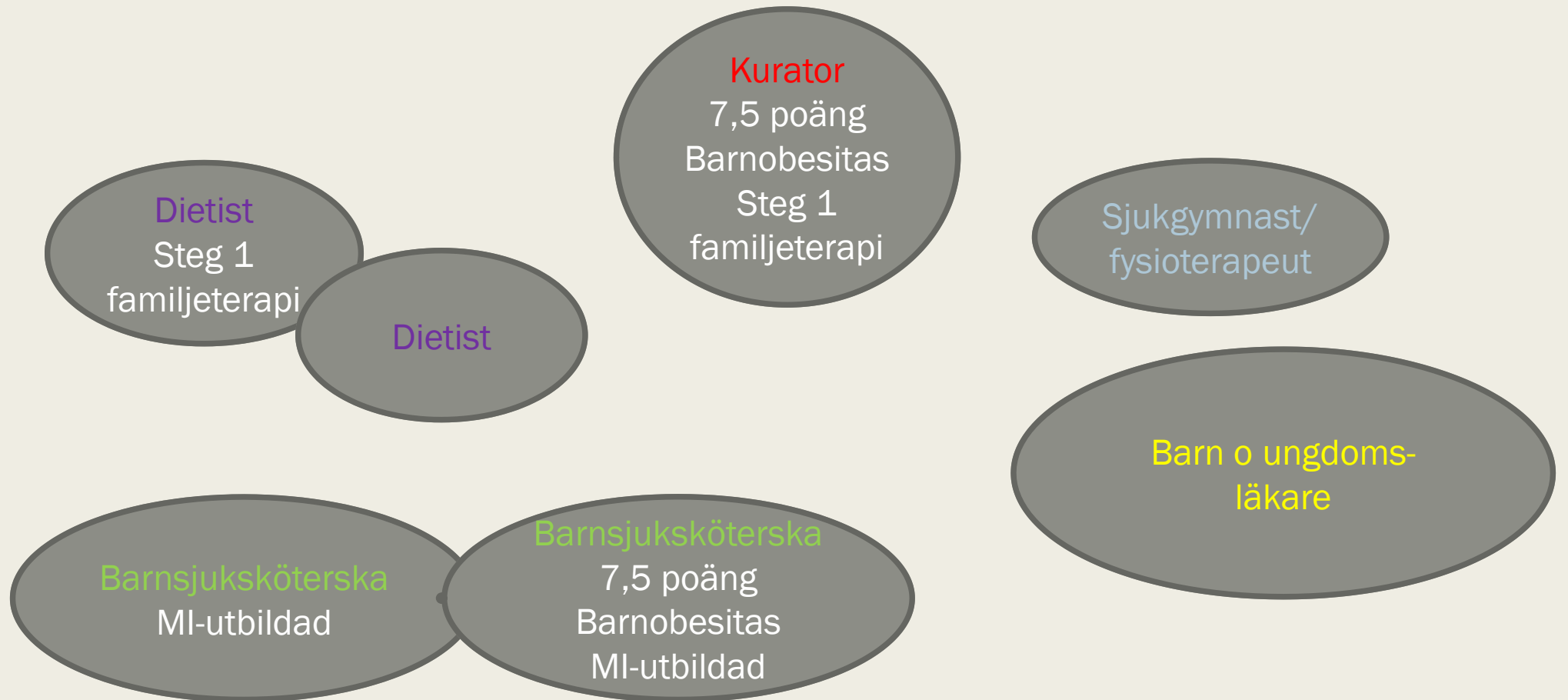




Obesitasteamet i Kalmar

Teamet



Hur jobbar vi?

- Sjuksköterska 60 % : 2 heldagar och 2 halvdagar
- Dietist 20 % : 2 halvdagar + extra besök vid behov
- Läkare 20 % : 2 halvdagar
- Kurator 20 % : 2 halvdagar
- Sjukgymnast/fysioterapeut : Vid behov

Hur startade det?

Bakgrund

Vilka träffar vi?

Vårdprogram

Remisskriterier

Gruppinformation

- Ca 1 gång per månad under terminerna
- Kallar familjerna, har de barn under 10 år bestämmer föräldrarna om barnen ska vara med
- Med inbjudan får de en matdagbok att fylla i + matlista för passande ålder
- Gruppinformationen är tänkt som en kunskapsbas

Gruppinformation

- Göran/läkare

Visar längd- och viktkurvan, pratar risker, målet att stå still i vikt

Vad är för mycket? T ex 1 glas mjölk för mycket varje dag

- Eva/dietist

När? Hur? Vad? Göra bra val

- Jenny/sjukgymnast

Rörelsens positiva effekter på kroppen, hitta glädjen i rörelsen, skärmtid

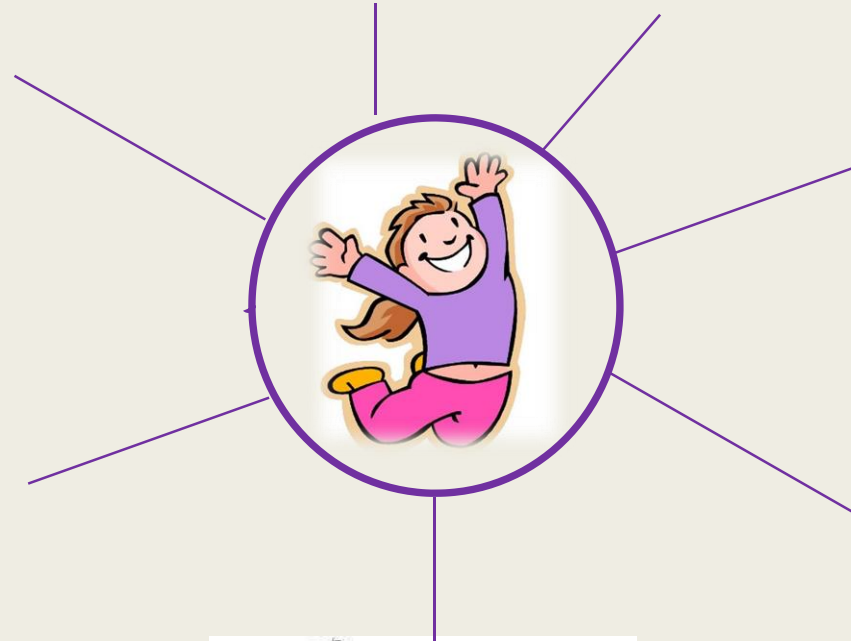
- Anna/kurator

Nätverkets betydelse, familjearbete, svårigheter, motivation



Vad händer efter gruppen?

- 1. Gruppinformation
- 2. Enskilt sjuksköterskebesök
- 3. Teambesök
- Individuellt anpassat.....tänk smörgåsbord....
- Inläggning
- Samarbeten: BHV, SHV, Hab, BUP



Mat för en dag för barn över 7 år

Frukost:

1 glas lättmjölk (2 dl)

2 skivor bröd med lättmargarin och magert pålägg

eller

1 glas lättmjölk

1 skiva bröd med lättmargarin och magert pålägg och

1 tallrik (2 dl) naturell lätyoghurt/lättfil/ lättmjölk med flingor (1½ dl) eller müsli (¾ dl)

/1 tallrik gröt (1 dl gryn) med lättmjölk (1½ dl)

Mellanmål:

1 frukt

Lunch:

3 äggstora kokta potatisar/2½ dl kokt pasta/2 dl kokt ris/2 dl potatismos

Varmrätt – t.ex. en laxfilé

½ dl sås

Grönsaker/sallad/frukt

1 glas lättmjölk/vatten



Tallrikmodellen

Mellanmål:

1 glas lättmjölk

1 skiva bröd med lättmargarin och magert pålägg

1 frukt

Middag:

3 äggstora kokta potatisar/2½ dl kokt pasta/2 dl kokt ris/2 dl potatismos

Varmrätt – t.ex. 6 köttbullar

½ dl sås

Grönsaker/sallad/frukt

1 glas lättmjölk/vatten



Matcirkeln

Högst 5 dl mjölk eller mjölkprodukter per dag

1 frukt =

1 äpple/apelsin/päron *et.*

10 vindruvor *et.*

½ banan

Mat för en dag för barn **under 7 år**

Välj magra pålägg

- Skinka
- Magert ost
- Magert korvspann
- Kalmarfil
- Mjölkost/smör
- Andra magra köttpåligheter som
smörgårsbröd, stekt kyckling

Frukost:

1 glas lättmjölk (2 dl)
1 skiva bröd med lättmargarin och pålägg
och 1 knäcke med lättmargarin och pålägg

eller

1 tallrik (1/3 dl) naturell lätyoghurt/ lättfil/ lättmjölk med flingor (1/3 dl) eller müsli (1/3 dl) och en frukt/ 1 dl bär

eller

1 tallrik gröt (1/3 dl gryn) med lättmjölk (1/3 dl) och en frukt/ 1 dl bär

Mellanmål:

1/3 frukt

Lunch:

2 äggstora kokta potatisar/ 1 1/2 dl kokt pasta/ 1 1/2 dl kokt ris/ 1 1/2 dl potatismos

1/2 dl sås

Varmrätt – t ex 3/4 laxfilé

Grönsaker/sallad

1 glas lättmjölk/vatten



Tallriksmodellen

Mellanmål:

1 glas lättmjölk
1 skiva bröd med lättmargarin och pålägg
1/3 frukt

Middag:

2 äggstora kokta potatisar/ 1 1/2 dl kokt pasta/ 1 1/2 dl kokt ris/ 1 1/2 dl potatismos

1/2 dl sås

Varmrätt – t ex 4 köttbullar

Grönsaker/sallad

1 glas lättmjölk/vatten



Matcirkeln

Kvällsmål:

1 glas lättmjölk
1 skiva bröd med lättmargarin och magert pålägg
1/3 frukt

Högst 5 dl mjölk eller mjölkprodukter per dag

- 1/3 frukt =
- 1/3 äpple/päron/apelsin
- 1/3 banan
- 5 vindruvor

Ha gärna en "frittframkåda" i kylen
-fylld med cocktailtomater, gurkbitar, morotsstavar

Gå på Nyckelhälsjakt i affären- vem hittar flest
matvaror med nyckelhålet!



Matdagbok

Namn: _____
Person nr: _____
Längd, vikt: _____
Ev mediciner: _____



Du har nu blivit ombedd att fylla i en kostregistrering. Detta görs för att få en mer exakt uppfattning om bland annat mängden kalorier, kostfiber, vitaminer och mineraler som du äter. För att en beräkning ska vara möjlig måste uppgifterna vara noggrant ifyllda. Kom ihåg att ta med kostregistreringen till besöket!

Anvisning för ifyllandet av kostregistrering:

- Skriv ner allt du äter och dricker under **TRE** dagar, varav en dag bör vara en helgdag (lördag eller söndag).
- Beskriv mängderna i decilitrar, matskedar, teskedar, gram eller styck OBS! Skriv inte 1 portion då det varierar mycket beroende på person och är omöjligt att beräkna.
- Ange typ av livsmedel t ex bröd-, mjölk- och ostsort. Skriv fett- och/eller fibermängd. Skriv gärna produktens namn och tillverkare.
- Beskriv tillagning t ex kokt eller stekt potatis
- Kom ihåg att skriva tillbehör till en måltid som sylt, inlagd gurka, ketchup.
- Kom ihåg att skriva dryck t ex vatten, mjölk, the, saft och läsk
- Kom ihåg att skriva mellanmål och frukt
- Kom ihåg att skriva upp godis, glass, tuggummi, ostbågar och andra snacks.

Exempel			
Dag/datum			
Måltid	Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd
Frukost	7.00	Fil naturell 1,5 %	2 dl
		Cornflakes (Kellogg's)	1 dl
		Bröd, 6 g kostfiber/100 g	40 g/1 skiva
		Lättmargarin 40 % fett	1 tsk
		Ost 31 %	2 skivor
		Jordgubbssylt (BOB)	1 msk
Lunch	12.00	Kokt spaghetti	180 g/3 dl
		Köttfärsås (nötfärs, passerad tomat, ketchup, matlagingsgrädd, lök, flytande margarin)	2 dl
		Rivna morötter	1 dl
		Ketchup	1 msk
		Mellanmjölk	2 dl
Mellanmål	15.00	Äpple	1 st
		GB Glass, 88:an	1 st
		Kaffe + mellanmjölk	2 + 0,5 dl

Allt som stoppas i munnen ska stå med!

Exempel på aktiviteter:

- Utelek två timmar
- Fotbollsträning 1 ½ timme
- 10 000 steg

Dag/datum			
Måltid	Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd

Dag/datum	
Måltid	

Fysisk aktivitet:

Datum	Aktivitet

Lycka till!!

Vid frågor eller funderingar – kontakta barnmottagningen telefon 0480-81586 så ringer vi upp dig

Tack för oss!



Kontaktuppgifter

Eva Wolke

eva.wolke@ltkalmar.se

Christina Hallberg

christina.hallberg@ltkalmar.se