

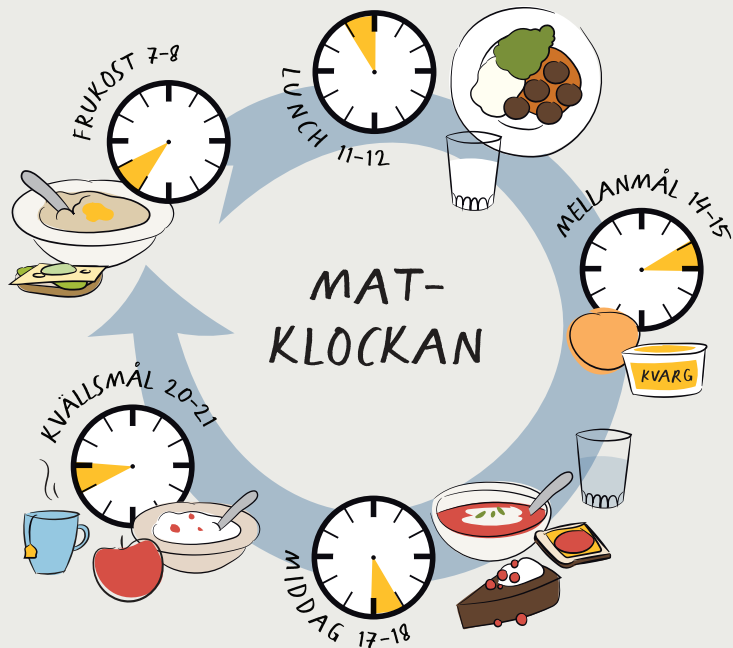
Bildkort om mat och kropp

folkhälsan

livslust
PROJEKTET

Ätstörningscentrum

Stiftelsen
BRITTA MARIA
RENLUNDS
minne av



yoghurt



Tallriksmodell

Tallriksmodellen hjälper dig att få i dig lagom proportioner av de olika näringsämnena. Halva tallriken består av grönsaker. En fjärdedel får bestå av kött, fisk eller fågel. Denna del kan du också ersätta med ett vegetariskt alternativ, såsom baljväxter, nötter och frön. Fyll tallrikens sista fjärdedel med potatis, ris, pasta, bulgur, quinoa eller bröd.

Bildkort om mat och kropp

De här bildkorterna handlar om mat och om kroppen. Du kan använda korten på många sätt, exempelvis som diskussionsunderlag.

Syftet är lyfta upp faktorer som påverkar kroppsuppfattningen och förhållandet till mat.

Dela ut ett kort till varje deltagare i gruppen. Ett annat alternativ är att var och en väljer det kort som hen vill diskutera vidare, exempelvis i mindre grupper. Flera kan välja samma kort.

Morgonmål

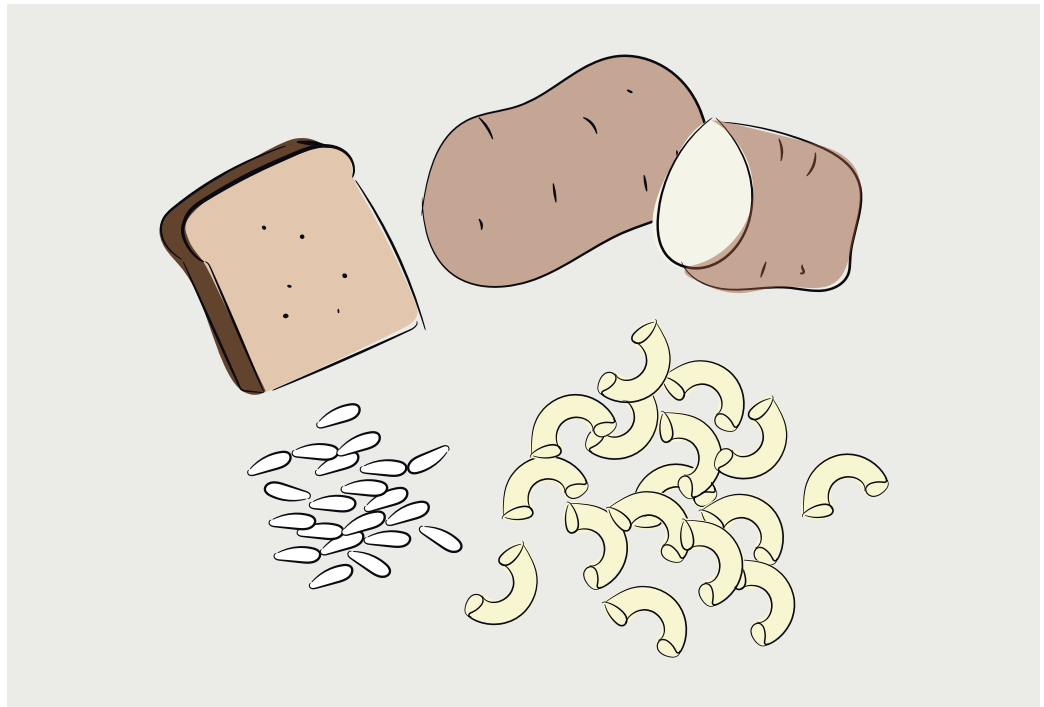
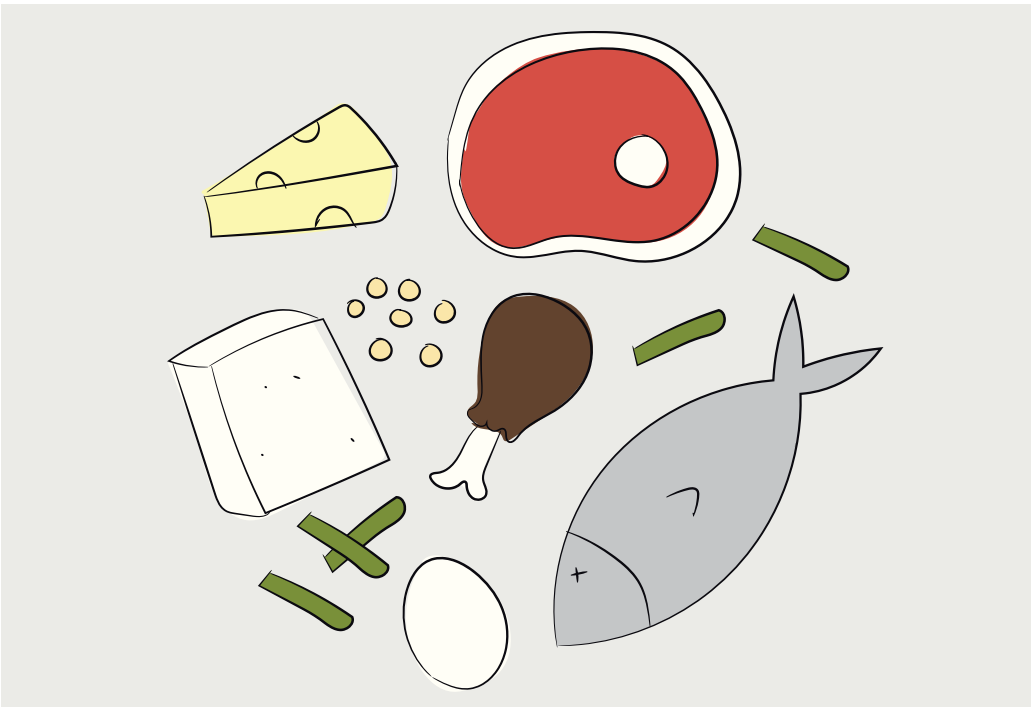
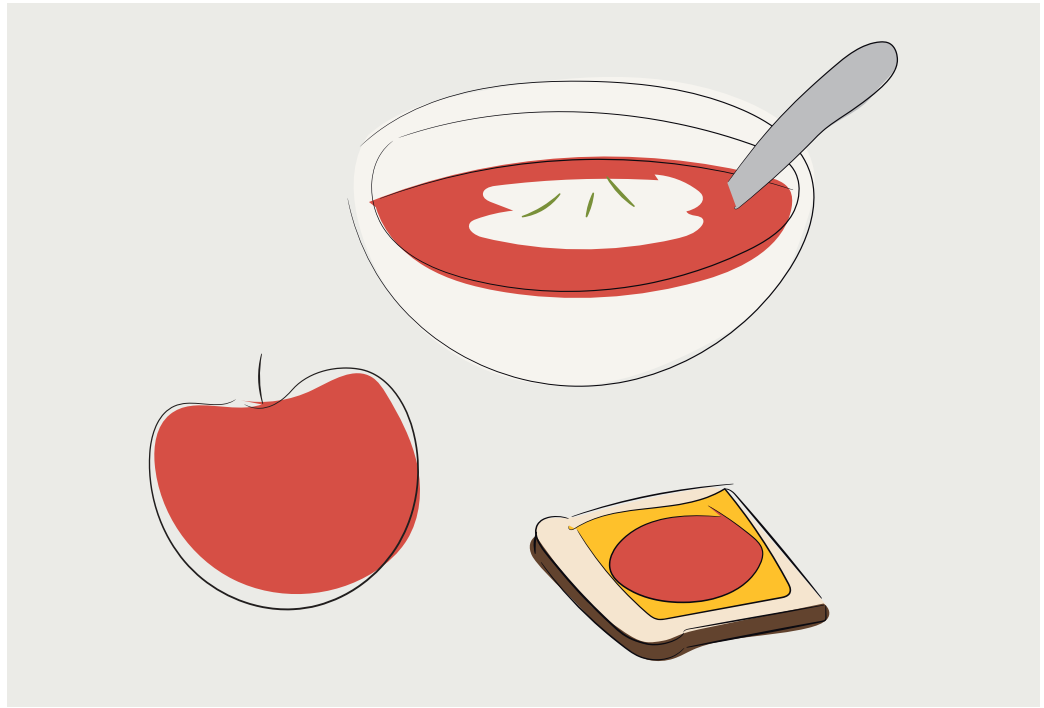
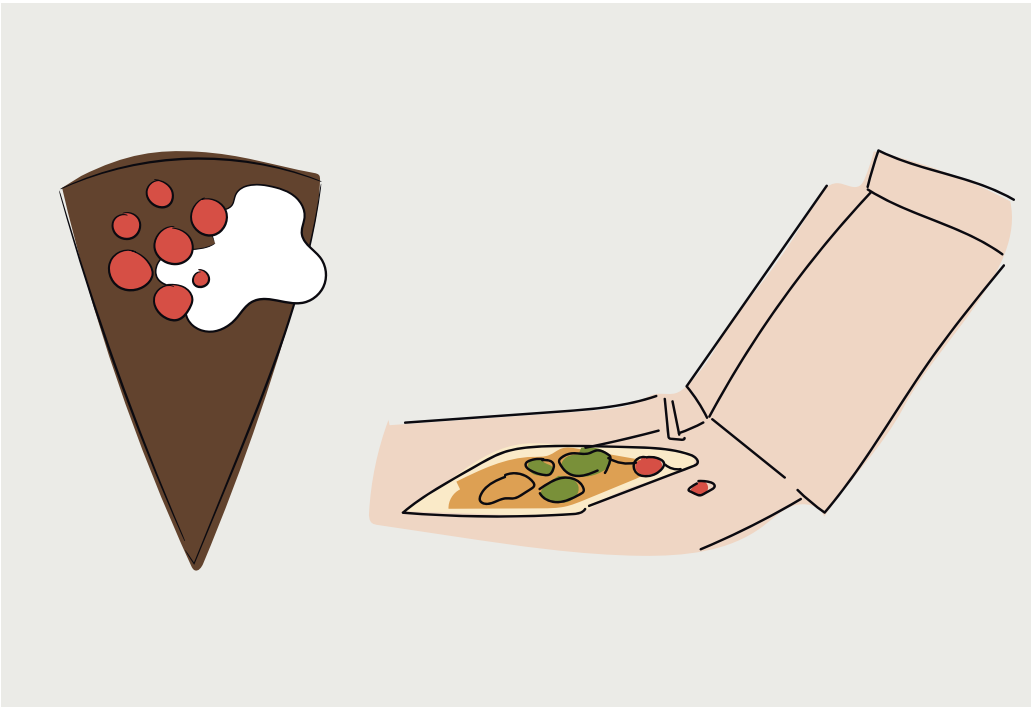
På morgonen vill kroppen ha energi för att orka ända fram till lunch. Kanske vill du äta genast då du stiger upp, eller så vill du vänta i någon timme innan du äter.

Viktigast är att du hittar ett sätt att äta morgonmål som fungerar för dig.

Matklocka

Regelbundet ätande hjälper dig att hålla energinivån jämn under hela dagen och stöder ämnesomsättningen. Detta ger dig bättre förutsättning för att du skall orka med alla vardagssysslor och kunna koncentrera dig och lära dig nytt.

En bra tumregel är att äta med 3–4 timmars mellanrum.



Vardagsmat

Vardagsmaten utgör grunden i ditt ätande. Vi mår bra av att äta mycket grönsaker, frukter och bär samt fiberrika kolhydrater, hållbara proteinkällor och mjuka fetter varje dag.

Matpyramiden är ett bra redskap för att se proportioner och livsmedelsgrupper.

Sällanmat

När vardagsmaten är regelbunden och mångsidig går det bra att inkludera sällanmat. Njut av maten och var flexibel. Sällanmat är mat som vi äter sällan, till exempel chips, glass, godis, bullar, kex och läsk.

Kolhydrater

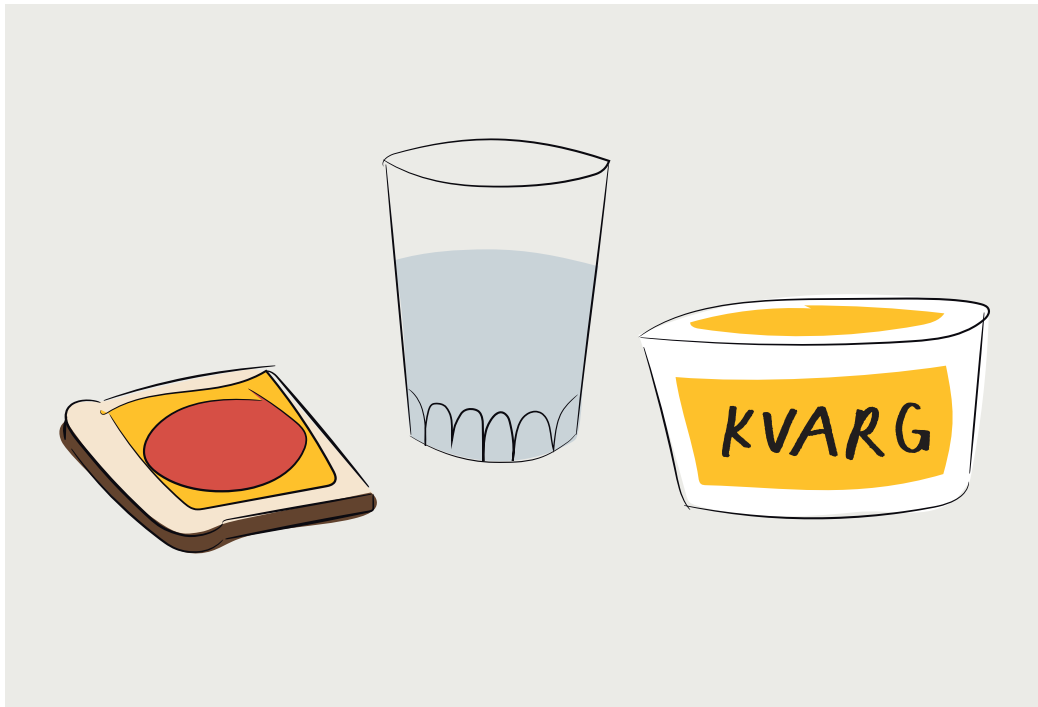
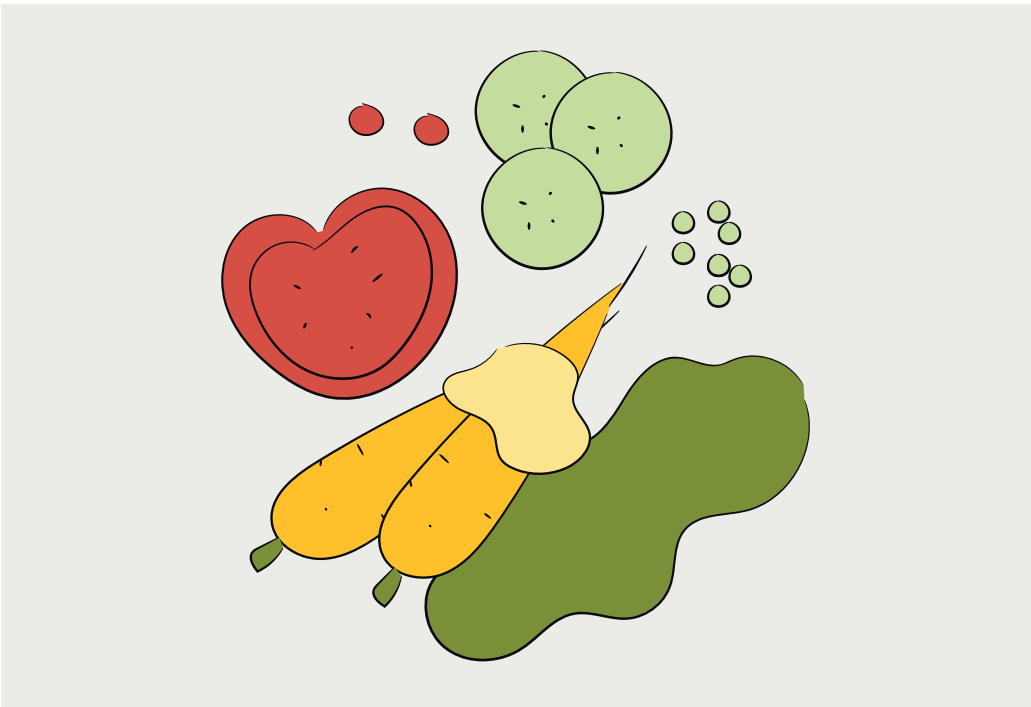
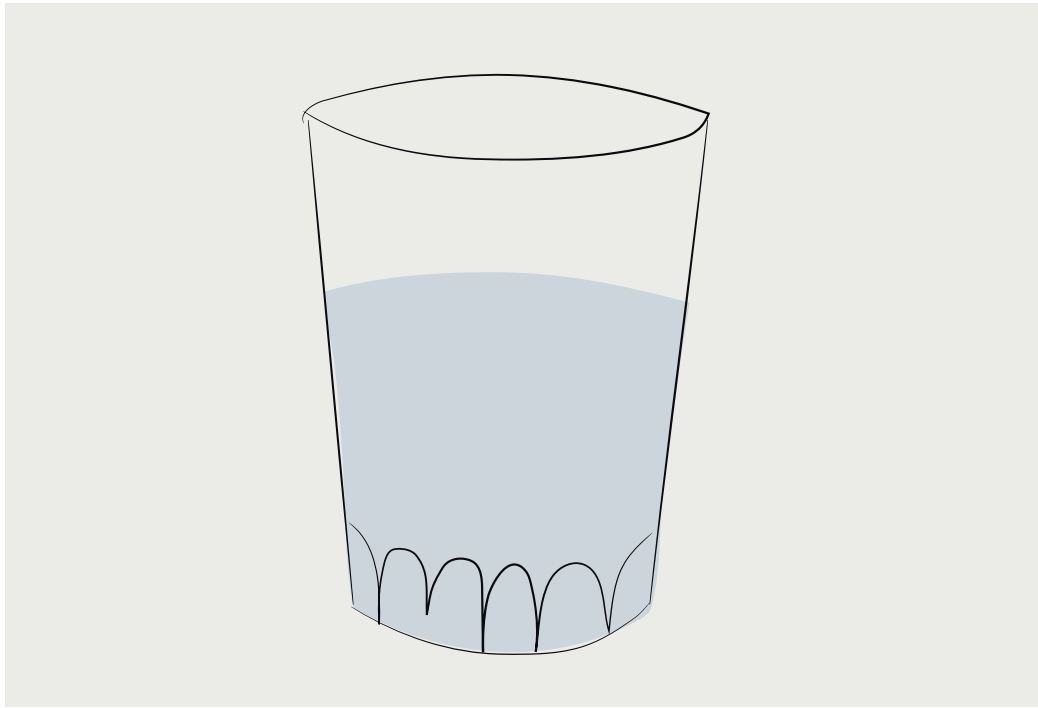
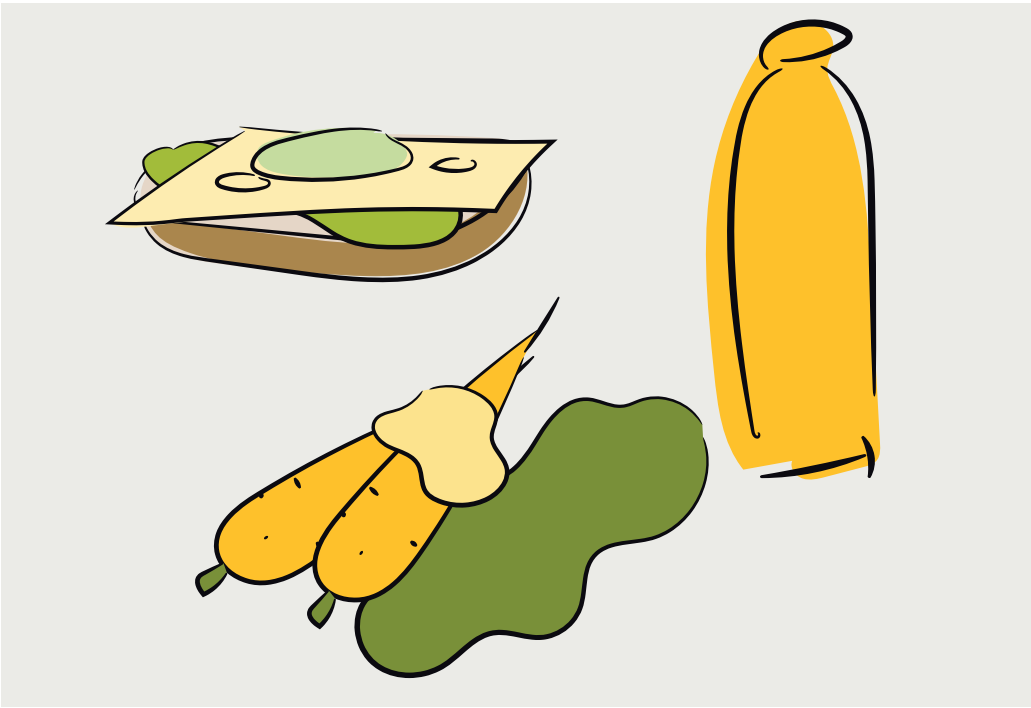
Kolhydrater finns i bröd, pasta, flingor, ris, frukter, grönsaker och bär. Välj gärna fullkornsprodukter och hela frukter.

Kolhydrater fungerar som bränsle för kroppen. Ju mera intensivt du tränar, desto mera kolhydrater behöver du.

Protein

Protein finns i kött, fågel, fisk, baljväxter och mjölkprodukter. Då du varierar dina proteinkällor kan helheten bli mer hållbar och komplett.

Protein behövs bland annat för uppbyggnad av muskler och hormoner men det ger dig också en bra mättnadskänsla.



Vatten

Vatten har många viktiga funktioner i vår kropp och redan en liten vätskebrist kan göra dig trött eller ge dig huvudvärk. Du kan smaksätta vatten med till exempel skivor av frukt, örter eller bär.

Drick vatten när du känner dig törstig. Rekommenderat vätskeintag är ett glas vatten eller annan dryck vid varje måltid och ytterligare tre glas under dygnet.

Fett

Mjuka fetter rekommenderas och dessa finns i vegetabilisk olja, nötter och fet fisk. Både rypsolja och olivolja är bra val.

Fetter behövs för att bland annat hormonerna ska fungera som de ska. Tillsätt gärna dressing på salladen och oljebaserat fett på smörgåsen för att få i dig mjuka fetter.

Mellanmål

Mellanmål ger dig energi mellan de större måltiderna. Justera mängd och innehåll enligt behov och aktivitetsnivå.

Ett bra mellanmål innehåller en blandning av fullkornsprodukter, protein och frukt, bär eller grönsaker.

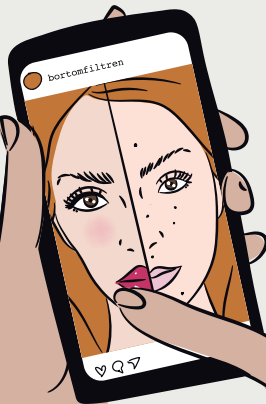
En näve frukt och grönt

Grönsaker, frukter och bär ger kroppen fibrer och vitaminer. Ät minst fem nävar av dessa varje dag. Det här bidrar till att magen och matsmältningen fungerar bra.

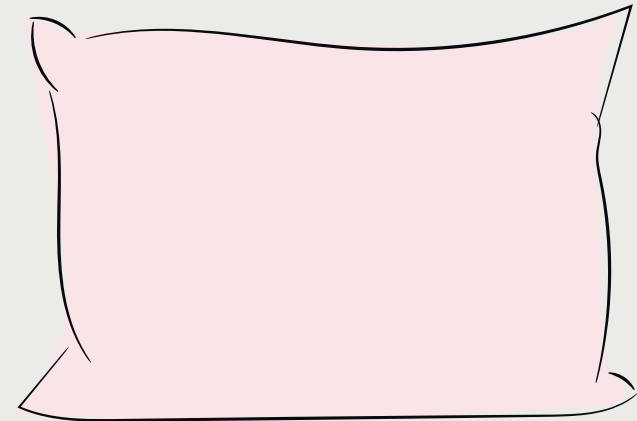
Välj minst en portion grönsaker, frukter eller bär till varje måltid.



○ _livetpariktigt_



ZZZ



Kroppsbild

Kroppsbilden är en inre uppfattning om kroppens utseende och funktioner samt tankar och känslor om kroppen. Kroppsbilden hänger ihop med självbilden.

Kroppsbilden utvecklas under livets lopp och påverkas av olika faktorer som till exempel omgivningen.

Olika kroppsideal

Kroppsideal kommer och går. Vår kultur och omgivning påverkar idealen. Det finns inte rätt eller fel då det gäller utseende, kroppsform eller kroppsstorlek. Idealerna förmedlas i dag främst via sociala medier.

Sömn

Sömnen är avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt. Du kan påverka din sömn på olika sätt och hur du sovit påverkar hur du mår och orkar.

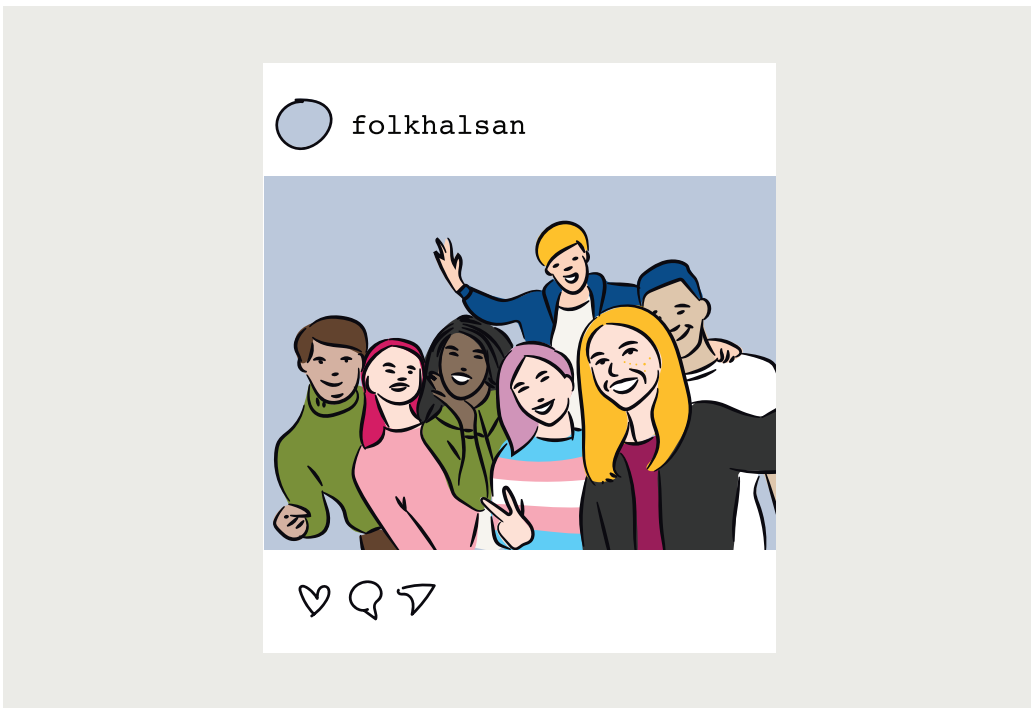
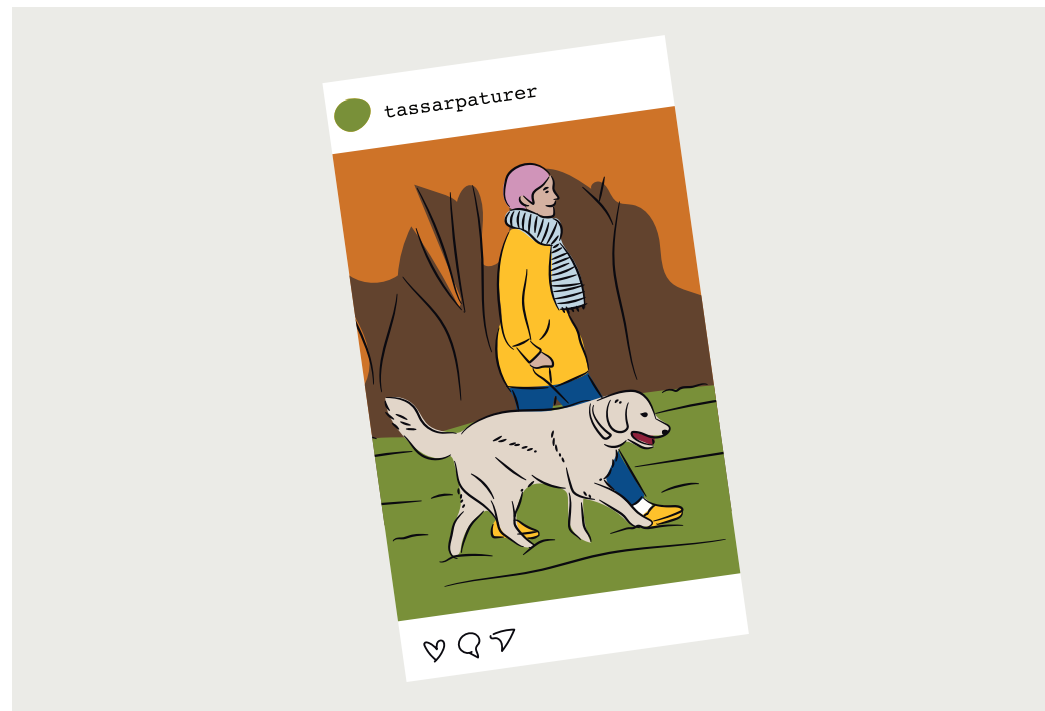
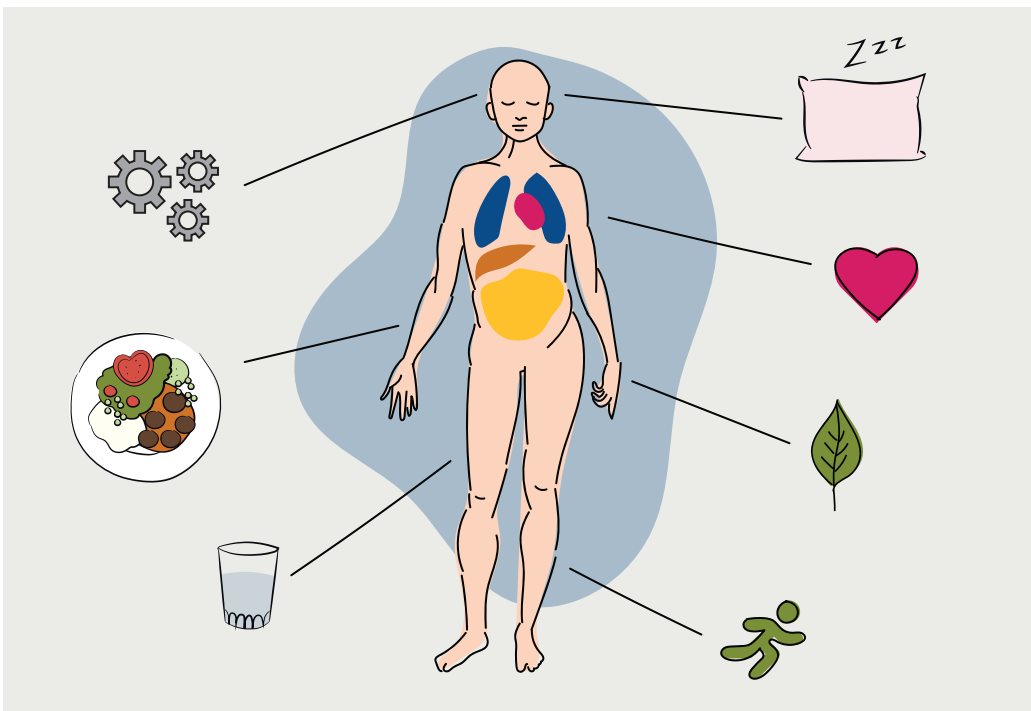
Det är mycket som händer när du sover, både i kroppen och i hjärnan. När du sover städas hjärnan upp och nervkopplingar stärks och byggs ut. Samtidigt bearbetas känslor och intryck behandlas.

Filmer om sömn och tips på hur du kan förbättra din sömn hittar du här: [folkhalsan.fi/somn](https://www.folkhalsan.fi/somn)

Sociala medier

Sociala medier kan orsaka jämförelse och utseende-relaterad press. Också osunda kropps- och skönhetsideal förmedlas via sociala medier.

Det lönar sig att känna efter hurdan effekt innehåll på sociala medier har och prioritera innehåll som skapar positiva effekter och upplevelser.



Återhämtning och medveten närvaro

Alla upplever stress i livet. Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid återhämtning mellan prestationerna. Återhämtande aktiviteter kan exempelvis vara fysisk aktivitet, kreativitet, läsning, att lyssna på musik, att dansa och att umgås i naturen.

Rörelse

Ett bra sätt att bidra till en positiv kroppsbild är att fokusera på vad kroppen möjliggör. Rörelse skapar glädje och framkallar känslor av välbehag.

Tacksamhet gentemot kroppen och allt den möjliggör har också positiv effekt på kroppsbilden.

Självmedkänsla

Det är vanligt att vara mer kritisk mot sig själv än mot andra. Vi har alla en kropp att ta hand om och samarbeta med livet ut.

Ett bra sätt att utveckla sin självmedkänsla är att vara lika snäll med sig själv som man är mot sina vänner.

Närhet och umgänge

Närhet och kärlek från olika källor, kramar och beröring får kroppen att utsöndra hormonet oxytocin, som ger välbehagskänslor. Vi mår bra av att umgås med varandra.

Det är viktigt att hitta tid och möjlighet för att umgås med nära och kära. Då kan du uppleva närhet och känna dig accepterad som du är.



Komplimanger

Det är trevligt att få och ge komplimanger, men en del komplimanger kan upplevas negativa.

Komplimanger om utseende och kroppsform kan leda till press och jämförande. Lyft hellre inre egenskaper, personlighetsdrag och sociala kunskaper då du ger komplimanger.

Olika kroppar

Vi ser alla olika ut och har olika kroppstyper.

Klädstorlekar varierar beroende på tillverkare.

Fokusera på hur kläderna känns och inte på storleken.

Det är normalt att klädstorleken ändras under livets lopp.