

Kostbehandling
vid övervikt och
fetma hos barn
och ungdomar



VIKTIGASTE KOST- RÅDEN VID ÖVERVIKT OCH FETMA

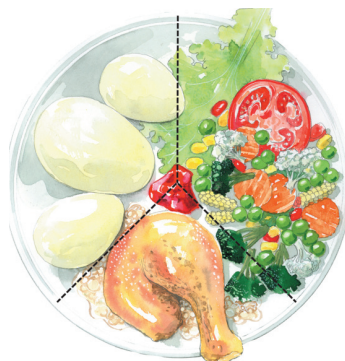
1. Minskning av portionsstorlek
2. Regelbunden måltidsordning
3. Rätt val av dryck
4. Ökning av frukt och grönt
5. Begränsa utrymmesmaten

PORTIONSSTORLEKEN

Sträva efter 1 portion

- Vill barnet ha mer, dela upp en portion i två
- Grönsakerna först på tallriken
- Önskar barnet mer mat – servera grönsaker eller frukt
- Mindre portion än föräldrarns
- Mindre tallrikar
- Ta mat från spisen
- Ju mer tilltugg, som exempelvis buffé, desto större risk för att äta mycket
- Vad äts framför dator och TV?

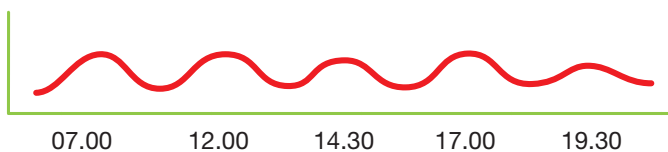
Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid, oavsett om det är lunch eller middag. Källa: SLV



MÅLTIDSORDNING

En lämplig måltidsordning är tre huvudmål. Därtill rekommenderas för barn med fetma 0-3 mellanmål beroende på individuella behov. Mellanmålet ska få barnet att känna sig mindre hungrigt och på så sätt lättare kunna reglera sin hunger till nästa måltid. Observera att för en del barn minskar mellanmålen hungern risken för överätande vid huvudmålen. För andra kan det vara lätt att det blir för många mellanmål eller att mellanmålet blir för stort.

Blodsocker



Mellanmål

Några eller något ur var och ett av nedanstående grupper bör ingå i mellanmålet.

- Mjök/fil/yoghurt
- Bröd/flingor/gryn
- Fukt/bär/grönsaker





Foto: Mostphotos

RÄTT VAL AV DRYCK

Servera vatten eller lättmjölk som måltidsdryck. Socker i flytande form har inte samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form.

*Drick vatten som
törstsläckare*



Foto: Heléne Grynfarb/Scandinav Bildbyrå



Foto: Mostphotos

FRUKT OCH GRÖNSAKER

För barn 4-10 år 400 g

För barn över 10 år 500 g

Studier visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre söta och feta produkter.

Praktiska tips

- Föräldrar är förebilder genom att själva äta av alla sorters grönsaker som serveras.
- Om barnet bara tycker om sallad, gurka och tomat får dessa ta upp plats på tallriken till att börja med.
- Bjud på en variation av grönsaker till lunch och middag för att ge prov på olika smaker.
- Smyg in grönsaker i grytor, gratänger med mera.
- Grönsaker kan användas som alternativ till snacks.
- Många barn föredrar att grönsakerna inte skärs för smått och att de inte blandas i separata skålar.





Foto: Mostphotos

BEGRÄNSA UTRYMMESMAT

Som utrymmesmat räknas godis, sötade drycker, glass, bakverk och snacks. Alltså sådan mat och dryck som bör intas sällan.

Utrymmesmat bör ej förekomma mer än 1–2 gånger per vecka.

Observera intag utanför hemmet. Man kan äta allt men inte alltid

- Isglass, sorbet eller light-glass istället för gräddglass.
- Ingen utrymmesmat i hemmet.
- Inköpslista.
- Fruksallad, fruktbricka eller grönsaker som dipp.
- Popcorn och salta pinnar.

150 gram lösgodis

För att förbruka energin från 150 gram godis behöver du cykla i 5,5 timme!



Foto: Mostphotos

Utrymmesmat/vecka för en 4-6 åring

Exempel 1:

2 glas saft
1 kanelbulle
3 tablettaskar
1,5 dl glass
2,5 dl kräm

Exempel 2:

1 burk eller flaska läsk (33 cl)
7 Mariekex
100 gr lösgodis
1 isglasspinne
1 minipåse chips (40 gr)

Utrymmesmat/vecka för barn 7-14 år

1 bulle
4 småkakor
2 dl glass
1 dl smågodis, 60 gram
1 liten chokladkaka, 40 gram
1 minipåse snacks, 50 gram
5 dl läsk och saft



Kostråd för: _____

Vikt: _____

Längd: _____

Energibehov: _____

Hela familjen och nätverket är betydelsefulla!



Foto: Stephan Berglund/Scandinav Bildbyrå