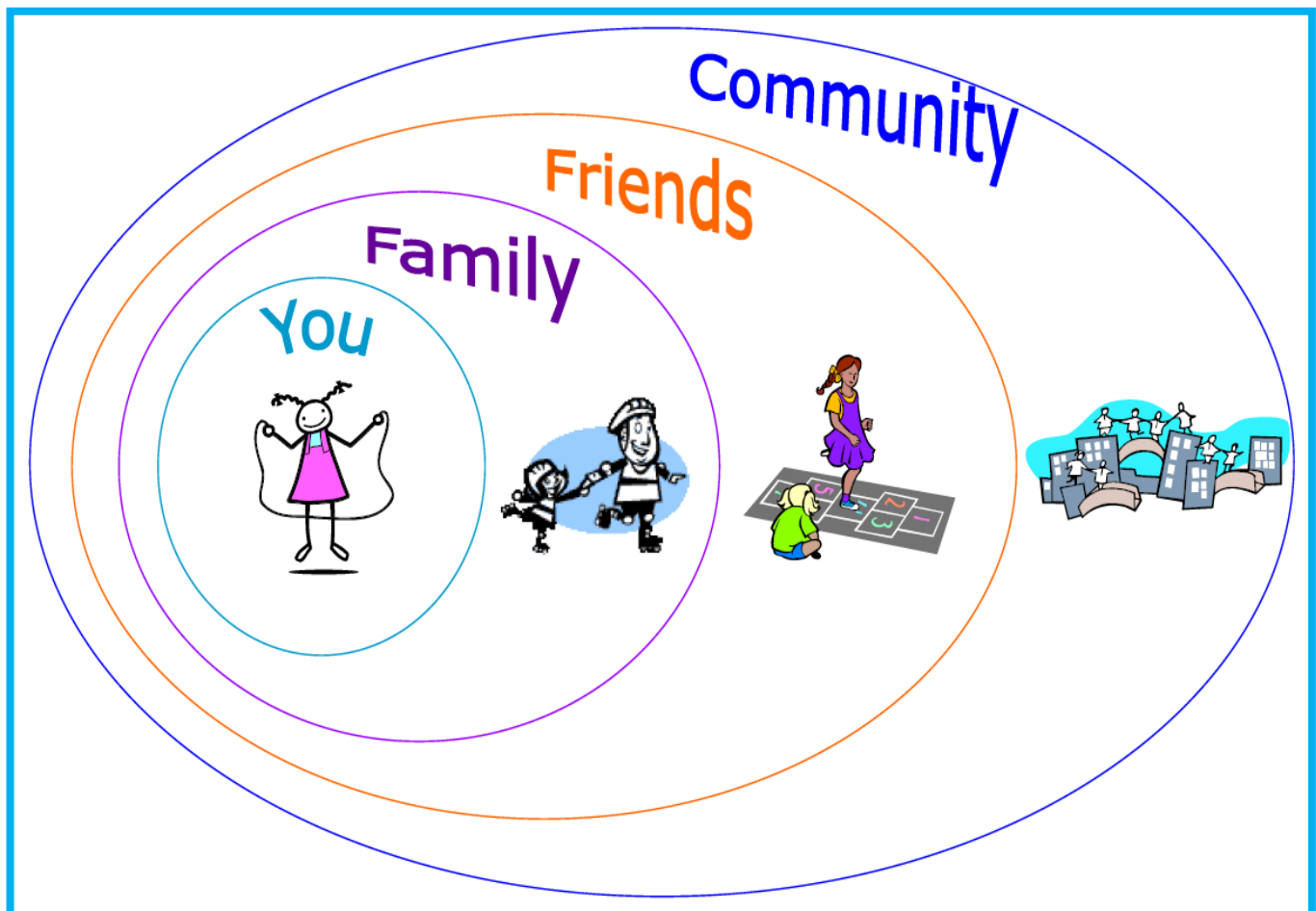


KOMPASS for livet: Å holde stø kurs

Gratulerer! Du og barnet ditt har jobbet hardt for å innøve nye vaner som er nødvendig for langsiktig vektkontroll og god helse.

I dette heftet beskriver vi ulike ferdigheter som trengs for å opprettholde disse sunne vanene. En detaljert plan for deres videre arbeid, som vi har utviklet gjennom behandlingstimene er også inkludert. Den er delt inn i fire hovedområder som er sentrale for å holde fast på gode vaner i dagliglivet. Disse inkluderer: (1) **sunne individuelle vaner**, (2) **sunne vaner i hjemmet**, (3) **sunne vaner med venner**, and (4) **sunne vaner i nærmiljøet**. **Det å utvikle sunne vaner på ulike arenaer i livet ditt kan ha en stor innvirkning – det gjør det mulig å styre hverdagen i større grad slik at de sunne valgene blir de enkle valgene for deg og familien din.** Du kan ha nytte av å bruke denne guiden regelmessig for å evaluere hvordan jobbingen deres går og å finne nye områder der dere kan fortsette en positiv utvikling.

Hold fast på de gode vanene og den flotte innsatsen for å få en sunnere livsstil!



Sunne individuelle vaner

Ukentlig registrering av atferd:

- Vei deg selv og barnet ditt (minst en gang i uken); ha et møte i uken der dere evaluerer vektutvikling og hva dere har gjort. Bruk informasjonen for å planlegge og justere neste ukes kosthold og fysisk aktivitet.
- Bestem et realistisk nivå av selvmonitorering (på ukedagene, registrer all **RØD** mat, **GRØNN** mat, tid i **RØD** aktivitet, tid i **GRØNN** fysisk aktivitet).
- Ha familiemøter og skriv ned konklusjonene (1 time hver uke), for å diskutere kommende uke og planlegge kosthold og aktivitet.



Målsetninger for kosthold:

- Hold kaloriintaket slik det må være for vektstabilisering
- Før budsjett over **RØD** mat slik at du ikke spiser mer enn 15 i uken.
- Spis minst 5 **GRØNNE** frukt eller grønnsaker hver dag.

Sunne spisevaner:

- Spis små porsjoner
- Drikk vann eller skummet melk til måltider.
- Ha med deg **GRØNN** småmat når du ikke er hjemme (i bilen, på jobb osv.) så du ikke blir fristet til å kjøpe **RØD** mat når du blir sulten.
- Planlegg framover: Når du er på fest, spis favoritten din av **RØD** mat og la resten være. Eller ta noen små smaksprøver av forskjellig mat heller enn å spise hele stykkene.

Søvnvaner:

- Få nok søvn hver natt (barn 9-11 timer; voksne 7-9 timer) slik at du har energi til fysisk aktivitet og ikke overspiser.
- Planlegg gode søvnrutiner. Ha faste tider for å legge seg å stå opp.
- Hold deg til rutinen hver kveld og lag planer for kvelder som er utenom det vanlige (f.eks. ferier eller fester).



Målsetninger for aktivitet:

- Ha minst 90 minutter hver dag av **GRØNN** fysisk aktivitet for barn og minst 60 minutter om dagen for voksne.
- Ha 14 timer eller mindre av **RØD** aktivitet i uken.

Sunne vaner for fysisk aktivitet:

- Etabler rutiner for regelmessig **GRØNN** fysisk aktivitet for å forsikre at du får den anbefalte mengden aktivitet hver dag (90 minutter for barn og 60 minutter for voksne).
- Finn måter å inkludere fysisk aktivitet i dine daglige gjøremål; fysisk aktivitet gjort i bolker på ti minutter vil telle som **GRØNN** aktivitet.
- Vær aktiv der du kan i dine daglige rutiner (gå/sykle i stedet for å kjøre når det er mulig, ta trappen i stedet for heisen osv.).
- Prøv å få inn **GRØNN** aktivitetstid i arrangementer og avtaler du lager for barnet ditt.
- Ha treningsklær og utstyr lett tilgjengelig
- Bruk **GRØNN** aktivitet for å håndtere stress.

Sunt selvsnakk:

- Husk å sortere vekk negative tanker
- Snakk til deg selv slik du vil snakke til en venn; Vær oppmuntrende, støttende, og bruk problemløsning heller enn å bare fokusere på det negative.

Sunne individuelle vaner

	Hvilken spesifikk atferd har familien din gjort for å nå målet?	Hva trenger familien din for å nå målet?		
Mål Vei regelmessig (minst en gang i uken) & hold ukentlige refleksjoner for å gjennomgå atferd og lage planer for neste uke Om økning $\geq 1\text{kg}$: du må justere vanene dine nå for å komme på rett spor igjen <ul style="list-style-type: none"> • Full registrering av mat og aktivitet • Kaloriområde (Mat: 1000-1200; Foreldre: 1200-1400) 		<u>Barn:</u> 	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u> Ukedag: _____ Tid: _____	<u>Foreldre:</u>
Atferd for sunn energibalanse De fleste dager: <ul style="list-style-type: none"> • ≤ 2 RØD mat/dag • ≤ 2 timer/om dagen RØD aktivitet • GRØNN aktivitet (Barn: ≥ 90 min/dag; Foreldre: ≥ 60 min/dag) • Annen atferd (GRØNN frukt & grønnsaker) 		<u>Barn:</u> 	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u> 	<u>Foreldre:</u>
Gode søvnrutiner Barn: 9-11 timer/natt; Foreldre: 7-9 timer/natt		<u>Barn:</u> 	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u> Leggetid: _____ Stå opp tid: _____	<u>Foreldre:</u>
Sunt selvsnakk Kast ut negative tanker & bytt ut med positivt selvsnakk		<u>Barn:</u> 	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u> 	<u>Foreldre:</u>

Ukentlig atferd:

- Ha jevnlig gjennomganger og let etter **RØD** mat eller ting som kan fjernes fra hjemmet.
- Hold huset ditt **GRØNT**!

Sunne aktiviteter og vaner i hjemmet:

- Fjern/begrens gjenstander du bruker til **RØD** aktivitet. Vær oppmerksom på alle stedene du og barnet ditt kan få **RØD** aktivitet.
- Ha utstyr du trenger for **GRØNN** fysiskaktivitet let tilgjengelig og i god stand, spesielt når det er dårlig vær ute.
- Planlegg aktiviteter for å holde deg og barnet ditt i aktivitet gjennom dagen og å gjøre **GRØNN** fysisk aktivitet i familien i helgene.

Sunne spisevaner hjemme:

- Fjern **RØD** mat og drikke fra huset.
- Etabler en ukeplan for familien der tider for felles måltider er planlagt (tidspunkt kan variere fra dag til dag)
- Spis ved bordet og ikke når du kjører, er på bussen, ser på TV eller foran kjøleskapet.
- Ha sunn mat (friske frukt og grønnsaker) let tilgjengelig slik at man kan forsyne seg som mellommåltider når tiden er knapp.
- Når du planlegger dagens måltider, inkluder 3 balanserte måltider og 2 mellommåltider. For å unngå overspising; pass på at det ikke går for lang tid mellom hver gang du spiser.
- Ha gode morgenrutiner for frokost.

Planlegg sunne vaner i hjemmet:

- Lag en handleliste full av **GRØNN** mat sammen med barnet før du går til butikken.
- Planlegg måltider for uken. Husk å føre opp de matvarene du trenger på handlelisten.
- Ha en fast dag du handler mat hver uke slik at du ikke går tom for **GRØNN** mat spesielt frukt og grønnsaker.
- Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og raske å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).
- Planlegg når du skal koke sunne middager. Du kan lage mange av middagene i helgen og fryse dem ned.
- Planlegg nok tid om morgenen/eller kvelden til å lage sunne matpakker .



Foreldrerolle:

- Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt.
- Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet, positivt selvsnak, strategier for høyrisikosituasjoner)

Tips for endringer i hjemmet:

- Bruk små glass og tallerkner. Dette gjør det lettere å minske porsjonsstørrelsen.
- Hold maten ute av syne (spesielt restemat). Ikke la mat ligge ute på kjøkkenbenken der det er fristende å spise den.



Å jobbe med høyrisikosituasjoner:

- Diskuter kommende høyrisikosituasjoner (f. eks. fester eller endringer i daglige planer). Planlegg hva dere skal gjøre for å holde dere på riktig spor.
- Lag et sunt måltid til barnet før han/hun går på fest, slik at han/hun ikke er skrubbsulten.
- Lag planer for mat og aktivitet når det ikke er vanlige skoledager (ferier, helger osv.)

Sunne vaner i hjemmet

Mål	Hvilken spesifikk atferd har familien din gjort for å nå målet?	Hva trenger familien din for å nå målet?		
Hjemmet er en arena der det er sunn mat & aktivitet <ul style="list-style-type: none"> Begrens RØD mat & RØD aktivitetstriggere Ha GRØNN mat & utstyr for GRØNN aktivitet lett tilgjengelig 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Sett grenser som foreldre Sett grenser for RØD mat & RØD aktivitet ("regler for hjemmet," mengder, & forbud eller tidbegrensninger)		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Bruk ros og belønning som foreldre Bruk ros og belønning for å oppmuntre til sunne vaner		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Sunne måltidsrutiner <ul style="list-style-type: none"> Planlegg & spis 3 sunne måltider & 1-2 sunne mellommåltider hver dag Ha tidspunkt for å spise sammen 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Sunne måltider hjemme <ul style="list-style-type: none"> Spis hjemme så ofte som mulig og begrense restaurant besøk Handl inn mat regelmessig 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Ha stadige diskusjoner om hvordan familiemedlemmer kan støtte opp om sunn mat og aktivitet <ul style="list-style-type: none"> Lag et trygt klima for å snakke om kropp & mat/aktivitetsvaner Ha nulltoleranse for mobbing og negative kommentarer Familiemedlemmer kjøper GRØNN mat, begrenser RØD mat & RØD aktivitet, og fremmer GRØNN aktivitet 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:

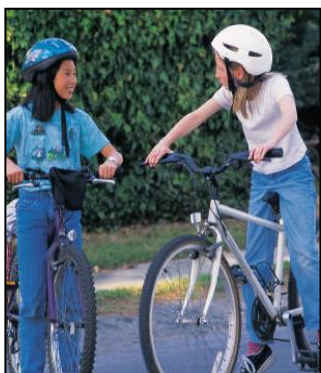
Sunne vaner med venner

Ukentlige aktiviteter:

- Snakk med barnet ditt om hans/hennes sosiale nettverk og hvordan vennene påvirker mat- og aktivitetsvaner
- Lag planer med barnet for å ha gode og sunne aktiviteter sammen med venner

Jobb med å utvikle gode sosiale ferdigheter:

- Bruk kommunikasjonsferdigheter til å få venner. Hjelp barnet med å lære hvordan han/hun kan få nye venner.
- Finn andre som har felles interesse i å spise sunt og å være fysisk aktiv. Felles interesser kan gi noe å snakke om. Hjelp barnet ditt med å gjøre dette bra.
- Hjelp barnet ditt å finne løsninger dersom han/hun har problemer i forhold til en venn.



Sunne felles aktiviteter hjemme:

- Inviter til sunne sammenkomster med **GRØNN** mat og mye **GRØNN** aktivitet hjemme og i nabolaget; prøv å unngå **RØD** aktivitet.
- Ha minst 2 **GRØNNE** matalternativer og 2 **GRØNNE** aktiviteter planlagt når barnet ditt får besøk av venner.
- Fortell barnet ditt at det er en regel om at det ikke skal være **RØD** aktivitet når venner er på besøk.
- Hjelp barnet ditt å fokusere på gleden ved lek/aktivitet heller enn å fokusere på å vinne eller tape.

Sunne sammenkomster hos andre:

- Send med snacks med lite fett (**GRØNNE** og **GULE**) når barnet skal på overnattingsbesøk eller fest hos noen andre.

Lage planer med venner:

- Planlegg mer fysisk aktivitet med venner.
- Sett av tid i ukeplanen til fysisk aktivitet med venner.
- Vær helt spesifikk når dere lager avtaler om å være sammen med andre. Spør om dere skal sykle, gå på rulleskøyter e.l i stedet for å kun spørre om dere skal være sammen.
- Lag faste planer med noen venner f.eks. om å gå på skøyter sammen hver mandag eller å spille basket på skoleplassen hver tirsdag.

Å få støtte fra venner for sunne vaner:

- Lag dere et støttenettverk med venner og familie som setter pris på sunn mat og aktivitet.
- Vær et eksempel for dine venner ved å spise sunn og være aktiv.
- Foreslå sunne restauranter hvis venner spør om dere skal spise ute, eller steder med fysisk aktivitet dersom dere skal finne på noe sammen.
- Prøv å få venner og familie på lag med dere i å hjelpe barnet å spise sunt og å være fysisk aktiv.



Foreldreferdigheter for å bedre barnets sosiale nettverk:

- Bli kjent med barnets venner og de ha/hun treffer på aktiviteter.
- Vær en aktiv lytter når barnet forteller deg om sine opplevelser. Oppmuntre barnet til å invitere andre barn hjem til dere.
- Spør andre foreldre om hvordan de organiserer sunne alternativer for deres barn.
- Ditt barns omgangskrets vil variere over tid, så fortsett å ha samtaler med foreldre om å ha sunne sammenkomster og overnattingsbesøk.
- Forsett med å gjennomgå nettverket ditt for å se hvem du kan finne støtte i og ikke.

Sunne vaner med venner

Mål	Hvilken spesifikk atferd har familien din gjort for å nå målet?	Hva trenger familien for å nå målet?		
Sunt vennenettverk <ul style="list-style-type: none"> • Søk venner som har sunne mat og aktivitetsvaner • Maksimer frekvensen og intensiteten på aktiviteter & tiden du bruker på fysisk aktivitet sammen med venner 		<u>Barn:</u>	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u>	<u>Foreldre:</u>
Sosiale ferdigheter Jobb med sosiale ferdigheter for å få nye og beholde venner med felles sunne interesser		<u>Barn:</u>	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u>	<u>Foreldre:</u>
Regelmessige, aktive og sunne sammenkomster hjemme og i nabolaget <ul style="list-style-type: none"> • Sørg for at det blir servert GRØNN mat • Planlegg GRØNNE aktiviteter & unngå fokus på RØD mat og aktivitet 		<u>Barn:</u>	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u>	<u>Foreldre:</u>
Mobbing & Kroppsbilde <ul style="list-style-type: none"> • Etabler et sunt klima for å snakke om kropp • Fokuser på sunne holdninger til kropp og utseende; diskuter personlige styrker • Etabler nulltoleranse for mobbing og negative kommentarer 		<u>Barn:</u>	<u>Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:</u>	<u>Foreldre:</u>

Sunne vaner i nærmiljøet

Ukentlig atferd:

- Søk etter **GRØNNE** mat og aktivitetsvalg på jobb og skole.
- Gjennomgå nærmiljøet slik at du er bevisst på **RØDE** og **GRØNNE** mat- og aktivitetsarenaer.

Bruk sunne triggere:

- Vær oppmerksom på omgivelsene dine og unngå så mange triggere for **RØD** mat som mulig.
- Bruk triggere for sunn mat og atferd.
- Pass på at disse triggerne får oppmerksomhet. De må være let tilgjengelig, morsomme og overraskende. Bruk gjerne teknologi.
- Bruk triggere for spesifikk atferd.



Planlegg hvor du går for å spise i nærmiljøet:

- Finn restauranter/kafeer som serverer **GRØNN** mat som dere kan benytte hvis dere skal spise ute.
- Se på menyen før dere går til restauranten for å planlegge hva dere skal spise, slik at det blir lettere å unngå usunne valg.



Skole og jobb: Sunne spisevaner

- Lag sunne matpakker hjemme. Gjerne kvelden før.
- Ha med **GRØNN** mat til fester hjemme og på jobb.
- Spør om det er mulig å redusere tilgjengeligheten av **RØD** mat på skolen eller på jobb.

Skole og jobb: Sunne aktivitetsvaner:

- Gjør nytte av utstyr og tilbud på skole/jobb for å få mer **GRØNN** aktivitet.
- Argumenter for å øke **GRØNN** aktivitet på skole/jobb.

Lure tips før du går ut og spiser:

- Drikk vann og spis litt frukt eller grønnsaker før du går ut når du vet det vil være mye **RØD** mat tilgjengelig.
- Ha med sunn snacks på kino eller andre steder der **RØD** mat er det eneste tilgjengelige.

Sunne tips når du spiser ute:

- Del en porsjon med en venn eller barnet ditt, slik at porsjonstørrelsen blir mindre.
- Spør om du kan få grønnsaker i stedet for pommes frites. Si «Jeg vil gjerne ha..» i stedet for «Er det mulig å få?»
- Unngå mat som har høyt fett og sukker innhold eller som har lavt næringsinnhold (f.eks. pommes frites eller brus). Velg salat, frukt o.l. til maten og vann til å drikke.

Sunn aktivitet i nærmiljøet:

- Oppmuntre barnet ditt til å være med på en organisert aktivitet.
- Bli med på en sommerleir/sommeraktivitet der en er fysisk aktiv.
- Kjøp klippekort/årskort på en aktivitet som barnet liker (svømming, treningsstudio, skøytehall e.l.)
- Lag en plan for å være aktiv i nærmiljøet ditt for hvert semester (fjellturer, sykelturer, skøytetur, skidag, badeturer osv.)
- Bruk ressurser i nabolaget (gå for å gjøre ærend, sykle til butikken, osv.).

Sunne vaner i nærmiljøet

Mål	Hvilken spesifikk atferd har familien din gjort for å nå målet?	Hva trenger familien for å nå målet?		
Sunn mat & aktivitet på skole & arbeid Argumenter for økt tilgjengelighet og få støtte fra andre		<u>Barn:</u>	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	<u>Foreldre:</u>
GRØNN fysisk aktivitet planlagt i nærmiljøet Bli med på en organisert aktivitet • Pass på at du har aktiviteter planlagt for hele året igjennom		<u>Barn:</u>	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	<u>Foreldre:</u>
Høyrisikosituasjoner Identifiser spesielle situasjoner og planlegg i forkant		<u>Barn:</u>	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	<u>Foreldre:</u>
Ha triggere for sunn atferd i alle livssituasjoner Pass på at det er tilrettelagt for sunn atferd på alle arenaene deres (individuell, hjemme, med venner & i nærmiljøet)		<u>Barn:</u>	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	<u>Foreldre:</u>