



VEJLEDNING TIL FAMILIER MED BØRN, HVOR ET VÆGTTAB ER ØNSKET

Kære forældre og børn

Hermed nogle generelle retningslinjer, som kan hjælpe jer til at komme i gang med en livsstilsændring.

Det er meget vigtigt, at man ikke er sulten i løbet af dagen, men at man føler sig mæt. Derfor skal man spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider hver dag. Sluk tørsten i ca. 2 liter vand dagligt.

Morgenmad – Her er nogle muligheder for en god og sund start på dagen:

- Havregrød med max ½-1 tsk. sukker eller kanel – evt. lidt skummet eller minimælk
- Rugfrø eller minifras med skummet- eller minimælk
- Havregryn med max ½-1 tsk. sukker med skummet- eller minimælk
- Ristet rugbrød med 1 skive magert pålæg, 1 tsk. marmelade eller 1 skive mager ost med højst 10% fedt/100 g

Frokost – Undgå at bruge smør på brødet:

- Rugbrød med magert pålæg
- Frugt evt. udskåret
- Grøntsager evt. udskåret

Mellemmåltid – Det er vigtigt med 2-3 mellemmåltider, især om formiddagen og om eftermiddagen for at opnå en mæthedsfornemmelse over hele dagen:

- 1 stk. rugbrød med magert pålæg
- Knækbrød med magert pålæg
- Fuldkornsboller med magert pålæg
- Grøntsager
- Frugt, hvor der ikke bør indtages mere end 2 stk. frugt i alt om dagen

Eks. på magert pålæg:

- Leverpostej 3-6% fedt
- Torskerogn
- Pølse 3-6% fedt
- Kylling/kalkun
- Hamburgerryg
- Ost, max. 10 g fedt pr. 100 g
- Tomat, agurk, kartoffel
- Hytteost
- Makrel

Aftensmad – som udgangspunkt spis kun 1 portion, brug evt små tallerkner, så portionen bliver mindre. Vent 20 minutter, og spis så 2. portion, hvis du stadig er sulten.

Tallerken-modellen, også kaldet Y-modellen:

Grøntsager (2/5 af tallerknen) – spis rå, dampede eller ovnbagte grøntsager, vend evt. grøntsagerne i 1-2 spsk. olie eller flydende margarine – brug godt med krydderier og urter, da det giver smag, så der ikke er brug for fedtstof. Spis gerne mange forskellige grøntsager, både friske, frosne og tilberedte. Spar på mandler, nødder, tørret frugt og solsikkekerner.

Kartofler, ris, pasta, bulgur (2/5 af tallerknen) – spis kartofler, grovpasta eller -bulgur, brune eller røde ris.

Kød (1/5 af tallerknen) – brug magert kød, med max 7% fedt. Brug max 2 tsk. olie eller flydende margarine ved stegning. Skær synligt fedt af hele stykker kød inden servering.

I øvrigt:

Sovs og dressinger – spis max 2. spsk. mager sovs eller dressing med max 5% fedt.

Drikkevarer ubegrænset – når det drejer sig om vand og te uden sukker.

Mælkeprodukter – skummet-, mini- eller kærnemælk samt mager yougurt uden tilsat smag/sukker. *Max. ½ liter mælkeprodukt dagligt med højst 0,5% fedt.*

Sukkersødede og light-drikke – sodavand, juice, saft, kakao og icetea. *Sammenlagt i alt max. ½ liter om ugen.*

Snacks – popcorn, chips, kager, kiks, småkager, is og tørret frugt (husk at saltstænger og popcorn lavet i gryde med olie samt sorbet og sodavandsis er at foretrække). *Max. 1 dl om ugen.*

Slik – slik og chokolade (husk at der er langt færre kalorier i vingummi og lakrids frem for chokolade, karamel, bolcher). *For max. 10 kr én gang om ugen.*

Fast food – *max. 1 gang om måneden.*

Motion – *min. 1 time dagligt.* Er det muligt → cykle til skole.

Siddende aktiviteter – TV og computer *max. 2 timer daglig.*

VI HÅBER, AT DISSE RETNINGSLINIER KAN HJÆLPE JER SOM FAMILIE TIL AT KOMME GODT I GANG 😊

Mange hilsner

Klinik for Børn & Unge

