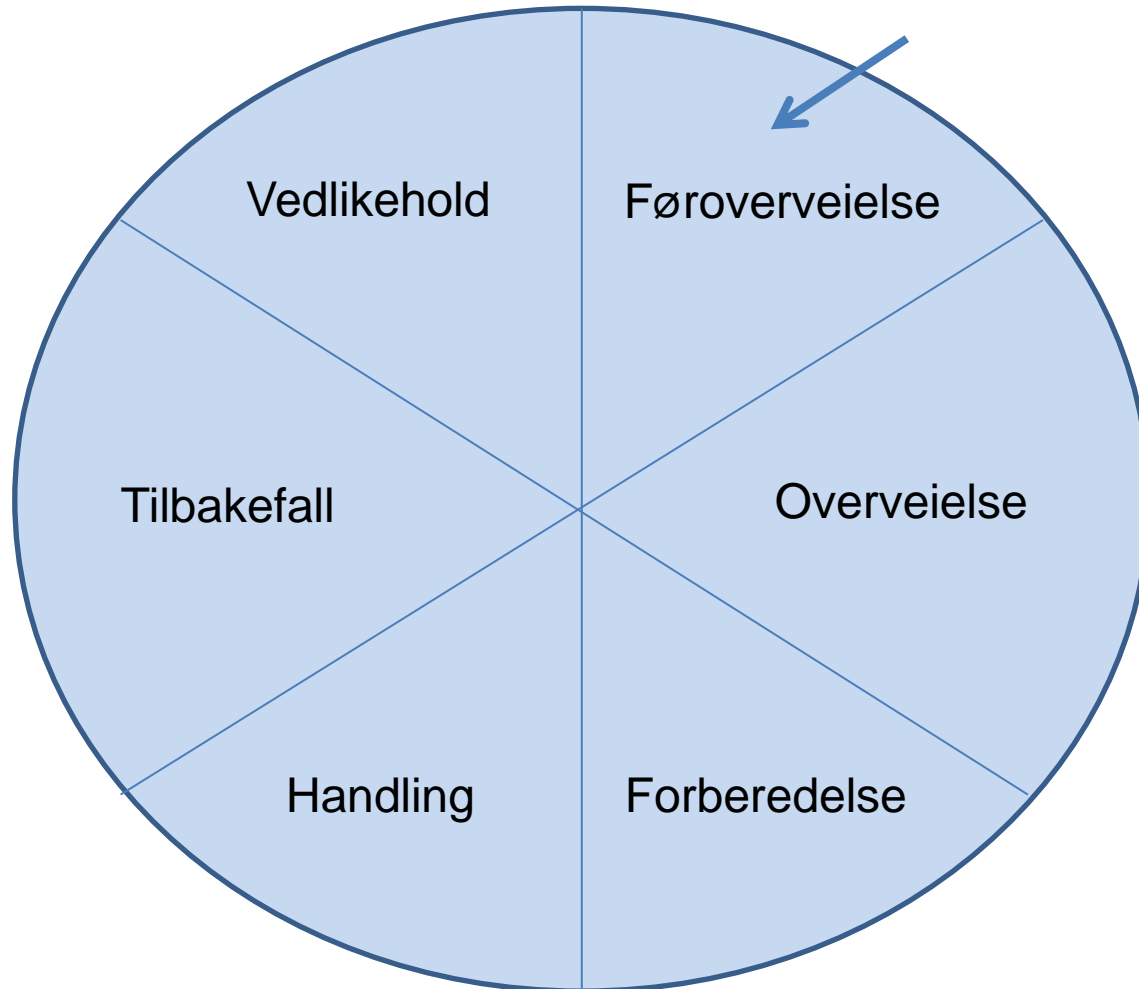
Frokost	
Mellom	
Lunsj	
Mellom	
Middag	
Kvelds	
Natt	





Kostverktøyet

Endringshjulet



Endringstrappen

1. Velg nøkkelhullsmerkede matvarer

Start



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



3. Mindre porsjoner



4. Mer frukt,
grønnsaker og bær



5. Regelmessige
måltider



Varig endring av
levevaner



Eksempel SMARTe mål:

«Astrid ønsker å spise mer grønnsaker»

- Spesifikt = 1 gulrot hver dag, i matpakken
- Målbart = Ja
- Akseptabelt = Ok dersom rå.
- Realistisk = Ja, dersom foreldrene handler inn og legger i matboksen.
- Tidsbestemt = Begynner på mandag.



Gjøres hverdager, 5 ganger/uke.

Evalueres på søndag.

Deretter månedlig evaluering.