



## Att komma igång – vår familjs förändring

Det kan vara svårt att ändra på hårt förankrade vanor. Det är lättare att lyckas om ni har konkreta mål och en plan på hur, var och när förändringen ska ske. Dessa steg kan hjälpa er att förverkliga er förändring.

- Vad fungerar bra i vår familj?  
*T.ex. I vår familj äter alla tillsammans nästan varje dag.*
- Vad behöver förändras?  
*T.ex. Vi får i oss för mycket socker och vi skulle vilja minska på det*
- Hur kan vi agera för att nå vårt mål?  
*T.ex. Vi kan minska på mängden sötade drycker och välja alternativ med mindre socker när vi väljer livsmedel som vi äter ofta.*
- I vilka vardagssituationer har vi en bra möjlighet att agera enligt våra mål? *T.ex. vid våra måltider eller i affären.*

**UTGÅNGS-  
PUNKT**  
Förtydliga

Redskap för att synliggöra utgångsläget: <https://neuvokasperhe.fi/sv/>

**FÖRÄNDRA**  
Förverkliga i  
tanken

Det är lättare att sätta tanke till handling om man kopplar den till någonting återkommande i vardagen, till exempel en rutin eller ett klockslag.

*T.ex. Till vardags väljer vi vatten, mjölk, surmjölk eller hemmagjort smakvatten som måltidsdryck. Vi väljer bara produkter med låg sockerhalt*

Ibland hamnar vi i situationer då det är lockande att agera mot våra egna mål. Det går att förbereda sig inför dessa situationer genom att identifiera och göra en plan på hur vi hanterar dem.

*I vilka situationer har vi svårt att agera i enlighet med våra mål? Vad finns det för lösningar på dessa situationer som skulle vara i enlighet med våra mål?*

**HANTERA**  
Förbered dig inför  
frestelser och ut-  
maningar.

### **FÖLJ UPP**

Gör ett eget bingo med familjens egna mål och följ er framgång!

