

Hälsosamma Matvanor

Information och råd att starta med
innan dietistkontakt



Information

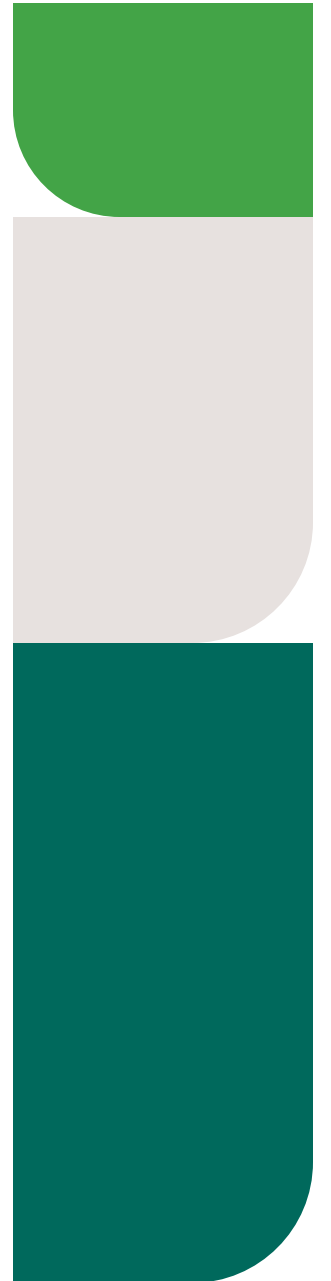
- Mikrofon avstängd
- Kamera på om man vill men inget krav
- Frågor skrivs i chatten
- Cirka 90 minuter inklusive frågestund
- Första halvan = grundläggande näringslära
- Andra halvan = råd/tips
- Skriftligt material skickas ut efteråt



Behandlingsupplägg

Introduktion I
hälsosamma matvanor

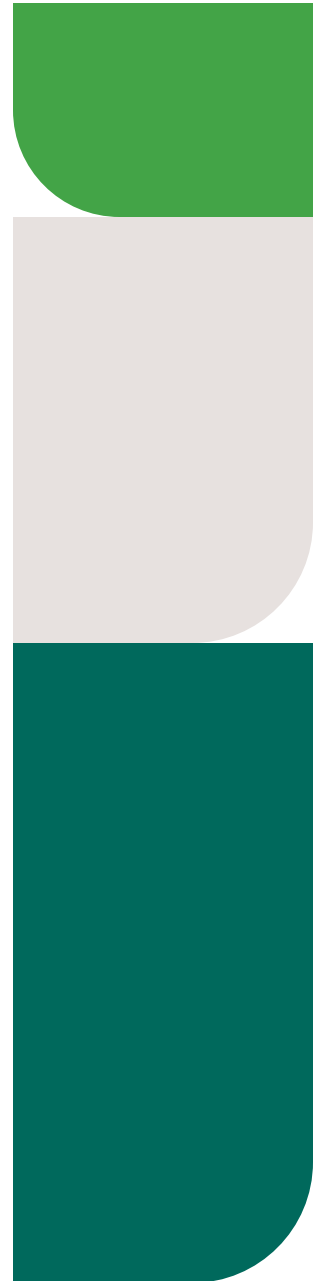
Dietistkontakt om
cirka 3-6 månader



Varför äter vi?



Hur äter den vuxna befolkningen idag?





Grundläggande näringslära

Protein 4 kcal/g

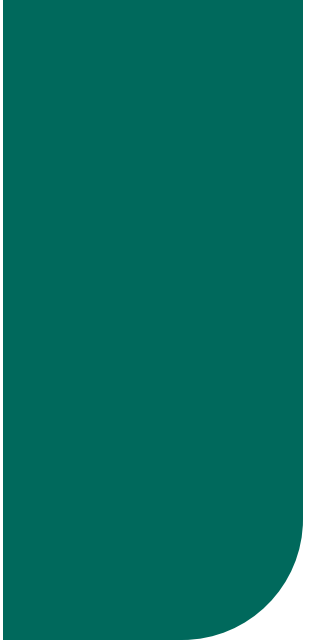
Fett 9 kcal/g

Kolhydrat 4 kcal/g

Alkohol 7kcal/g

Vatten 0kcal/g

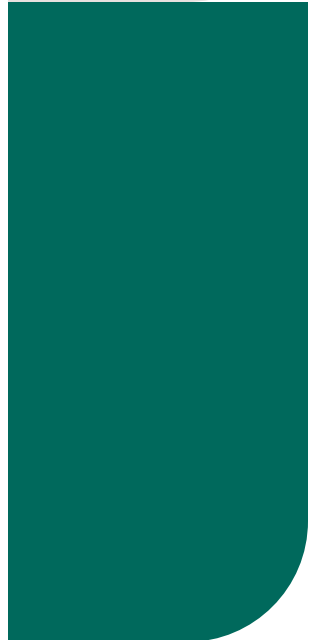
Protein



Fett



Kolhydrater - fiber och fullkorn



Energigivande dryck



Alcohol



PAUS



Praktiska tips och kostråd



Tallriksmodeller



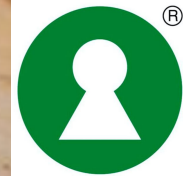
Tallriksmodeller



Nyckelhålsmärket



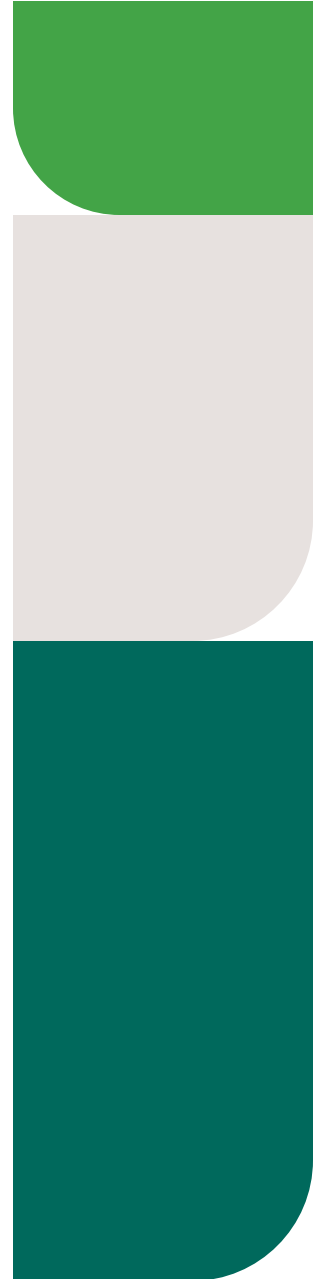
Energitäthet vs. Näringstäthet



Smörgås med pålägg



Energit tthet: Yoghurt med frukt/b r



Regelbundna måltider

Jämnt med energi

Minska risken för överätning senare

Tillgodose energi- och näringsbehov



Fysisk aktivitet

Både kroppen och hjärnan mår bättre

Minskad risk för att insjukna i flera sjukdomar

All rörelse räknas!

150-300 minuter rörelse i kombination med 2-3 gånger muskelstärkande per vecka

Återhämtning



Vart börjar jag?



Att fundera över inför individuell kontakt!

- Vad är dina styrkor/svagheter?
- Vad är dina förutsättningar?
- Vad behöver du stöttning kring?
- Vad är ett rimligt mål för dig?



Vad händer nu?

Välja
behandlingsform

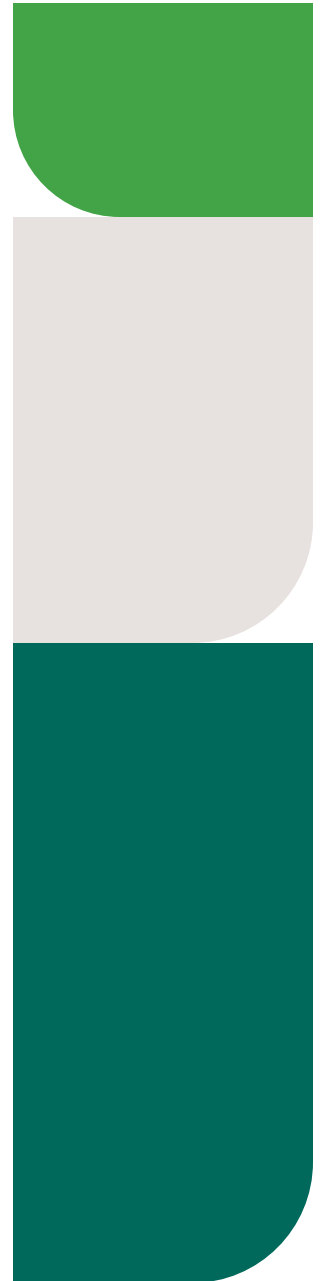
Börja med
råden



Behandlingsalternativ

Gruppbaserad
behandling
med VLED

Individuell
behandling



Take home message

Följa tallriksmodell med ½ portionen grönsaker/frukt

Välja nyckelhålsmärkta varor

Välja magrare produkter och bra fettkvalité I rimlig mängd

Regelbunden måltidsordning

Små förändringar gör skillnad över tid

Börja vid nästa måltid

Börja få in mer rörelse I vardagen

Tack för att ni har lyssnat!

Primärvårdens Dietistenhet



Frågor?



