



Ät regelbundet, få stopp på suget

Frukost

Förslag 1: 2 st bruna smörgåsar, tomat, gurka, paprika, 1 dl fil/yoghurt, 4 msk musli /bran flakes, 1 äpple/ apelsin.

Förslag 2: 1 st brun smörgås, tomat, gurka, paprika, 2 dl fil/yoghurt/gröt, 4 msk musli/bran flakes, 1 äpple/ apelsin.

Förslag 3: 2 ägg på omelett med en mosad banan i och lite solroskärnor, lite salt.

Förslag 4: Blanda egen god frukostmellis: 1 dl naturell grekisk yoghurt med bär, hallon, blåbär, solrosfrö, pumpa kärnor, hackad mandel, linfrö, russin.

Lunch och middag

3 dl mat (barn 10 år och uppåt), mät med dl-mått, föräldrarna lägger alltid upp. Maten på spisen – grönsakerna på bordet.

1 glas mjölk resten vatten.

Obegränsat med grönsaker: vitkål, paprika, morötter, gurka, tomat, vad du vill.

Om det är svårt i början ta en liten frukt 1 st efter maten: äpple/päron

/apelsin/vattenmelon/Physalis/jordgubbar (ej banan).

OBS! allt som är sött, även frukt triggas Sugolle!

En portion - En person- Två portioner - två personer!

Mellanmål

Förmiddag: Grönsaker, 1 st valfri frukt, gröna äpplen är smart.

Eftermiddag: Välj 1 sak av t ex: makrill i tomatsås, 1 brun smörgås med en pannbiff på, 2 knäckebröd, 1 ägg, 1 avokado, 1 banan, 1 dl keso, 2 dl yoghurt, 1 omelett på 2 ägg, (Märk med barnets namn på en egen låda i kylan, så det är lätt att hitta samt får vara i fred) Grönsaker - så mycket du vill.

Tips!

Se till att alltid ha med gröna äpplen, morötter, vitkål, pizzasallad, paprika. Alla grönsaker är ok.

Drick mycket vatten om det är svårt.

Mys med grönsaksdipp. Fruktspett.

10 mandlar i fickan att knapra på (inte i skolan nötfritt)

Gör nåt kul istället för att äta. Snurra, hoppa på ett ben, spela kort, rita, dansa, stå på händer, träna på gångertabellen, få lite massage, osv.

HÅLL UT!! SUGET GÅR ÖVER OM DU INTE MATAR DET. DU ÄR BÄST!!

Börja tänka så här istället:

- Nu ska jag bara äta och jag ska äta smart därför tuggar jag så mycket jag kan på varje tugga. Kroppen fattar och fixar så man känner sig mätt.
SMART VA?!
 - Att tänka på att "Okey, nu ska jag bara äta och SEDAN kommer nåt kul, nåt jag ser fram emot". Att det jag ska göra efter maten är roligt, då vet hjärnan att det kommer nåt kul och då kan det bli att jag slutar tänka så mycket på att "jaaaag villl haaa meeeerrr maaaaat eller goooddiss". Man får liksom busa lite och ge hjärnan nåt annat att tänka på.
 - Vad gillar du att göra, skriv en lista på KUL SAKER som du kan göra efter maten.
- Tävla med dig själv:
 - Hur många varv kan jag snurra på en fot? Skriv upp resultatet om du vill
 - Hur länge kan jag hoppa på ett ben? Skriv upp resultatet om du vill
 - Spela kort, tex "Finns i sjön" i 15 min
 - Spela ett parti Yatzy
 - Öva på en rolig härlig dans
 - Lär dig stå på huvudet mot en vägg. Börja träna att stå på händer i sängen
 - Träna på Multiplicationstabellen. Skriv lappar, tex 8x8 på ena sidan och på baksidan svaret 64
 - Be någon i familjen om lite hand-, fot- eller nackmassage i 10 min
 - Skriv en egen lista på kul saker
- ATT ÖVA OCH STÅ UT
 - Du vet, man kan inte få bra kondition utan att bli svettig!
 - Man kan inte bli snabbast i klassen på att springa utan att öva sig på att springa!
 - Man kan inte lära sig skriva på en dag utan att först öva på varje bokstav!
 - Man kan inte cykla första gången man provar!Du fattar va?!

Du kommer att bli sugen och lite hungrig så är det bara, men det är inte farligt eller konstigt. Det viktiga är att DU står ut!!! Att du ser till att inte fastna i suget. När suget sitter fast i oss tänker vi bara "jag vill haaaaaaa jag måssstteee haaa", vi bara tänker "äta" och "mat", men du behöver lära dig säga STOOOOOPPP!

Så NU BARA KÖÖÖR du, när ”jag vill HAAAAA-suget” kommer så bara GÖR du nåt annat, då glömmet du bort suget. Låt magen kurra och gnälla lite, inget farligt. Du kommer få all mat precis så att det räcker för kroppen. Att få balans, att äta lagom så att kroppen kan ta hand om allt utan att behöva spara för mycket mat eller onyttigt i kroppen.

Det är ju inget smart att äta för mycket, eller hur?! Det är dumt eftersom vi ofta blir lite ledsna för att kroppen är för tung. Ja, när den inte gör som VI VILL, när den inte orkar, när inte kläder passar på den. När kroppen är för tung blir vi osnabba, när det är tråkigt att komma sist när man ska springa. När det är jobbigt att inte orka helt enkelt.

OCH DUUU. Om 1 vecka eller i värsta fall 2 veckor kommer du fixa detta superlätt utan att tänka på det, coolt va?!!!!

Du kommer ju äta Frukost, en liten frukt på förmiddagen och sedan LUNCH och ett smart mellis på eftermiddagen och sedan MIDDAG på kvällen och en frukt när det är kväll. Du kommer få i dig precis lagom och din kropp den kommer säga ”TACK KOMPIS, nu fixar jag detta”. Kroppen kommer bli superglad!

Sen´ är det ju det dumma SUGET, ja vi tar det en gång till:

SUGET är en jobbig gnällspik som du behöver börja bestämma över, eller hur?!!

Så om suget gnäller ge den något KUL i stället, då lugnar den ner sig, SMART VA?!!

OCH DU, VISSTE DU att om du äter för mycket då kommer suget oftare. Det är jättejobbigt för suget vill bara ha mer MEERR MEEEEERRRR. Suget blir liksom galen.... Bara vill ha mer och mer... så det är smart att:

1. INTE ÄTA FÖR MYCKET – BÖRJA ÄTA LAGOM, se tipsen ovan
2. ÄTA SOCKERFATTIGT – DÅ SLUTAR SUGET ATT DYKA UPP

Socketfattigt är: grönsaker, nötter utan socker och olja, fröer, kärnor, brunt knäckebröd.

STORT LYCKA TILL NU.... DU BÄSTA BÄSTA!!!!