

Grundläggande råd för att kunna påverka vikten

Låt de hälsosamma förändringar ni gör gälla hela familjen för att det skall bli bestående livsstilsförändringar!

- Ge uppmuntran och positiva kommentarer. Uppmuntra de goda ansträngningarna och den goda vilja som barnet visar. Undvik att kritisera.
- Som förälder är det viktigt att sätta gränser och vara konsekvent under behandlingen.
- Ät frukost varje dag.
- Äta endast **1 portion/måltid** enligt tallriksmodell för överviktiga till lunch och middag.



- Max 3 frukter/dag.
- Ha alltid grönsaker hemma. Får ätas i obegränsad mängd.
- Uteslut all söt dryck eller begränsa till 2,5 dl/vecka.
- Begränsa mjölk till 2,5 dl/dag.
- Max 100 g godis/ 50 g choklad/ 100 g popcorn, en gång i veckan.
- Undvik att ha frestelser hemma!
- Barnet/ungdomen behöver regelbunden, god och tillräcklig sömn. Undvik sena sömnvanor.
- Dra ner på skärmtid.
- En timmes fysisk aktivitet/dag.
- **Aldrig trösta, belöna eller mysa med mat. Hitta andra belöningsystem!**

/Viktteamet Halmstad