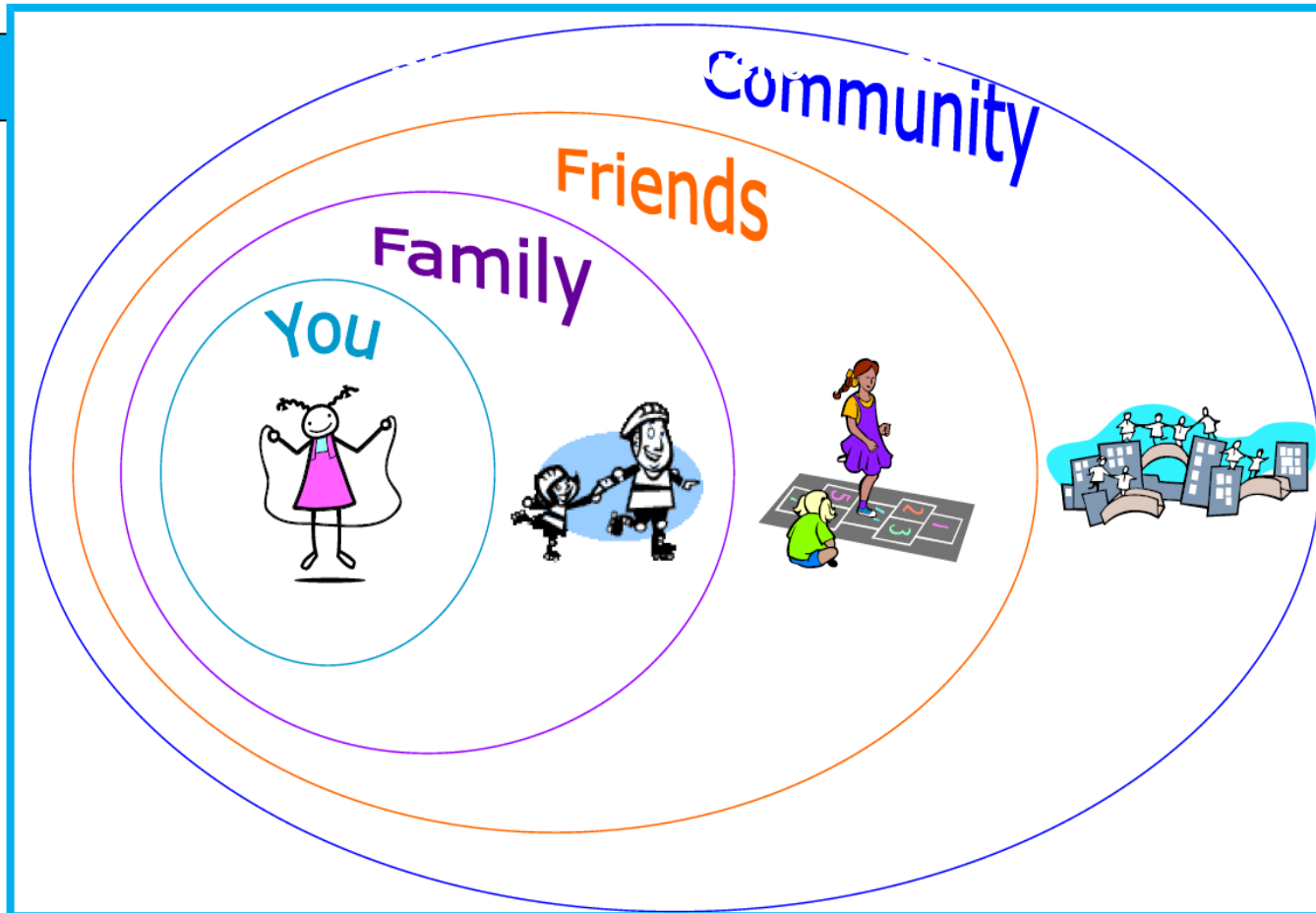


KOMPASS for livet: Å holde stø kurs

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!



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

Målsetninger for kosthold:

- Hold kaloriinntaket slik det må være for vektstabilisering

Søvnvaner:

- Før budsjett over **RØD** mat slik at du ikke spiser mer enn 15 i uken.
- (barn 9-11 timer; voksne 7-9 timer) slik at du har energi til fysisk aktivitet og spis over 5 **GRØNNE** frukt eller grønnsaker hver dag.
- Planlegg gode søvnrutiner. Ha faste tider
- **Sunn spisevaner** opp.

Sunn spisevaner:

- Spis små porsjoner
- Drikk vann eller skummet melk til måltider
- Hold deg til rutinen hver kveld og lag planer for kvelder som er utenom det vanlige (f.eks. ferier eller fester).
- 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



Målsetninger for aktivitet:

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



Sunn vaner for fysisk aktivitet:

Sunt selvsnakk:

- 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).
- 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.
- Finn måter på å inkludere fysisk aktivitet i dine

Sunne individuelle vaner

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

Ukentlig atferd:		Sunne spisevaner hjemme:		Planlegg sunne vaner I hjemmet:				
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 aktiviteterHa GRØNN mat & utstyr for GRØNN aktivitet lett tilgjengelig		variere fra dag til dag) <ul style="list-style-type: none">Spis ved bordet og ikke når du kjører, er på bussen, ser på TV eller foran kjøleskapet.		Barn: de matvarene de trenger på handleturen <ul style="list-style-type: none">Ha en fast dag du handler mat hver uke slik at du ikke går tom for GRØNN mat spesielt frukt og grønnsaker		Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Foreldre: Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt. <ul style="list-style-type: none">Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet)
Sunne aktiviteter og vaner i hjemmet: <ul style="list-style-type: none">Sett grenser som foreldreSett grenser for RØD mat & RØD aktiviteter (regler for når barnet kan gå alle steder og når barnet ikke kan gå)		Ha sunn mat (friske frukt og grønnsaker) lett tilgjengelig slik at man kan forsyne seg som mellommåltider når tiden er knapp.		Barn: frukt og grønnsaker <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Foreldre: Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt. <ul style="list-style-type: none">Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet)
Brukt ros og belønning som foreldre <p>Bruk ros og belønning for å oppmuntre til sunne vaner for GRØNN fysisk aktivitet lett tilgjengelig og i god stand. Spesielt har det en positiv effekt.</p>		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.		Barn: Planlegg når du skal koke sunne middager. Du kan lage mange av middagene i helgen og fryse dem ned.		Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Foreldre: Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt. <ul style="list-style-type: none">Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet)
Sunne måltidsrutiner <ul style="list-style-type: none">Planlegg & spis 3 sunne måltider & 1-2 sunne mellommåltider for barnetHa maten de og barnet sitt liker tilgjengelig gjennom dagen		Ha gode morgenrutiner for frokost.		Barn: Planlegg når du skal koke sunne middager. Du kan lage mange av middagene i helgen og fryse dem ned.		Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Foreldre: Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt. <ul style="list-style-type: none">Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet)
Sunne måltider hjemme <ul style="list-style-type: none">Spis hjemme så ofte som mulig og begrens restaurant besøkHandl inn mat regelmessig				Barn: Planlegg når du skal koke sunne middager. Du kan lage mange av middagene i helgen og fryse dem ned.		Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none">Lag oppskriftskort med dine 10 favorittmiddager som er sunne og enkle å lage (ingredienser på en side og instruksjoner på en side).		Foreldre: Ros og belønn sunne mat og aktivitetsvaner hos barnet ditt. <ul style="list-style-type: none">Vær modell for god atferd (sunt kosthold og aktivitet)
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/aktivitetsvanerHa nulltoleranse for mobbing og negative kommentarerFamiliemedlemmer kjøper GRØNN mat, begrenser RØD mat & RØD aktivitet, og fremmer GRØNN aktivitet				Å jobbe med høyriskosituasjoner: <ul style="list-style-type: none">Diskuter kommende høyriskosituasjoner (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				

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



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.

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 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Sosiale ferdigheter Jobb med sosiale ferdigheter for å få nye og beholde venner med felles sunne interesser		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
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 		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
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 		Barn:	Skole og jobb: Sunne spisevaner Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet: <ul style="list-style-type: none"> Lag sunne pakker hjemme. Gjerne kveldsmat. 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. 	Foreldre:
Sunne vaner i nærmiljøet				

Ukentlig atferd:

- Søk etter **GRØNNE** mat og aktivitetsvalg på jobb og skole.

Planlegg hvor du går for å spise i nærmiljøet:

- Finn restaurant/kafeer som serverer **GRØNN** mat som dere kan benytte hvis dere

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



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.



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, svikle 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		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
GRØNN fysisk aktivitet planlagt i nærmiljøet Bli med på en organisert aktivitet • Pass på at du har aktiviteter planlagt for hele året igjennom		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Høyrisikosituasjoner Identifiser spesielle situasjoner og planlegg i forkant		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre:
Ha triggere for sunn atferd i alle livssituasjoner Pass på at det er tilrettelagt for sunn atferd på alle arenaene deres (individuelt, hjemme, med venner & i nærmiljøet)		Barn:	Dette vil foreldrene gjøre for å hjelpe barnet:	Foreldre: