

En arbetsbok om

Kost

Ett kursmaterial i serien *”Ett självständigt liv”* (ESL).



ESL- kost är ett tillägg till manualen

”Steg för Steg”

ESL

2019

Författare: Sophia Elgemark, Maja Svensson och Dag Andersson

***** **Kost** *****

Inledning

Precis som en bil behöver bränsle för att fungera behöver vår kropp, bränsle i form av kalorier (energi) för att fungera. Dessutom behövs näringsämnen som kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler för att bygga upp och reparera vår kropp. Helt enkelt för att hålla oss pigga och orka med vardagen.

Alla har någon gång tänkt att man borde äta annorlunda eller förändra hur man handlar och lagar mat. Ibland tycker andra att man borde äta sundare, mer eller mindre.

Många tycker att det är svårt att ändra på sin kost, även om man vill. Det finns många orsaker till det. Detta kan vara extra jobbigt om man mått psykiskt dåligt en tid.

Vad har du för erfarenhet av detta?

.....

Följande sidor handlar om kost, dina matvanor och hur du kan förändra dem

Mat kan fylla olika funktioner

Det finns många andra funktioner som mat kan fylla än att ge oss näring. Det kan exempelvis handla om att vi äter för att vi är uttråkade eller har ångest. Fundera på i vilka situationer *du* äter.

Här följer några exempel, fyll gärna på med fler.

Anledning	Stämmer på mig
Jag äter för att lindra min ångest och oro	
Jag äter när jag är uttråkad eller rastlös	
Jag äter när jag vill unna mig något	
Jag äter när jag är hungrig	
Jag äter för att jag måste	
Jag äter på fasta tider	
Jag äter:	
Jag äter:	

När det är svårt att äta

För en del är det lätt att glömma av att äta, för andra är det tråkigt att äta ensam. Det kan också vara svårt att äta på grund av stress eller oro.

Fundera på hur det är för *dig*. Vad kan få dig att glömma av att äta? _____

Vid vilka situationer eller påfrestningar kan du ha svårt att äta? _____

Om det ofta blir så att du inte äter, hur skulle du kunna göra för att äta mer regelbundet?

Du kan använda 6-steps problemlösning, för att pröva på att ändra det du vill!

Problemlösning i sex steg (Nå mål och klara hinder)

1 Vad är Målet/ hindret/problemet ?

2 På vilka olika sätt kan problemet lösas ?

3 Diskutera fördelar och nackdelar !

4 Välj den bästa lösningen !

5 Planera hur lösningen ska genomföras !

.....
6 Gå igenom resultatet !



Utforska dina vanor. Förslag till hemuppgift.

Ett sätt att få mer kunskap vad och när man äter är att skriva matdagbok. Då kan vi upptäcka något som vi kanske vill göra annorlunda.

Använd matdagboken (på nästa sida) för att skriva ner vad du äter under några dagar. Om ditt matintag ser väldigt olika från dag till dag, kanske beroende på vad du gör eller var du befinner dig, är det bra om du får med några olika slags dagar.

Be gärna någon att påminna dig, för det är lätt att glömma av att fylla i listan.

Matdagbok	Morgon	Förmiddag	Mitt på dagen	Eftermiddag	Kväll	Natt
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

Vad är bra mat?

Det finns inget enskilt livsmedel som ger alla näringsämnen som vi behöver och vi kan inte heller hålla energin uppe om vi äter för sällan. Därför behöver vi både variera vår mat och sprida ut måltiderna över dagen.

Rekommendationen brukar vara att vi äter tre huvudmål (frukost, lunch och middag) samt två-tre mindre mellanmål varje dag.

De allra flesta följer dock inte råden till punkt och pricka (nästan ingen). Kom ihåg att det viktigaste är att *du* hittar matrutiner som passar just *dig* och som får dig att må bra.

Vad är bra mat?

Det finns vetenskapliga belegg för att vissa livsmedel både ger oss de näringsämnen som vi har behov av och samtidigt förebygger många sjukdomar som till exempel diabetes, hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancersjukdomar. Här följer en lista på hälsosamma kostråd enligt Livsmedelsverkets rekommendationer:

- Mycket grönsaker, frukt och bär är bra för hälsan.
- Försök att äta fisk och skaldjur ofta, gärna ett par gånger varje vecka.
- Ät nötter och frön, helst osaltade.
- Minska på rött kött och charkprodukter som korv och bacon. Med rött kött menas nöt, gris, lamm och viltkött. Att äta mindre kött är bra både för hälsan, ekonomin och miljön.
- Välj fullkornalternativ när du köper spannmålsprodukter som bröd, pasta, ris och havregryn.
- Använd flytande margarin eller raps- eller olivolja i matlagningen.
- Byt till magra mejeriprodukter som lättmjölk och mellangrädde.
- Minska på sockret, bästa sättet är att äta mindre godis, bakverk, läsk, saft och glass.
- Minska på saltet.

Det skrivs och pratas mycket om mat och det kan ibland kännas svårt att äta hälsosamt. Då kan det vara bra att påminna sig om att den "vanliga maten" ger oss den näring vi behöver, bara vi ser till att variera den lite.

TÄNK PÅ

Även en liten förändring gör stor skillnad i längden och är ofta mer hållbar än stora förändringar.

Titta på den ifyllda listan på sidan 4.

Har du några matvanor som du skulle vilja ändra på? Vad skulle du tjäna på det?

Vill du förändra en vana? Jobba vidare med att nå mål och lösa problem! Testa och utvärdera! Ta inte för stora steg, men försök att testa något som gör skillnad


Handla och planera

Genom att planera maten i förväg blir det lättare att äta regelbundet och maten blir ofta både bättre och billigare. Att planera maten kan exempelvis vara att förbereda frukosten dagen innan, planera middagen ett par dagar framåt, skriva en inköpslista innan du går och handlar eller att ta med dig en smörgås om du vet att du ska vara hemifrån en längre stund.

Hur skulle du kunna planera din mat? -----

Shoppinglista

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Det kan finnas hinder och svårigheter med att planera och handla mat. Använd problemlösning för att jobba vidare!

Om du vill ha något extra gott

Varför gillar vi sötsaker?

Redan som bebisar får vi genom den söta bröstmjölken lära oss att sött ger tröst. Dessutom signalerar söta smaker i naturen att frukten eller bäret är moget och nyttigt för oss att äta. Det är därför inte konstigt att vi gillar sötsaker! Däremot har människan historiskt sett aldrig ätit så mycket socker som idag.

Det är bra att begränsa mängden av godis, snacks, fikabröd och läsk som ofta innehåller mycket socker och onödigt många kalorier men lite näringsämning samt ger dålig mättnadskänsla. Vid oro och ångest kan det vara extra lätt att ta till socker för att minska stress och ge tröst.

Fundera på vad som är festligt snacks/fika för dig och vid vilka tillfällen du vill unna dig det?

Hur skulle du kunna göra/tänka annorlunda vid andra tillfällen?

Fundera på om det finns något annat sätt du kan unna eller belöna dig på?



Nya vanor och målsättningar

Det kan vara svårt att bryta invanda mönster och vanor - men det är inte omöjligt! Låt förändringen ta tid och kom ihåg att även små förändringar ger stora hälsovinster; tex att äta frukost varje dag eller lägga till en grönsak på smörgåsen.

Ibland hjälper det att sätta upp mål för att ha något att sikta mot när man försöker ändra sina vanor. Det kan vara mål för en dag i taget eller för kommande veckan/månaden.

Det viktiga är att det är dina egna målsättningar och att det är realistiskt att du kan nå dem!

Vilka är fördelarna med att ändra dina matvanor?

Vilka är nackdelarna med att ändra dina matvanor?

Hur beredd är du att ändra på dina matvanor?

I-----I

Inte alls

Ganska

Mycket

Hur vill du förändra dina matvanor? _____

Vilka mål har du för dina matvanor kommande veckan/månaden? _____

Vad är ditt första steg för att nå målet för den kommande veckan/månaden?

Ta hjälp av Handla och planera (sid 6) för att nå målet med dina nya vanor!

Ta hjälp av Problemlösning för att hitta nya vanor och handskas med hinder.

Hitta ditt sätt!

Bra ursäkter och andra hinder?

Vanliga hinder för att inte ändra sina matvanor kan exempelvis vara att det känns lättast att göra som man alltid har gjort eller att göra det som känns bäst i stunden.

Det kan även handla om att det känns svårt och dyrt att laga hälsosam mat eller att det är svårt att veta vad som egentligen är bra mat.

Här nedan finns en lista över några vanliga hinder och ursäkter. Du kan kanske komma på fler!

Hinder och ursäkter	Stämmer på mig	Jag vill få till en förändring
Det är svårt att laga bra mat		
Det är dyrt med bra mat		
Svårt med förändringar. Jag gör som jag alltid har gjort		
Det är svårt att veta vad jag ska handla		
Jag gör det som känns bäst i stunden		
Jag har svårt att hålla fast vid min planering		
Jag glömmer av		

Hur skulle du kunna tänka på ett annat sätt? Vad skulle du behöva för att få till en förändring?

Jobba vidare med problemlösning!

Kanske kan du få tips om du använder arbetsboken ESL-Ekonomi?





Stöd från andra

Det är en bra idé att försöka få hjälp och stöd av andra när du ska ändra vanor. Stödet kan hjälpa till att hålla motivationen uppe när du själv tappat gnistan. Det gör det lättare att hålla fast vid dina nya vanor. Nedan lämnar vi förslag på vem du kan få stöd från.

Sätt ett kryss för dem du gärna vill ha stöd från. Fyll gärna på med fler personer som kan hjälpa dig!

Vill få stöd från		Vill få stöd från	
En vän/väninna		Din kontaktperson/ samordnare	
Din familj		Din läkare/sjuksköterska	
Andra gruppdeltagare			
Boendestöd/stödassistent		Annan personal	
Andra:			

Skriv också på *vilket sätt* du gärna vill få stöd från andra. Det kan exempelvis vara att ringa till dig, handla eller laga mat tillsammans med dig.

Hitta själv på fler sätt som andra kan stödja dig på!

Lycka till!

Arbetsboken om Kost

Är ett kursmaterial i serien *"Ett självständigt liv"*(ESL).

ESL- kost är ett tillägg till manualen *"Steg för Steg"*

2019

Författare: Sophia Elgemark, Maja Svensson och Dag Andersson



Finns för utskrift på eslda.se

Manualen och handboken får användas fritt, spridas och kopieras om källan anges.