

BRÄNNPUNKTEN_S

SNABBA SCHEMA:

❖ **3 dl mat, resten grönsaker**

För barn från 10 och uppåt. Föräldrar mäter alltid upp maten med dl mått!

❖ **Koll på socker**

OBS! Allt som är sött triggas igång suget! Byt ut till smartare alternativ!

❖ **3 timmar svettas i veckan**

Fysisk aktivitet - vad gillar du att göra?

❖ **Morgonvikt 1 g i veckan**

Viktstopp så klart 😊, alltid vägning tillsammans med vuxen!

❖ **Massa pepp!**

Från föräldrar, anhöriga, skolsyster – **HEJA, du äger!**



Snabba resultat – smart förbränning

Rätt storlek på portionerna - En portion - En person. Två portioner – två personer
Regelbundna måltider typ var 4:e timme är smart för blodsockret = Bra för koncentration och humör! Suget minskar och risken för att över äta minskar, som leder till balans och att vikten slutar att öka.

Så här är smart att äta varje dag:

- Frukost
- litet mellis
- Lunch
- litet mellis
- Middag
- litet mellis före kl 19.00 (gärna grönsak eller äpple)

Det kan till exempel se ut så här:

Frukost:

- Alt 1
2 st (helst bruna) smörgåsar, tomat, gurka, paprika, 1 dl fil/yoghurt, 4 msk musli/bran flakes, 1 glas juice utan tillsatt socker, mjölk eller en frukt.
- Alt 2
1 st smörgås, tomat, gurka, paprika, 2 dl fil/yoghurt/gröt, 4 msk musli/bran flakes, 1 glas juice utan tillsatt socker eller varför inte ett äpple i stället?
- Alt 3
En smarrig smoothie gjord på naturell yoghurt, ta med en frukt på väg till skolan.

Lunch/Middag:

3 dl mat resten grönsaker. 1 glas mjölk resten vatten.

Obegränsat med grönsaker vitkål, paprika, morötter, gurka, tomat. Om det är svårt i början ta en liten frukt - 1 st äpple/päron/apelsin/vattenmelon/Physalis/jordgubbar (ej banan).

Mellanmål:

Förmiddag: 1 st valfri frukt.

Eftermiddag: Välj 1 sak av t ex: Makrill i tomatsås, 1 smörgås, 1 ägg, 1 avokado, 1 banan, 1 dl keso, 2 dl yoghurt, 1 omelett på 2 ägg

Tips!

- **Blanda egen god musli och yoghurt:** 1,5 dl Naturell yoghurt med hallon, blåbär, solrosfrö, pumpa kärnor, hackad mandel, linfrö
- **Suget:** Se till att alltid ha i beredskap gröna äpplen, morötter, vitkål, paprika, alla grönsaker är ok. Drick mycket vatten om det är svårt.
- **Mys med:** Grönsaksdipp, fruktspett. 10 mandlar i fickan (Obs inte i skola). Gör nåt kul i stället för att äta: snurra, hoppa på ett ben, STÅ UT! DU ÄR BÄST!!
- **Föräldrar:** Hjälp till genom att fixa personlig mellislåda som ligger i kylan/skafferiet med smarta mellis-alternativ att ta när man är sugen efter skolan. Gärna med ”peppplappar” i för att hjälpa till att stödja!



Sockerkoll - utrymmesschema

8 godisbitar i veckan – byt ut, hellre dubbel veckopeng!

1 kanelbulle i veckan - kanelbulle är smartare - munk är osmart!

4 dl popcorn i veckan eller 2 dl chips men helst inte. Obs, ha egen skål!

1 liten burk läsk (33cl) i veckan – om du måste

1 Piggelin i veckan – om du måste

Vecka	bulle	snacks	läsk	glass	godis	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

Kryssa i när du väljer att äta sött så att ni håller reda på veckomängden!

Ta kontroll över suget. DU ÄGER - DU ÄR BÄST - BRA JOBBAT! DU FIXAR DET!

Här kan Ni föräldrar hjälpa till att hitta andra belöningar än socker.

Tips! Kryssa i **BONUSSVETT** = Allt svett utöver dina 3 timmar och skolidrotten. Kanske kan du ha ett mål som att efter 10st Bonussvett = Nåt kul, t ex mer skärmtid eller pysselkväll eller nåt annat belönade som ni i familjen kommer överens om. Man kan skriva små belöningar på lappar och lägga i en burk och när du samlat ihop bonus, får du dra en lapp.... TAAAARRAAA!!!

Koll på vikt - ifyllningsschema

Väg dig i underkläder en gång i veckan, samma dag. Förälder skriver upp. Eller ta ett par trånga byxor som precis går att knäppa (ej stretch) och prova byxorna varje vecka.

Vecka	Vikt	Midja *)	Byxa passar? För stora?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

*) Mäta midja: Stå bredbent, andas ut, mät under revbensbågen och över höftbenet - det mjuka området emellan = midjan