Hälsosamma matvanor

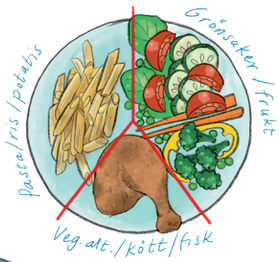
Det här materialet innehåller lättillgänglig fakta, bilder och hemuppgifter om hälsosamma matvanor.










Grönsaker / frukt
Pasta / ris / potatis
Veg. alt. / kött / fisk




BULGUR
FULLKORN







HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Introduktion

Det här materialet innehåller lättillgänglig fakta, bilder och hemuppgifter om hälsosamma matvanor, fysisk aktivitet, maten och kroppen. Syftet är att materialet ska kunna användas vid kvalificerade rådgivande samtal för mer hälsosamma matvanor för olika patientgrupper. Materialet är framtaget för att även kunna användas till personer med lätt nedsatt kognitiv förmåga, men vissa kan behöva mer bildstöd.

Bakgrund

I de studier som ligger till grund för Socialstyrelsens rekommendation om kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor har interventionerna omfattat i medeltal fyra träffar/kontakttillfällen per patient, individuellt eller i grupp som alla är baserade på samtal och feedback. Studierna visade att matvanorna kunde förbättras i mer hälsosam riktning, ju fler träffar som genomfördes. Gemensamt för studierna var ett personcentrerat arbetssätt med någon eller några kombinerade teoribaserade samtalsmetoder.

Varje tema består av ett enkelt faktablad med tillhörande hemuppgifter. Faktabladet kan utgöra diskussionsunderlag vid besöket och skickas med hem tillsammans med hemuppgiften. Hemuppgifterna bygger på att personen ska träna in ett nytt beteende och kunna utvärderas vid återbesök. Faktablad och hemuppgifter kan användas var för sig. Det är viktigt att låta patienten återkoppla vad som fungerar. Skriv och rita gärna personliga budskap och uppgifter till patienten/brukaren på bladen, så att det anpassas till individen. Till flera av uppgifterna behövs en planering för vilken mat som ska handlas, när det ska göras, vad som redan finns hemma och när maten ska tillagas. Försäkra dig om att personen har hjälp av någon som kan stötta vid behov.

Materialet

Materialet är tänkt att användas i en struktur som beskrivs ovan, men omfattar inte upplägget för hur kontakten ska se ut. Materialet är framtaget för att användas av i första hand dietister och behöver individanpassas i förhållande till patientens/brukarens sjukdomsbild och förutsättningar. I en kontakt för kvalificerat rådgivande samtal med personer som har ohälsosamma matvanor behöver ofta många delar av matvanorna diskuteras och förändras. Därför innehåller materialet fjorton teman, där tanken är att dietist och patient/brukare tillsammans väljer ut de delar som personen behöver arbeta med under tiden för kontakten. Materialet är kompletterat med en meny/innehållsförteckning som diskussionsunderlag för vad personen själv anser är angeläget utifrån förhållningssätt från samtalsmetodiken Motiverande samtal.

Titta gärna tillsammans på bilder av många olika maträtter, frukter, bär och grönsaker. Detta för att väcka idéer och hjälpa personen att komma på mat som hen tycker om. Utifrån detta är det lättare att fylla i hemuppgifterna. Det finns olika hemuppgifter personen kan arbeta med beroende på hur intaget ser ut i dagsläget. Det finns även några uppgifter som syftar till att vidmakthålla nya vanor. Materialet kan också kompletteras med matdagbok, anpassade recept och inköpslistor.

Lycka till!

Projektgrupp Region Uppsala:
Ingrid Blankenau, dietist, Hälsa och Habilitering. **Jenny Edin**, Arbetsterapeut och kognitionvetare, Hälsa och habilitering. **Louise Hjortenfalk**, Folkhälsovetare, Folkhälsoenheten, Hälsa och habilitering. **Karin Kauppi**, Processledare/dietist, HFS, Akademiska sjukhuset. **Inger Stevén**, dietist, Primärvården.

Faktagranskat av: Maria Magnusson, dietist med specialisering inom folkhälsa, sjuksköterska, Med dr. Angereds Närsjukhus/Jämvikt. Margareta Eriksson, Folkhälsostrateg, Med Dr fysioterapi Folkhälsocentrum, Region Norrbotten – fysisk aktivitet.

Illustratör: Ingrid Flygare. **Fotografier:** Socialstyrelsen.

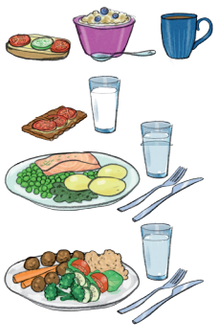
Grafisk form och produktion: Byrå4.

BLAD 1. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

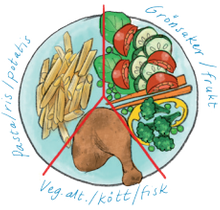
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

MENY

Vad vill du prata om?



Regelbundna måltider



Tallriksmodellen



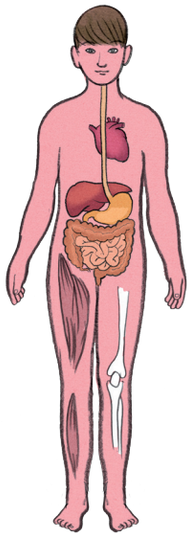
Grönsaker, rotfrukter och baljväxter



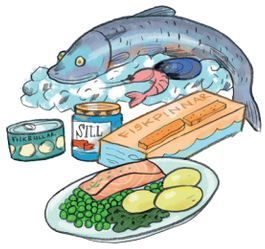
Färdigmat



Frukt och bär



Maten och kroppen



Fisk och skaldjur



Ät fett rätt



Fullkorn och fibrer



Protein



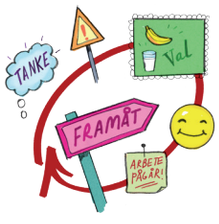
Fysisk aktivitet



Festmat och godsaker



Drycker och alkohol



Håll igång… dina nya vanor

BLAD 2. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

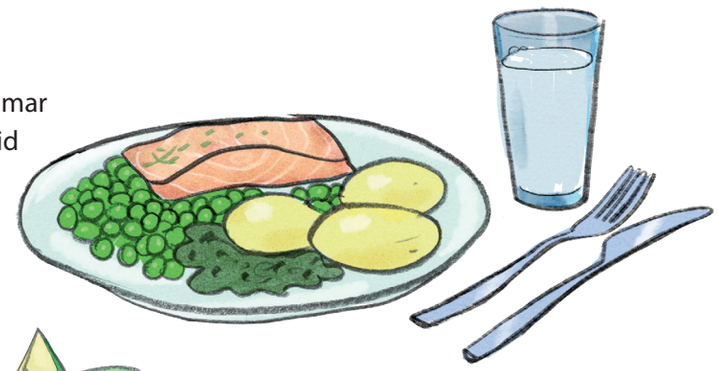


REGELBUNDNA MÅLTIDER

Regelbundna måltider

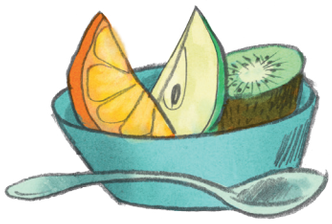


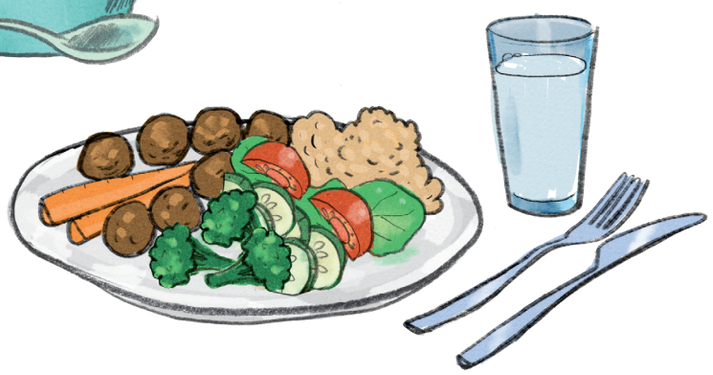
Det är viktigt att äta och dricka flera gånger om dagen för att få energi och de näringsämnen som kroppen behöver. Att äta frukost, lunch och middag och 1–3 mellanmål är en bra utgångspunkt. Ofta kan 3–4 timmar mellan måltiderna vara lagom. Om det går för lång tid mellan måltiderna kan vi känna oss trötta och orkeslösa. Vad som passar dig beror på vem du är och vad du gör. Det kan underlätta att planera vad och vilka tider du ska äta för att du ska få i dig lagom mycket mat.



Fundera över:

- Hur ser din måltidsordning ut?
- När brukar du äta?
- Hur kan du göra för att få mer regelbundna måltider?





Hitta ditt sätt…
att äta lagom mycket mat fördelat på dagen.

Visste du att…
frukosten är extra viktig? Att börja dagen med frukost kan göra det lättare att äta lagom mycket mat med bra innehåll under resten av dagen.

BLAD 3. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

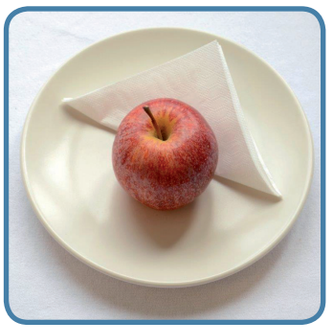


REGELBUNDNA MÅLTIDER

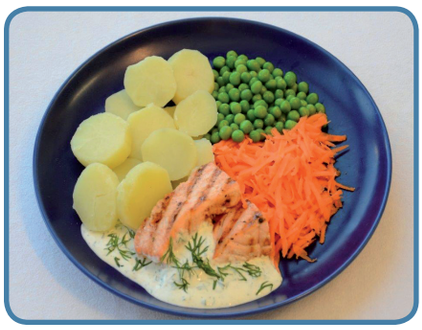
Förslag
En dags mat



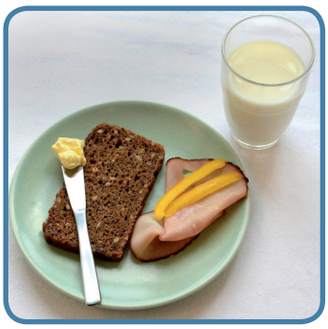
Frukost



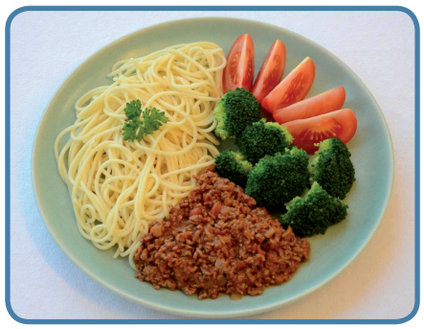
Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällsmål

Detta är ett exempel på en dags hälsosam mat. Mängden på bilden ger ca 2 000 kcal.
Den innehåller den rekommenderade mängden grönsaker, frukt och fibrer, vitaminer och mineraler.

BLAD 4. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE. FOTO: SOCIALSTYRELSEN

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



REGELBUNDNA MÅLTIDER

Handledning till ”En dags mat”

Det finns inget tydligt vetenskapligt underlag för hur maten fördelas bäst över dagen, men de flesta mår bra av ett regelbundet intag så att energinivå och ork håller en jämnare nivå och hungern inte blir för stor mellan måltiderna. Frukost, lunch och middag och ett till tre mellanmål är en bra fördelning för de flesta. Det finns vetenskapligt underlag för att frukostätande kan leda till ett mer hälsosamt matintag och val av mindre energität mat resten av dagen. Personer som äter frukost regelbundet är ofta mer fysiskt aktiva jämfört med personer som inte äter frukost. Utan planerade måltider kan det vara svårare att äta tillräckligt med frukt och grönt och andra hälsosamma livsmedel. För personer som har svårt att begränsa sitt ätande kan det ibland vara en fördel att inte äta mellanmål. Det är viktigt att i dialog med patienten komma fram till vilket behovet är och hur individen på bästa sätt optimerar sin måltidsordning för att främja ett hälsosamt matintag. Det är också ett sätt att få en struktur för hur man kan få i sig livsmedel och näringsämnen som är bra för hälsan.

Maten som presenteras uppfyller flera kriterier för en hälsosam helhet…

Mängden frukt och grönsaker är över 500 g.

Energifördelningen: Protein 20 E%, Fett 27 E%, Kolhydrater 53 E%

Fettkvalitetfördelning: Mättat fett 7 E%, enkelomättat fett 10 E%, fleromättat fett 7 E%

Fibrer 35 g, fullkorn 70 g, järn 11 mg, folat 400 µg, D-vitamin 34 µg

”En dags mat”

Bilderna visar ett exempel på hur en dags hälsosam mat kan se ut. Bilderna kan användas som diskussionsunderlag för hur patienten kan fördela maten över dagen och ger exempel på innehåll vid de olika måltiderna. Skriv, eller rita gärna personliga budskap för att anpassa till individen under samtalets gång. Det kan handla om klockslag, exempel på annan mat som passar vid de olika måltiderna eller att stryka mellanmål som inte är aktuella för just patienten.

Nedan följer energiinnehåll för de olika måltiderna…

Frukost: Yoghurt 0,5 % fett, basmusli och ½ banan. Fullkornsbröd med lättmargarin, ost 17 % och tomatskiva, 400 kcal

Mellanmål 1: Äpple, 75 kcal

Lunch: Stekt lax med kokt potatis, gräddfilssås, ärtor och riven morot, 600 kcal

Mellanmål 2: Grovt bröd, lättmargarin, skinka, paprika, ett glas lättmjölk, 200 kcal

Middag: Spagetti, köttfärssås, broccoli, tomat, dressing med rapsolja, 475 kcal

Kvällsmål: Smoothie med lättsockrade hallon, lättmjölk, lättyoghurt, 145 kcal.

BLAD 5. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

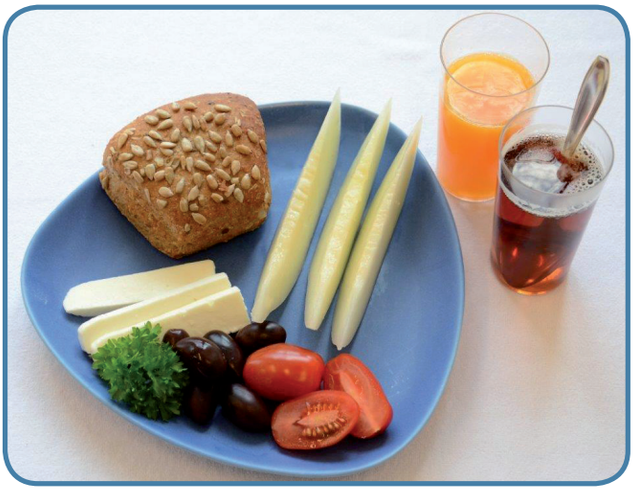


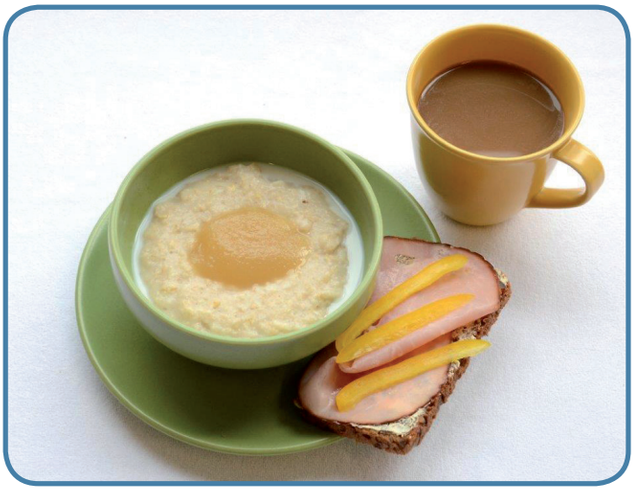
REGELBUNDNA MÅLTIDER

Förslag
Frukost









Här är exempel på några olika frukostar. Vad skulle vara en bra frukost för dig?
Finns det andra tillfällen när denna typ av måltid skulle passa dig?

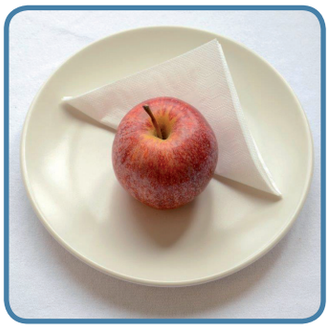
BLAD 6. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE. FOTO: SOCIALSTYRELSEN

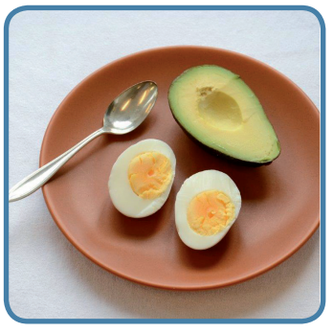
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

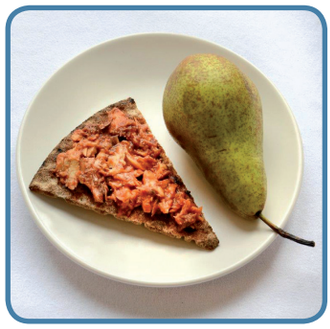


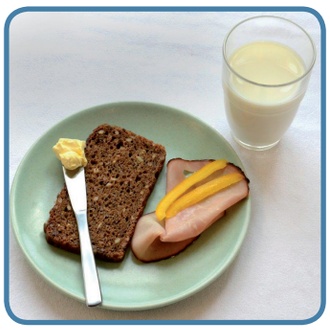
REGELBUNDNA MÅLTIDER

Förslag
Mellanmål











Här visas några exempel på mellanmål. När behöver du äta ett mellanmål?
Vad skulle vara ett bra mellanmål för dig?

BLAD 7. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE. FOTO: SOCIALSTYRELSEN

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



REGELBUNDNA MÅLTIDER

Handledning till ”Frukost” och ”Mellanmål”

”Frukost”

Vad vi föredrar att äta till frukost är individuellt och kan variera mycket utifrån t.ex. kultur. Bilderna visar exempel på några olika frukostar och kan användas som diskussionsunderlag och inspiration. Annan typ av mat kan också vara en bra frukost, även en mindre portion lagad mat. För personer som inte alls är vana att äta frukost kan det vara bra att ”frukostträna”. Det kan vara viktigt att poängtera att det är bra att bryta nattfastan, med något litet, även om aptiten inte vaknar förrän senare. Då kan frukostarna på bilderna vara för stora och kanske kan en del av det som visas vara tillräckligt. Skriv, eller rita gärna personliga budskap för att anpassa till individen under samtalets gång. Det kan handla om klockslag eller exempel på annan mat som passar till frukost. Kanske något av exemplen passar som enklare lunch eller som kraftigare mellanmål för vissa personer. Se även förslag på mindre måltider på bladet om ”mellanmål”.

Nedan följer energiinnehåll för de olika frukostarna:

Frukost 1: Fullkornsbröd med ägg, fullkornsbröd med skinka och paprika, hårt bröd med leverpastej och gurka, kaffe/te. 325 kcal, inklusive ett glas lättmjölk, 405 kcal

Frukost 2: Yoghurt 0,5 % fett, basmusli och ½ banan. Fullkornsbröd med lättmargarin, ost 17 % fett och tomatskiva, kaffe med mjölk, 400 kcal

Frukost 3: Fullkornsbröd, fetaost, oliver, tomat, melon, juice och te, 360 kcal

Frukost 4: Havregrynsgröt med äppelmos och lättmjölk, fullkornsbröd med lättmargarin, skinka och paprika, kaffe/te med mjölk, 350 kcal

”Mellanmål”

Bilderna visar några exempel på mellanmål och kan användas för diskussionsunderlag och inspiration. Det är individuellt om man behöver äta mellanmål eller inte, men för många kan det vara ett sätt att hålla en jämnare ork och energinivå och ett sätt att planera in hälsosamma livsmedel, som tex frukt, under dagen. Många upplever att planerade mellanmål, bestående av hälsosamma livsmedel, bidrar till att ge struktur åt dagens matintag och minskar risken för att överäta vid huvudmåltiderna. Det kan också vara en strategi för att minska intaget av godis och kaffebröd eller liknande mellan måltiderna. För personer som har svårt att begränsa sitt ätande kan det ibland vara en fördel att inte äta mellanmål. Se även handledning ”En dags mat”. Mellanmålsförslagen kan också vara inspiration för frukost för de som inte kan äta mycket på morgonen.

Nedan följer energiinnehåll för de olika mellanmålen…

Äpple, 75 kcal

Ägg och avokado, 180 kcal

Hårt bröd med makrill och frukt, 200 kcal

Grovt bröd, lättmargarin, skinka, paprika, ett glas lättmjölk, 200 kcal

Smoothie med lättsockrade hallon, lättmjölk, lättyoghurt, 145 kcal.

BLAD 8. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



REGELBUNDNA MÅLTIDER

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vilken måltid behöver du bli bättre på att äta?
Ringa in den måltid du vill jobba med.


Frukost


Mellanmål


Lunch


Mellanmål


Middag


Kvällsmål

Mitt mål är att äta _____ _____ gånger i veckan.
(måltid) (hur ofta)

Markera med ett X varje gång du ätit _____.
(måltid)

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 9. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

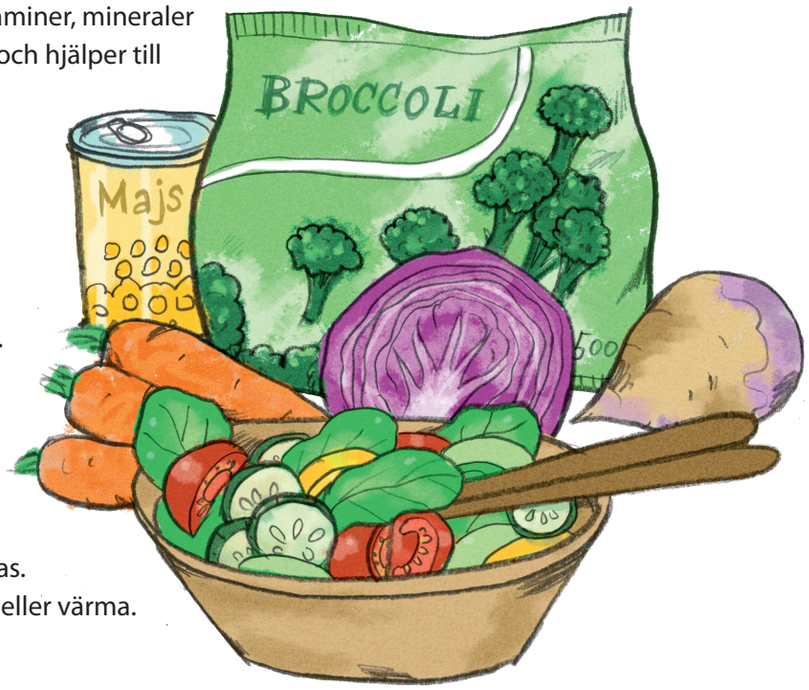
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



GRÖNSAKER

Grönsaker, rotfrukter och baljväxter

I grönsaker, rotfrukter och baljväxter finns vitaminer, mineraler och fibrer. De bidrar till att vi håller oss mätta och hjälper till att skydda kroppen mot olika sjukdomar, till exempel övervikt, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer.



Grönsaker, rotfrukter och baljväxter på olika sätt

Det finns många sätt att servera grönsaker på. De passar ofta bra som en del av lunch och middag. Laga mat med grönsaker i eller servera som tillbehör. Variera gärna mellan kokta, råa, stekta, wokade och inlagda. Färska grönsaker kan ibland vara jordiga och behöver sköljas, kanske skalas och ibland kokas. Konserverade grönsaker går bra att äta direkt eller värma. Frysta grönsaker kan tinas och kanske kokas.

Fundera över:

- Vilka grönsaker tycker du om?
- Hur ofta äter du grönsaker?
- Hur kan du göra för att äta mer grönsaker i vardagen?

Visste du att…
ibland måste vi provsmaka många gånger innan vi börjar tycka om en ny smak?

Ät mer…
grönsaker, gärna två knytnävsstora portioner varje lunch och middag!

BLAD 10. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



GRÖNSAKER

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vid vilka måltider kan du äta grönsaker, rotfrukter eller baljväxter?
Skriv eller rita förslag på grönsaker som du kan äta till måltiderna.


Frukost


Mellanmål


Lunch


Mellanmål


Middag


Kvällsmål

Mitt mål är att äta grönsaker _____ gånger om dagen/i veckan.

Markera med ett X de gånger du ätit grönsaker, rotfrukter eller baljväxter.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 11. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FRUKT OCH BÄR

Frukt och bär

I frukt och bär finns vitaminer, mineraler och fibrer som är bra för hälsan. Om vi äter frukt eller bär varje dag kan det bidra till att minska risken för olika sjukdomar, till exempel övervikt, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer.



Frukt och bär på olika sätt

Frukt och bär kan vara färska, torkade, frysta eller konserverade. Färsk frukt behöver sköljas och kanske skalas. Frysta hallon ska kokas. Frukt och bär kan passa till frukost, mellanmål eller som efterrätt.

Fundera över:

- Vilka frukter och bär tycker du om?
- Hur ofta äter du frukt och bär?
- Hur kan du göra för att äta mer frukt och bär i vardagen?

Ät mer…
frukt och bär, gärna 2–3 gånger om dagen!

Visste du att…
det är bra för hälsan att äta färgglatt! Färgerna från frukt och grönsaker kommer från skyddande ämnen.

BLAD 12. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FRUKT OCH BÄR

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vid vilka måltider kan du äta frukt eller bär?
Skriv eller rita förslag på frukter och bär som du kan äta till måltiderna.


Frukost


Mellanmål


Lunch


Mellanmål


Middag


Kvällsmål

Mitt mål är att äta frukt eller bär _____ gånger om dagen/i veckan.

Markera med ett X de gånger du ätit frukt eller bär.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 13. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER

Provsmaka

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

För att upptäcka ny mat är det bra att provsmaka. Ibland måste vi provsmaka många gånger innan vi börjar tycka om en ny smak.

Skriv eller rita mat du vill provsmaka i rutorna. Markera med ett X varje gång du provsmakat. Vad smakade gott?

Jag ska köpa	Jag har smakat	God

BLAD 14. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER

Ät av regnbågens färger

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Frukt, bär och grönsaker har olika färger. Det är bra för hälsan att äta färgglatt. Ät frukt och grönsaker med regnbågens alla färger under de kommande veckorna. Skriv eller rita de frukter och grönsaker du ätit i rutan för rätt färg. Stryk under det du vill äta igen.

Röd	Orange	Gul	Grön	Blå	Lila eller vinröd

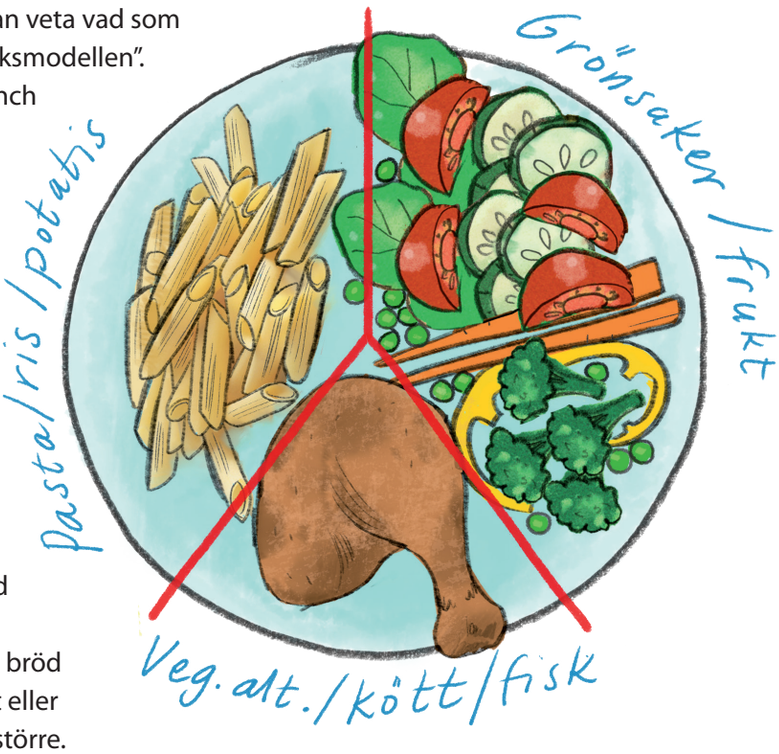
BLAD 15. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen

Kroppen behöver många olika sorters mat för att vi ska må bra. Att äta lagom mycket är inte alltid så lätt. Hur ska man veta vad som är lagom? Ett sätt är att använda sig av ”tallriksmodellen”. Tallriksmodellen passar bäst när det gäller lunch och middag, inte till frukost eller mellanmål.



Tallriksmodellen har tre olika delar. På varje del läggs olika sorters mat. Tillsammans blir det en hel måltid. I färgglad mat som frukt och grönsaker finns mycket näring, som är bra för kroppen.

Tallriksmodellen på olika sätt

Hur stor portion och hur stora de olika delarna på tallriken ska vara, har att göra med hur mycket mat du behöver. Om du rör dig mycket kan delen med pasta, ris, potatis eller bröd behöva vara större. Om du sitter stilla mycket eller vill gå ner i vikt behöver grönsaksdelen vara större. Det spelar ingen roll om maten är kall eller varm, som soppa, sallad eller gryta. Även en smörgås med pålägg och grönsaker eller frukt vid sidan, blir en bra måltid.

Fundera över

- Hur brukar din tallrik se ut?
- Hur kan du göra för att äta enligt tallriksmodellen?
- Hur stor ska din portion vara?
- Hur fungerar tallriksmodellen för t ex soppor, grytor, pajer och annan "blandad mat"?

Visste du att…

din handstorlek kan visa hur mycket mat du ska äta. En lagom portion kan vara:

- Två knytnävar grönsaker
- En knytnäve potatis, pasta eller ris
- En handflata (utan fingrarna) kött, fisk eller annan varmrätt.

BLAD 16. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen på olika sätt



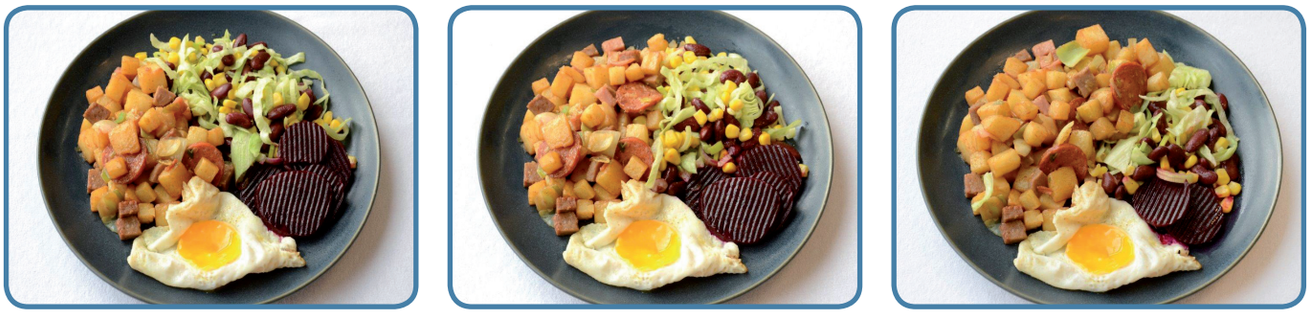
Falafel med couscous, ratatouille och sallad



Soppmåltid med ostsmörgås och vitkålssallad



Smörgåsmåltid med köttbullar morot och tomat



Pyttipanna med ägg, rödbetor och sallad

Bilderna visar olika typer av måltider enligt tallriksmodellen. Hur stor portion och hur stora de olika delarna på tallriken ska vara, har att göra med hur mycket mat du behöver. Om du rör dig mycket kan delen med pasta, ris, potatis eller bröd behöva vara större. Om du sitter stilla mycket eller vill gå ner i vikt kan grönsaksdelen vara större.

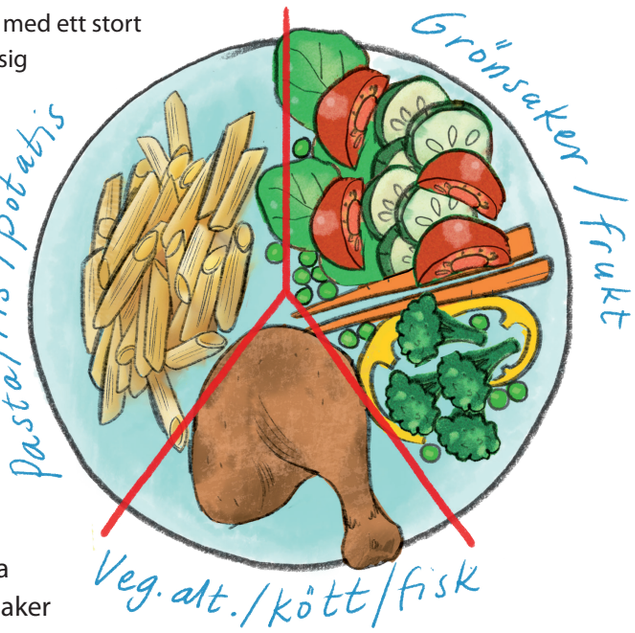
BLAD 17. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE. FOTO: SOCIALSTYRELSEN

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

TALLRIKSMODELLEN

Handledning till ”Tallriksmodellen på olika sätt”

Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten kan fördelas på tallriken för att öka mängden grönsaker, få tillräckligt med vitaminer och mineraler, en bra energibalans och en hälsosam helhet. Bilderna visar exempel på tallriksmodellen utifrån olika energibehov; en anpassad för den som rör sig enligt rekommendationerna, en för den som rör sig lite eller behöver gå ner i vikt och en för den med ett stort energibehov, som rör sig mycket och därför har svårt att få i sig tillräckligt mycket energi. Att äta enligt tallriksmodellen är också ett sätt att äta miljösmart, genom att öka andelen grönsaker och minska andelen kött. Bilderna visar även tallriksmodellen anpassad till måltider som traditionellt inte delas upp i tre delar, som soppa, smörgåsmåltid och blandad mat, i exemplet pyttipanna. Se bilder med fler exempel på www.livsmedelsverket.se



Tallriksmodellen visar proportionerna mellan tre delar:

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
- Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.

Nedan följer energiinnehåll för de olika måltiderna…

Energiinnehållet anges för tallriksmodellen för personer som följer rekommendationerna om fysisk aktivitet, dvs den del där grönsaker och kolhydratrika livsmedel är lika stora, en dryg tredjedel av tallriken.

Falafel med couscous, sås, paprika, lök, gröna blad, ratatouille, 650 kcal

Ärtsoppa, vitkålsallad, bröd med ost, 600 kcal

Köttbullesmörgås, rågbröd tex rallarhalvor, inlagd gurka, morot, 575 kcal

Pyttipanna, rödbetor ägg, gröna blad, majs, 560 kcal

BLAD 18. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

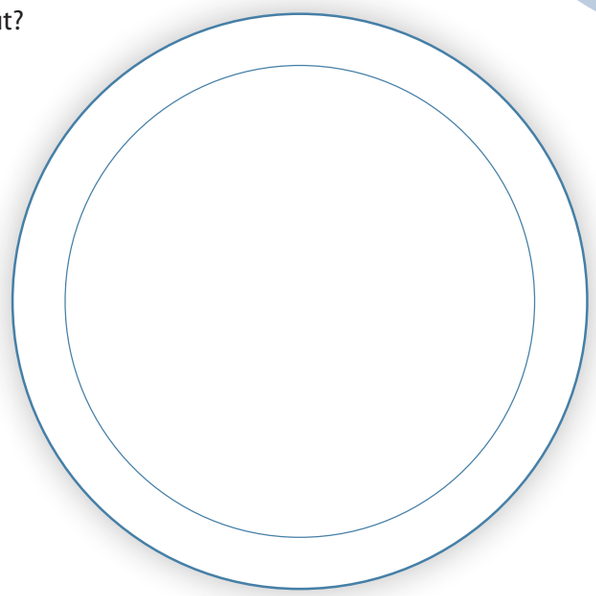
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

TALLRIKSMODELLEN

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Hur ska din tallriksmodell se ut?
Rita på tallriken.



Mitt mål är att äta enligt tallriksmodellen _____ gånger om dagen/ i veckan.
Markera med ett X varje gång du ätit enligt tallriksmodellen.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 19. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

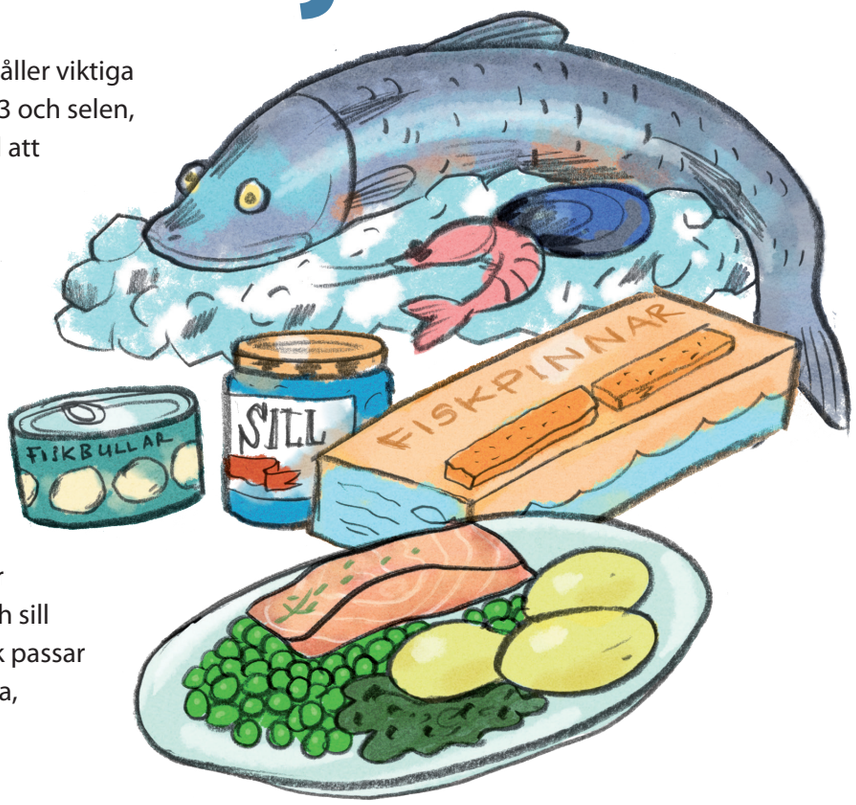
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FISK OCH SKALDJUR

Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är bra för hälsan. Det innehåller viktiga ämnen som protein, D-vitamin, jod, omega-3 och selen, som kroppen behöver. Att äta fisk hjälper till att minska risken för flera olika sjukdomar.
Det är bra att välja olika sorters fisk.



Fisk på olika sätt

Det finns många livsmedel och maträtter med fisk. Fisk kan passa såväl till lunch och middag som till frukost och mellanmål. Portionsbitar kan lagas i ugn, kokas eller stekas. Färdiglagade portioner t ex fiskgratäng, fisksoppor, grytor och laxpudding kan värmas i mikrovågsugn eller vanlig ugn. Fiskbullar, fiskpinnar, rökt fisk och sill kan serveras med potatis och grönsaker. Fisk passar även bra som pålägg, kanske som tonfiskröra, makrill i tomatsås, kaviar, böcklingpastej eller räksmörgås.

Fundera över:

- Vilka olika sorters fisk och skaldjur tycker du om?
- Hur ofta äter du fisk?
- Hur kan du göra för att äta mer fisk i vardagen?

Ät mer…
fisk och skaldjur, gärna 2–3 gånger i veckan!

Visste du att…
feta fiskar som lax, sill och makrill är rika på omega-3-fetter som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnan.

BLAD 20. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FISK OCH SKALDJUR

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vid vilka måltider kan du äta fisk eller skaldjur?
Skriv eller rita förslag på fisk och skaldjur som du kan äta till måltiderna.


Frukost


Mellanmål


Lunch


Mellanmål


Middag


Kvällsmål

Mitt mål är att äta fisk eller skaldjur _____ gånger i veckan.

Markera med ett X de gånger du ätit fisk eller skaldjur.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 21. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FULLKORN OCH FIBRER

Fullkorn och fibrer

Mat som innehåller fullkorn och fibrer är en viktig del av hälsosamma matvanor. Fullkorn kan minska risken för diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer. Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten stabil, eftersom fibrerna mättar bra.



Fullkorn och fibrer på olika sätt

Fullkorn och fibrer finns i olika livsmedel. Bröd, flingor, gryn och pasta märkta med Nyckelhålet visar att de innehåller mycket fullkorn och fibrer och mindre socker och salt. Titta efter Nyckelhålet när du handlar. Fibrer finns också i grönsaker och frukt. Det är bättre att välja hela frukter framför juice. Bönor och ärter innehåller extra mycket fibrer.

Fundera över:

- Hur kan du göra för att äta mer fibrer och fullkorn i vardagen?

Byt till…

fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn!

Visste du att…

mat med mycket fibrer och fullkorn bidrar till att minska förstoppning och karies.

Ät mer

Grovt bröd med hela korn
Nyckelhålsmärkt bröd
Fullkornspasta
Fullkornsbulgur
Fullkornscoucous
Matvete
Nyckelhålsmärkt ris
Havregrynsgröt
Rågflingegröt
Nyckelhålsmärkt müsli
Nyckelhålsmärkta flingor
Hela frukter
Grönsaker och rotfrukter
Baljväxter

Ät mindre

Vitt bröd
Vit spagetti
Vit pasta
Couscous
Vitt ris
Risgrynsgröt
Mannagrynsgröt
Söta flingor
Juice

BLAD 22. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



Ät fett rätt



Vår kropp behöver fett. Det är viktigt att välja rätt sorts fett och lagom mycket. Fisk, oljor och nyckelhålsmärkta matfetter innehåller omättat fett som är bra för kroppen. Det fett vi ska äta mindre av kallas mättat fett. Det finns till exempel i smör, korv och kaffebröd. Fett ger oss också mycket energi. För att ge plats åt de hälsosamma fetterna behöver vi äta mindre av det mättade fettet.

Fundera över:

- Vilken mat brukar du äta som innehåller mycket fett?
- Finns det något du behöver äta mindre av?
- Vilka fetter behöver du äta mer av eller byta till?

Byt till…

nyttiga matfetter!
Titta efter nyckelhålet.

Visste du att…

om vi byter ut en del av det mättade fettet mot omättat minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Rapsolja och fisk är bra val.

Ät mindre

Smör

Feta mjölkprodukter

Creme fraiche

Grädde

Rött kött och charkprodukter

Byt till/ät mer av

Flytande margarin, oljor som olivolja och rapsolja

Minimjölk, lättmjölk, mellanmjölk, lättfil och lättyoghurt

Lätt creme fraiche eller kvarg

Matlagningsgrädde eller sojagrädde

Fisk och skaldjur, kyckling

Osaltade nötter, frön, avokado och oliver

BLAD 23. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



PROTEIN

Protein



Protein fungerar som byggstenar i kroppen. Det bildar muskler och inre organ. Protein ger också energi. För hälsan är det bra att äta olika sorters mat med protein. Det finns mycket protein i till exempel fågel, fisk, ägg, ost, bönor och kött. De ger viktiga näringsämnen som t ex järn och andra vitaminer och mineraler.

Protein på olika sätt

Nötkött, lamm, gris och viltkött kallas för rött kött. Det är bra att minska på mängden rött kött och chark till ungefär 500 g i veckan. Det kan minska risken för flera sjukdomar. Istället kan du äta mer fågel, fisk, skaldjur, ost samt ärter och bönor. Det finns många olika livsmedel med vegetabiliskt protein exempelvis qourn, tofu, oomph och vegetariska biffar.

Fundera över:

- Vilken mat med protein brukar du äta?
- Hur ofta äter du rött kött och chark?
- Hur kan du göra för att variera den mat du äter i vardagen?

Visste du att…

du kan byta ut en del av köttet när du lagar mat? Använd mycket grönsaker i till exempel soppor, grytor och köttfärssås.

Ät mer…

fisk, fågel och vegetariskt!
Ät mindre rött kött och chark.

BLAD 24. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

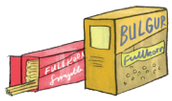
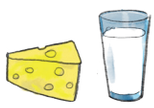
HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

NYCKELHÅLET

Provsmaka

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vilka livsmedel med nyckelhålet har du hemma? Titta i ditt kylskåp och skriv eller rita vad som redan finns. Planera vad du ska köpa och skriv sedan i vad du provat.

Livsmedelsgrupp	Jag har hemma med nyckelhålet	Jag ska köpa med nyckelhålet	Jag har provat
 Pasta/bulgur/ matvete			
 Flingor/gryn			
 Bröd			
 Pålägg			
 Protein			
 Matfett			
 Mejeri			
 Färdigmat			

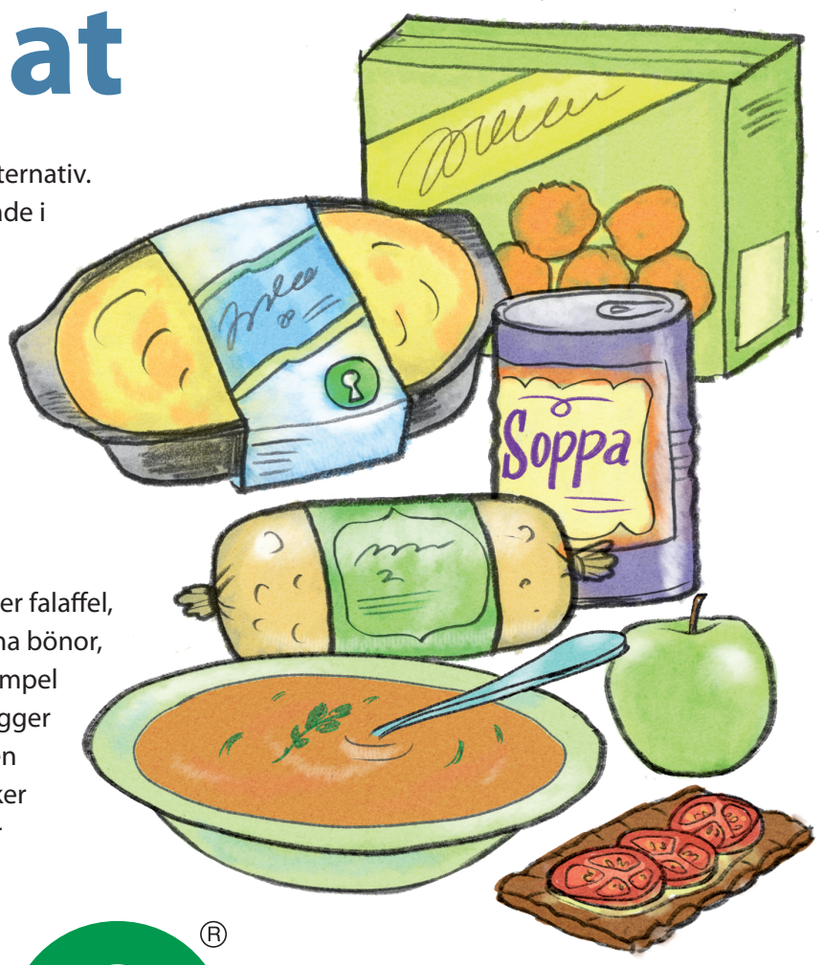
BLAD 25. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FÄRDIGMAT

Färdigmat



Ibland kan färdiglagad mat vara ett bra alternativ. Det finns många rätter att välja mellan, både i affärer och på restauranger. I affären finns den färdiglagade maten i frysdisken, kyldisken och även på hyllan där konserverna står. Det kan vara bra att ha några olika portioner hemma så att det finns möjlighet att variera och snabbt ”laga till” en måltid.

Färdigmat på olika sätt

Fiskpinnar, fiskbullar, färdiga köttbullar eller falaffel, köttfärssås på burk, korv, pyttipanna, bruna bönor, ärtsoppa och potatismos på pulver är exempel på mat som snabbt går att laga. Om du lägger till något eller några livsmedel kan du få en balanserad måltid. Lägg gärna till grönsaker eller frukt och använd tallriksmodellen för att få med alla delar.

Fundera över:

- Vilken färdiglagad mat brukar du äta?
- Hur kan du få till en bra måltid av de livsmedel du brukar köpa?
- Vilka livsmedel brukar du äta som är nyckelhålsmärkta?

Ät mer…
nyckelhålsmärkt mat!

Visste du att…

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och bättre eller mindre fett. Nyckelhålet hjälper dig när du lagar maten själv, när du köper färdigmat och finns även på allt fler restauranger.

BLAD 26. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FÄRDIGMAT

Provsmaka

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Prova färdigmat eller en hel rätt från affären. Välj gärna nyckelhålsmärkt.

Planera vad du ska köpa och vad du ska lägga till för att få en balanserad måltid.
Använd tallriksmodellen. Skriv eller rita vad du provat och vad du åt till. Vad tyckte du om måltiden?

Jag ska köpa	Jag ska lägga till	Jag har smakat	God

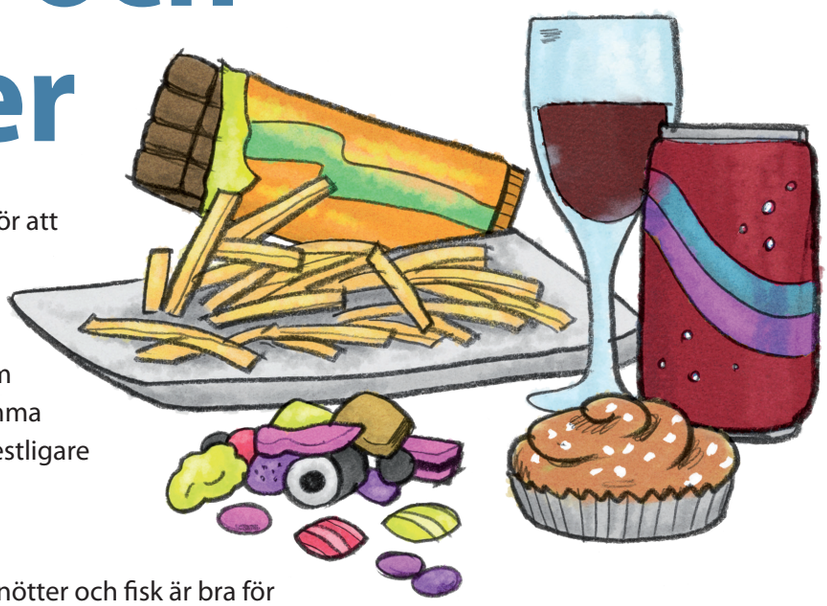
BLAD 27. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FESTMAT OCH GODSAKER

Festmat och godsaker



Kroppen behöver lagom mycket energi för att fungera bra. Både för mycket och för lite energi kan ge problem med hälsan. Det är bra att skilja på vilken mat vi äter till vardags och vid speciella tillfällen, som fest eller fredagsmys. Om vi har hälsosamma matvanor i vardagen finns det plats för festligare mat, dryck eller godsaker ibland, kanske 1–2 gånger i veckan.

Frukt och grönsaker, fullkornsprodukter, nötter och fisk är bra för hälsan och hjälper oss att hålla vikten. Läsk och sötsaker innehåller många kalorier, men nästan ingen näring. Det gör det lätt att gå upp i vikt, vilket ökar risken för många sjukdomar. Speciellt söta drycker ökar risken för övervikt. Även drycker med alkohol ökar kaloriintaget. Alkohol ökar också risken för andra sjukdomar. Pommes frites, pizza och annan fet mat är det också bra om vi inte äter så ofta.

Fundera över:

- Vilken festmat och godsaker äter du vid speciella tillfällen?
- Hur ofta äter du godsaker eller dricker söta drycker/alkohol?
- Hur kan du göra för att äta mer hälsosam mat vid speciella tillfällen?

Visste du att…

fruktsallad, osaltade nötter och grönsaksstavar kan vara hälsosamma alternativ till sötsaker och snacks. Smaksätt vatten med frysta bär som alternativ till söta drycker.

Ät mindre…

godsaker som godis, kakor, glass och chips, speciellt söta drycker och alkohol!

BLAD 28. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FESTMAT OCH GODSAKER

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

För att skilja på det du äter till vardags och vid speciella tillfällen är det bra att planera. Välj festligare mat, dryck eller godsaker med omsorg och njut av det.

Vilka godsaker vill du äta och när?
Planera vilken dag eller dagar du ska äta något extra gott. Skriv eller rita vad du kan äta under veckodagen.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Mitt mål är att äta godsaker max _____ gånger per vecka.
Markera med ett X varje gång du ätit godsaker.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 29. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



Drycker



Vatten…

är också ett näringsämne. Mer än hälften av vår kropp består av vatten. Det är bra att dricka vatten flera gånger om dagen. Vatten är den bästa drycken både vid måltiderna och om man är törstig däremellan. Det är lagom att dricka ca 1½– 2 liter vätska om dagen.

Mjölk…

fil och yoghurt innehåller mineraler, vitaminer och protein som är viktiga för kroppen. Nyckelhålsmärkta mejeriprodukter med mindre fett är en viktig del av hälsosamma matvanor och kan minska risken för sjukdomar som högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Upp till 5 dl är en lagom mängd under en dag.

Kaffe och te…

som innehåller koffein kan göra att vi känner oss pigga och kan fokusera bättre. Det innehåller också antioxidanter – ämnen som är bra för kroppen. Om vi dricker mycket kan vi bli illamående och få hjärtklappning och svårt att sova. Gravida bör inte dricka mer än 3 koppar kaffe per dag.

Söta drycker…

som läsk, saft och energidrycker är inget vi dricker för hälsans skull utan kanske för att vi tycker att det är gott. Det är bra att minska på söta drycker speciellt i vardagen. Drycker sötade med socker kan öka risken för att få hål i tänderna och att vi går upp i vikt. Risken förtyp 2-diabetes hos vuxna kan också öka.

Fundera över

- Vad dricker du till vardags och vid festliga tillfällen?
- Hur ofta dricker du söta drycker?
- Hur kan du göra för att dricka mer hälsosamma drycker till vardags eller vid speciella tillfällen?

Välj…
vatten som måltidsdryck och törstsläckare. Drick sällan söta drycker.

Visste du att…

energidrycker innehåller mest socker, lite salt och koffein. Stora mängder kan ge hjärtklappning, yrsel och obehag. Energidryck tillsammans med alkohol kan göra det svårt att känna hur berusade vi är. Vatten är bästa drycken när vi är törstiga, tränar eller motionerar.

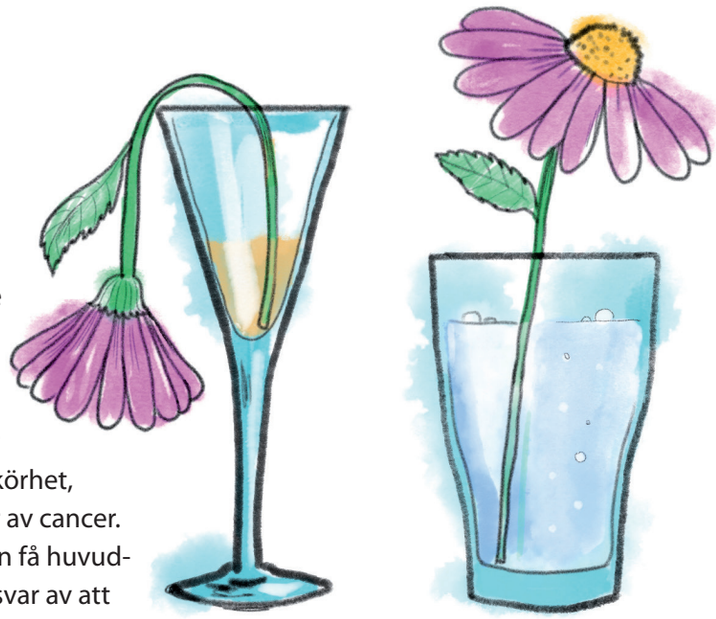
BLAD 30. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



ALKOHOL

Alkohol



Alkohol påverkar oss på olika sätt. En del blir glada och har trevligt, andra blir trötta, arga och ledsna. De flesta känner när det är dags att sluta dricka, andra har svårt att sätta gränser.

Att dricka alkohol, oavsett mängd, kan öka risken för många sjukdomar. Några exempel är diabetes, benskörhet, sjukdom i mage och tarm, hjärta och kärl, vissa typer av cancer. Risken är individuell men ökar ju mer vi dricker. Vi kan få huvudvärk, dåligt humör, magbesvär och sämre immunförsvar av att dricka alkohol. Vi kan också skada oss själva eller andra i olyckor. När vi dricker mindre förbättras hälsan på många sätt. Sömnen kan bli bättre och vi kan känna oss piggare. Minnet och koncentrationen fungerar bättre och det är lättare att hantera stress. Barn, ungdomar och gravida ska inte dricka alkohol alls.

Fundera gärna över dina egna alkoholvanor:

- När dricker du alkohol?
- Hur ofta dricker du alkohol?
- Hur mycket alkohol dricker du vid samma tillfälle?
- Hur skulle du kunna göra om du vill dricka mindre alkohol?

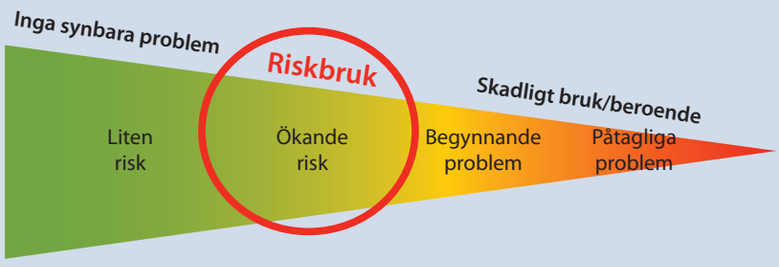
Visste du att…

om du vill dricka mindre kan du välja drycker utan alkohol eller med lägre alkoholhalt. Att dricka vartannat glas vatten är också ett sätt att dricka mindre.

Riskbruk

	KVINNOR	MÄN
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

Risken för att få problem med hälsan ökar ju mer man dricker. Vid riskbruk finns en ökad risk för hälsoproblem. Olika personer är olika känsliga för alkohol så för vissa är denna gräns lägre.



Exempel på standardglas



BLAD 31. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



DRYCKER OCH ALKOHOL

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Hur kan du göra för att dricka mer hälsosamma drycker till vardags och speciella tillfällen? Skriv eller rita förslag på vad du kan dricka till olika måltider eller när du bara är törstig.



Frukost



Mellanmål



Lunch



Dryck mellan måltider



Middag



Festdryck

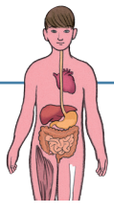
Dryckeskalender
Skriv eller rita vad du dricker varje dag. Om du dricker alkohol kan du räkna ut hur många standardglas du dricker på en vecka.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
							
							
							
							
							
							

Jag dricker _____ (antal) standardglas alkohol på en vecka.

BLAD 32. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



MATEN OCH KROPPEN

Maten och kroppen

Varför behöver vi äta?

Alla människor behöver fylla på med energi för att allt i kroppen ska fungera. Det är nödvändigt för att vi ska kunna tänka, andas, sova, prata, skratta, röra på oss och allt annat som vi gör. Du behöver äta flera gånger per dag för att kroppen ska kunna ta hand om maten på ett bra sätt.

Den som rör på sig mycket behöver äta mycket för att inte bli ohälsosamt smal. Vi får energin från olika sorters mat som gör nytta på olika sätt. Varje dag behöver kroppen mat som innehåller både protein, kolhydrater och fett.



Protein…

finns i kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, bönor och linser. Protein fungerar som byggstenar i kroppen. Det bildar muskler och inre organ.

Kolhydrater…

finns i till exempel bröd, pasta, ris och potatis. Det ger oss energi och kan lagras i musklerna och levern som reserv när vi anstränger oss extra mycket eller på natten när vi sover och inte fyller på med någon mat. Mat som är rik på kolhydrater innehåller ofta viktiga fibrer, vitaminer och mineraler. Vitt socker tillhör också den här gruppen men är inte bra i stora mängder.



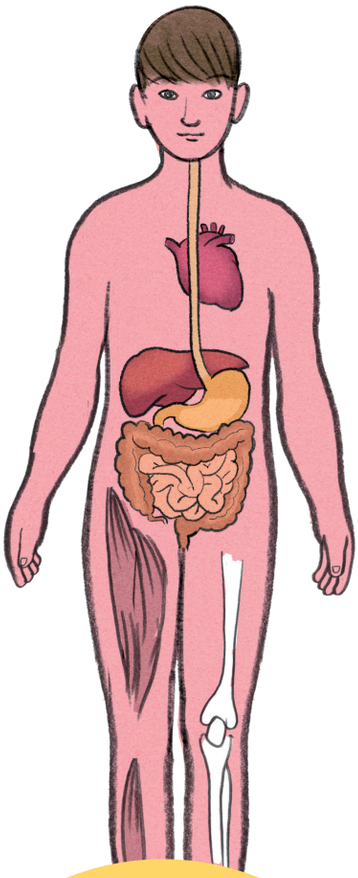


Fett…

Kroppen behöver fett, men inte i lika stor mängd som den behöver protein och kolhydrater. Det bästa är om den största delen fett kommer från olja, fet fisk och flytande margarin. Fett som håller sig mjukt i kylskåpet är bra fett. Fet fisk är lax, makrill, sill och strömming.

Vatten…

är också ett näringsämne. Mer än hälften av vår kropp består av vatten. Vatten har många olika uppgifter i kroppen. Det är bra att dricka vatten flera gånger om dagen. Vatten är den bästa drycken både vid måltiderna och om man är törstig däremellan.



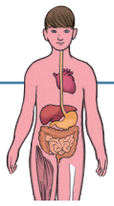
Visste du att…

ungefär hälften till två tredjedelar av den energi du äter går åt till att bara hålla kroppen vid liv? Om kroppen är helt stilla behövs ändå energi så att till exempel hjärtat kan slå och att ny luft kommer in i lungorna.

Texten är hämtad från boken ”Mitt eget kök- konsten att klara sig själv” av dietist Lena Frick

BLAD 33. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



MATEN OCH KROPPEN

SAMTALSKARTA

Maten och kroppen

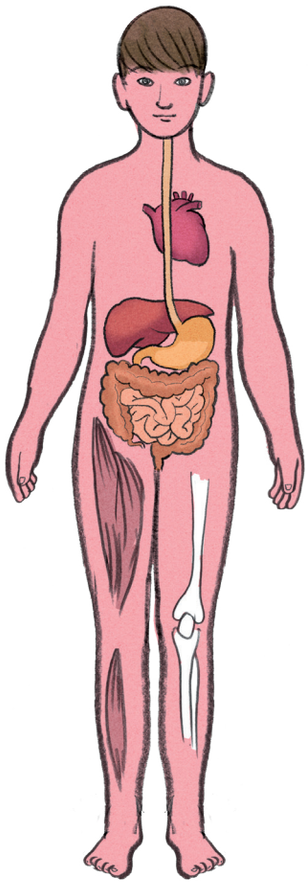
Vad gör maten för nytta i kroppen?



Frukt och bär

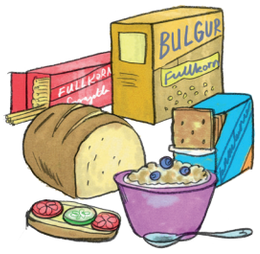


Grönsaker





Protein



Fullkorn och fibrer



Fysisk aktivitet



Fisk och fett

BLAD 34. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet

Kroppen är byggd för att vi ska röra på oss. Helst ska vi röra oss på olika sätt flera gånger varje dag. I kroppen händer många bra saker när vi rör oss. Fysisk aktivitet stärker hjärtat, musklerna och skelettet. Vi orkar mer och håller oss friska. Humöret och sömnen kan också bli bättre.



Sitt stilla mindre

För att må bra ska vi undvika att sitta stilla alltför länge utan avbrott. Vi sitter stilla när vi läser, vilar, tittar på TV, sitter vid datorn eller i bilen och på bussen. Det är bra att ställa sig upp och röra lite på kroppen då och då, gärna varje halvtimme. Kanske kan du göra vissa aktiviteter stående?

Vardagsmotion och träning

Vardagsmotion är när vi rör oss så att vi blir lite varma och puls och andning ökar, som när vi städar, promenerar, cyklar eller arbetar i trädgården. Rör dig gärna lite varje dag i minst 30 minuter. Om det passar bättre kan du röra dig kortare stunder flera gånger om dagen, exempelvis 10 minuter.

Träning är när vi rör oss så mycket så att puls och andning ökar mycket och vi blir svettiga och kroppen känns trött. Exempel på fysisk träning kan vara att springa, simma, styrketräna eller dansa. När vi tränar blir vi starkare och orkar mer.

Vi behöver röra oss regelbundet. Rekommendationen är minst 150 minuter vardagsmotion eller minst 75 minuter träning varje vecka.

Visste du att…

du kan använda en stegräknare eller dagbok för att hålla reda på hur mycket du rör dig varje dag? Att gå 7 000 till 10 000 steg om dagen är ett bra mål.

Fundera över:

- Hur skulle du kunna göra för att sitta stilla mindre?
- Hur tycker du om att röra på dig?
- Hur skulle du kunna göra för att röra dig mer i vardagen?

Sitt mindre och rör dig mer!

BLAD 35. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



FYSISK AKTIVITET

Kom igång...

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Vilka dagar planerar du att motionera eller träna?
Hur kan du röra dig? Skriv eller rita förslag på hur du ska motionera eller träna.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Mitt mål är att röra mig _____ minuter _____ gånger i veckan.
Markera med ett X varje gång du rört dig som planerat. Har du rört dig lite extra kan du markera det också.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

BLAD 36. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



MÅLTIDER OCH AKTIVITETER

Planera din vecka

Hemuppgift!
Ta med papperet till nästa besök: _____

Här kan du planera veckans måltider och aktiviteter.
Skriv eller rita vad du ska äta eller göra.

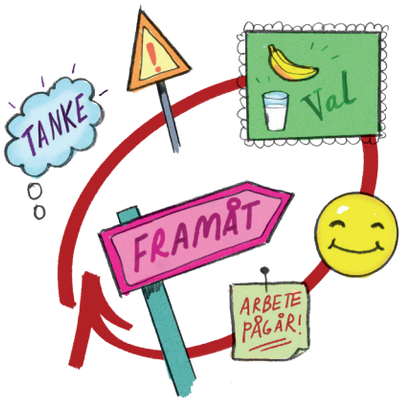
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
							
							
							
							
							
							

BLAD 37. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

NYA VANOR

Håll igång… dina nya vanor



Nu har du under en tid arbetat med att förändra dina vanor.
Skriv eller rita de tre förändringarna du är mest nöjd med.

1	2	3

Varför har det fungerat bra? _____

_____

Vad behöver du tänka på för att fortsätta med dina nya vanor? _____

_____

När kan det bli svårt att hålla fast vid dina nya vanor? _____

_____

Vad kan du göra då? _____

_____

Finns det något som kan hjälpa och stötta dig? _____ _____

_____

_____

Lycka till!

önskar: _____

BLAD 38. OKTOBER 2017. GRAFISK FORM: BYRÅ4. ILLUSTRATIONER: INGRID FLYGARE.