

Standardvårdplan vid ohälsosamma matvanor – Stöd och behandling

Bedömningssamtal på VC

- Bedöm patientens motivation och välj behandlingsform
- 1177.se (Frågor om dina matvanor & Frågor inför hälsosamtal)
- Provtagning (enligt SVP)

1. Välkommen – kom igång

- Om programmet
- Dina matvanor spelar roll. Frågor i esMaker.
- Hemuppgift: Matdagbok

2. Dagens måltider och mina mål

- Dra nytta av tidigare erfarenheter
- Hitta stöd i din omgivning
- Varför vill du förändra dina matvanor
- Några fakta om ohälsosamma levnadsvanor
- Ät regelbundet
- Så här påverkas du av det du äter
- Hemuppgift – Matvanekollen

3. Mat och känslor

- Olika faktorer påverkar vad, när och hur du äter
- Stress och sömnbrist påverkar
- Känslor och miljö påverkar val av mat
- Gör det lätt att äta rätt
- Tro på din egen förmåga
- Hemuppgift – Matkänslan

4. Kunskap om hälsosam mat A

- Vad maten innehåller
- Energi
- Näring
- Varierade matvanor
- Så handlar du hälsosamt

5. Kunskap om hälsosam mat B

- Fukt och grönsaker
- Kolhydrater
- Fullkorn och fiber
- Vitaminer
- Mineraler
- Kosttillskott

6. Kunskap om hälsosam mat C

- Protein
- Fisk och skaldjur
- Kött
- Fettkvalitet
- Nyckelhålet

7. Hälsosam frukost

- Välj byggstenar av god kvalitet
- Fettkvalitet
- Standardmjölk jämfört med lättmjölk
- Sockerinnehåll
- Hemuppgift – Frukostkollen

8. Hälsosamt mellanmål, drycker och godsaker

- Dagens måltider
- Regelbunden måltidsordning
- Socker, sockersug
- Drycker
- Småätande
- Godsaker
- Undvik tankefällor
- Hemuppgift – Melliskollen

9. Hälsosam lunch och middag

- Byggstenar för lunch och middag
- Fetter i matlagningen
- Hur stor skillnad – Samma mängd energi
- Frukt och grönsaker minst 500 gram
- Salt
- Tallriksmodellen
- Måltidsdryck
- Hemuppgift – Lunch- och middagskollen

10. Matlagningsteknik och tillsatser

- Tillagningsmetoder och förändringar av näringsvärdet
- Hantering och tillagning
- Tillsatser
- Sötningsmedel
- Hemuppgift – Energikollen

11. Bibehålla nya vanor

- Belöning
- Rätt fokus
- Brev till dig själv
- Hemuppgift – Rörelsekollen

12. Uppföljning 1

- 1177.se (Frågor om dina matvanor)
- Fortsatt hälsosamt ätbeteende
- Risksituationer
- Bakslag
- Summering och reflektion
- Hemuppgift – Skärmkollen

13. Uppföljning 2

- 1177.se (Frågor om dina matvanor & Frågor inför hälsosamtal)
- Provtagning (enligt SVP)
- Dina matvanor
- Framgångsfaktorer
- Gör det lätt att äta rätt
- Brev till dig själv
- Frågor i esMaker.
- Summering och reflektion
- Grattis!