



MEALSIZE®

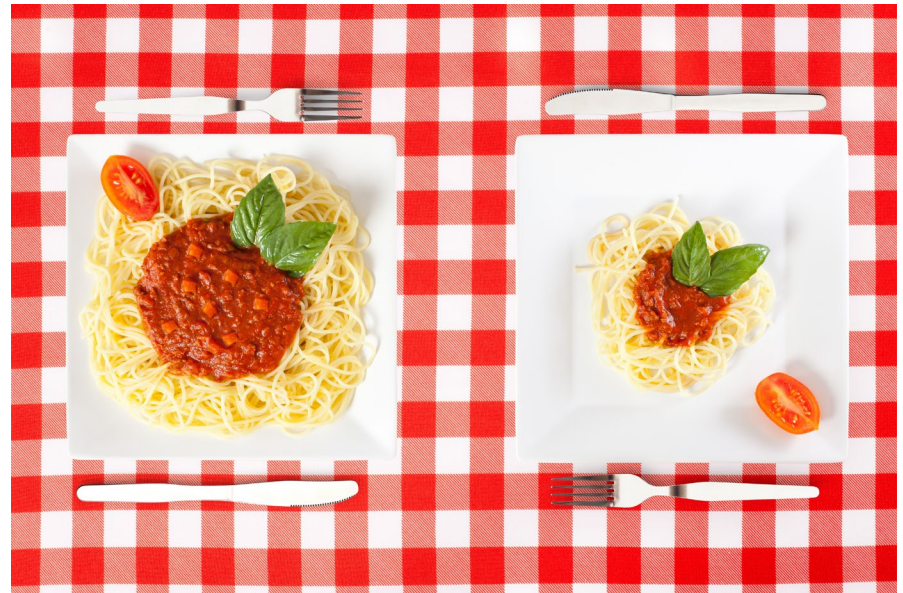
- Den sunda metoden för viktkontroll



*Allt från tallrikar
till godispåsar
har blivit större.*



Hur ser en normalportion egentligen ut?



*Det kan vara svårt att
avgöra vad som är en
normal portionsstorlek.*



Behandling av barnfetma idag

- **Livsstilsförändringar** avseende kost och fysisk aktivitet – *enda typen av behandling idag.*
- **Behov av metoder och verktyg** för att underlätta långsiktig livsstilsförändring som är hållbar.



Måltidsmättet® åter på marknaden i ny förbättrad form som...



MEALSIZER®

- Ett verktyg för viktkontroll



Nytt med Mealsizer®

- *Måltidsmättet*® blir  M E A L S I Z E R ®
- Ny förbättrad tappning
- Tredje storlek anpassad för barn



Mealsizer®

Ett mått för att skatta portionsstorlekar, i behandlingen av barn och vuxna med fetma.



*Gör det **enkelt** att lägga upp en lagom portion av lagad mat.*

*Ger en **förståelse** för hur en måltidstallrik ska se ut, med matens volym och innehåll*



Mealsizer - tallriksmodellen i praktiken



- Följer tallriksmodellen
- Bygger på NNR
- För lunch och middag



Kort om Mealsizer®

- **Tre storlekar** baserat på energibehov, fysisk aktivitet och mål.
- Beräknade av **legitimerad dietist** för normalenergiförbrukaren.
- **Rätt energimängd och näring** i en måltid.
- **Balanserade måltider** utan att väga eller räkna kalorier.
- **Märkta i botten**
- **Svensk, miljövänlig**, återvinningsbar plast och tillverkas i Sverige.
- **Kan diskas i maskin** men ej användas i mikro



Mealsizers tre delar

Grönsaksmåttet



Kolhydratmåttet



Proteinmåttet



Instruktioner

Superenkelt i fyra steg:

1 Lägg upp lagad mat i måttet.

2 Fyll ända upp till kanten.

3 Dela eventuellt stora potatisar, korvar, kött- eller fiskbitar så att de får plats.

4 Lägg upp på tallriken.



Maten i måtten

- Grönsaksmåttet



Baljväxter som gröna ärtor,
kikärter & bönor

Bladgrönsaker som kål, spenat
& sallad

Grönsaksfrukter som tomater,
gurka & squash

Kålgrönsaker som broccoli,
blomkål & kronärtskocka

Lökgrönsaker som lök, vitlök
& schalottenlök

Rotfrukter som morötter,
rotselleri & rödbetor



Maten i måtten

- Kolhydratmättet



Bröd
Bulgur
Couscous



Pasta
Potatis
Ris



Matvete
Matkorn eller andra korn
Quinoa



Maten i måtten

- Proteinmättet



Baljväxter* som ärtor och bönor

Fisk och skaldjur

Fågel

Keso

Korv

Köttfärsrätter

Kött

Sojaprodukter och andra vegetariska
proteinrika livsmedel

Quorn

Ägg



Mealsizer® storlek

KVINNA

LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	M (S*)	M (M**)



MEALSIZER® SMALL - 1500 KCAL/DAG
(OM DU VILL GÅ NER I VIKT SNABBARE)



MEALSIZER® MEDIUM - 2100 KCAL/DAG

MAN

LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	L (M*)	L (L**)



MEALSIZER® MEDIUM - 2100 KCAL/DAG
(OM DU VILL GÅ NER I VIKT SNABBARE)



MEALSIZER® LARGE - 2700 KCAL/DAG

BARN

Mealsizer® Small från 8 år
(samtidig kontakt med dietist rekommenderas för barn)



MEALSIZER® SMALL - 1500 KCAL/DAG



MEALSIZER® MEDIUM - 2100 KCAL/DAG

*Storlek efter **behov**,
aktivitet och **mål**,
baserat på tallriks-
modellen och NNR.*

* Vill du gå ner i vikt snabbare; välj denna storlek.

** Vid så här pass mycket träning rekommenderas ej att gå ner i storlek för att gå ner i vikt snabbare, p g a att man då också har ett större energibehov.



Mealsizer® för barn

- baserat på *ålder och kön* enligt Livsmedelsverkets rekommendationer och NNR i samråd med dietist

Referensvärden för energiintag*		
Ålder	Flickor kcal/dag	Pojkar kcal/dag
6 år	1460	1560
7 år	1540	1680
8 år	1620	1740
9 år	1700	1830
10 år	1980	2140
11 år	2000	2130
12 år	2090	2250
13 år	2190	2390
14 år	2270	2570
15 år	2340	2760
16 år	2370	2910
17 år	2390	3030



Mealsizer® Small

S

1500 kcal/dag



Mealsizer® Medium

M

2100 kcal/dag

*Ungefärliga värden avrundade till närmaste tiotal

Tabellen är hämtad från [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)



Mealsizer-studien: ett samarbete KI/KS

 **KAROLINSKA**
UNIVERSITETSSJUKHUSET
ASTRID LINDGREN'S BARNSJUKHUS



**Karolinska
Institutet**

- Utvärdera användbarheten av Mealsizer®
- Barn 6–16 år
- Underlätta för familjer att se hur stor en normalportion är och vad den består av?
- Betydelse för familjer som behandlas
- Pedagogiskt verktyg för behandlarna
- Mealsizer® som hjälpmedel?
- Randomiserad studie i nästa steg för att utvärdera viktning/BMI



Mealsizer® sammanfattning

- Enkelt och pedagogiskt redskap
- Ger mättnad och energi
- Viktminskning på ett hållbart sätt
- Ät av allt men i lagom mängd
- Roligt sätt att få portionskontroll
- Skapar medvetenhet om kost och balans
- Små förändringar som leder till bättre hälsa



Hitta Mealsizer® på:



- **Mealsizers egen webbshop**
- med stöd till användaren i form av veckomenyer, frågor & svar, hur "en dag med Mealsizer®" kan gå till, tips etc.
- **Sociala medier:**    
- 
- **Snart på övriga apotek, viktklubbar och vårdinrättningar som hjälpmedel.**
- ***Kontakt för beställning av visningsex till mottagning/klinik, broschyrer eller info:***
anna@mealsizer.com 



Välkommen in på www.mealsizer.com



[HEM](#) [MEALSIZER®-METODEN](#) [SÅ HÄR GÖR DU](#) [FRÅGOR & SVAR](#) [KONTAKT](#) [BUTIK](#)

LÅNGSIKTIG VIKTMINSKNING MED MEALSIZER®

Mealsizer® rekommenderas av Dietister, Diabetes sjuksköterskor, Nutritionister, Psykoterapeuter och Personliga tränare.

NU KAN DU KÖPA DIN MEALSIZER® HÄR!

MED MEALSIZER® KAN DU ÄTA LAGAD MAT I LAGOM MÄNGD

ÄT HÄLSOSAMT PÅ ETT ENKELT SÄTT

Med Mealsizer® får du portionskontroll som gör det möjligt att äta balanserat och i lagom mängd. Du kan få en helt ny förståelse för vad en måltid ska innehålla, och utvecklar snabbt nya matvanor. Mealsizer® är det hälsosamma sättet att uppnå din målvikt och att hålla den.

"Jag åt själv för stora portioner och behövde gå ner i vikt men ville inte banta. Jag hade provat en massa olika dieter men bara gått upp i vikt igen. Jag ville äta samma mat som resten av familjen, men äta lagom och begränsa mina portioner för att gå ner i vikt. Med hjälp av Mealsizer® gick det. Nu mår jag bra, äter rätt, blir mätt och är dessutom 15 kg lättare."

Mia Berggren
Uppfinnare av Mealsizer®



Tack! ♥

