

Sammanfattning: Standardvårdplan vid ohälsosamma matvanor - Individuell

Övergripande mål - Hälsosammare matvanor

Bedömningssamtal utförs enligt rutin innan standardvårdplan startas.

Kontakt 1 individuell – Dagens måltider, mina mål och kunskap om hälsosam mat

Mål: Drivkraft, måltidsordning, sätta mål, stöd i omgivningen. Få kunskap om hälsosam mat, nyckelhålsmärkningen och energiinnehåll.

Hemuppgift: Matvanekollen på Livsmedelsverkets hemsida.

Kontakt 2 individuell – Hälsosam frukost och Livsmedelsanalys

Mål: Få kunskap om hälsosam frukost. Förstå innehållsförteckning och näringsdeklaration.

Hemuppgift: Frukostkollen.

Kontakt 3 individuell - Mat & känslor, mellanmål, dryck & godsaker

Mål: Få kunskap om mat och känslor. Få kunskap om hälsosamt mellanmål, drycker och godsaker.

Hemuppgift: Kollen Matkänslan, Melliskollen

Kontakt 4 individuell – Hälsosam lunch & middag, matlagningsteknik, tillsatser och bibehålla nya vanor

Mål: Få kunskap om hälsosam lunch och middag. Få kunskap om matlagningsteknik, tillsatser och bibehålla nya vanor.

Uppföljning: Enkät - Frågor om dina matvanor.

Hemuppgift: Lunchkollen, Energikollen, brev till sig själv, tipsa om bra recept.

Uppföljning 1 – individuellt (6 månader efter kontakt 1)

Kan vara fysiskt eller telefon/video.

Mål: Bibehålla nya vanor

Uppföljning: Enkät - Frågor om dina matvanor

Hemuppgift: Rörelsekollen, Skärmkollen

Uppföljning 2 – individuellt (12 månader efter kontakt 1)

Mål: Bibehålla nya vanor.

Kartläggning: Två enkäter: Frågor om dina matvanor & Frågor inför hälsosamtal. Mätvärden och provtagning.

Planering: Kartläggning av behov av fortsatt stöd eller uppföljning.