

Temadel INNTAK AV KALORIER

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Dato:	
--------------	--

For temaet INNTAK AV KALORIER, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

Inntak av kalorier

Hva er kilokalorier og hvor mye bør man spise på en dag?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Mat gir kroppen energi.			
Kroppen bruker energi på alt vi gjør (puster, går, sover, sykler osv.)			
Hvis kroppen får i seg mer kalorier enn hva kroppen bruker, så vil jeg legge på meg (dvs. at jeg blir tyngre).			
Hvis kroppen min får i seg mindre energi enn hva kroppen bruker, så vil jeg bli slankere (dvs. at jeg blir lettere).			
Energien i maten måles i kilokalorier.			
Voksne med et vanlig aktivitetsnivå bør få i seg mellom 2000 og 2600 kilokalorier hver dag.			
Eksempler på mengde mat som inneholder 100 kilo-kalorier:			
- 2 skiver brunost			
- 1 liten porsjon kokt torsk			
- 4 gulrøtter			
- 1 wienerpølse (uten brød, lompe, ketchup eller sennep)			
- 1 liten banan			
- 1 stort kokt egg			
- 1 liten bit pizza			
- 1 stor kokt potet			
- 1 lite glass appelsin-juice			

Hva kan du gjøre for å bruke kilokalorier?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg må lage en plan for mine daglige måltider med mat og drikke.			
Jeg kan spørre noen om hjelp for å få laget en plan (en plan på for eksempel 7 dager).			
Jeg må følge denne planen.			
Jeg må følge med hvor mange kalorier jeg får i meg hver dag.			
Maten må være sunn og næringsrik.			
En 7-dagers plan bør inneholde måltider for:			
- frokost			
- lunsj			
- mellommåltid eller snack			
- middag			
- kveldsmat			
Jeg kan få hjelp til å få lagt planen i mobiltelefonen min.			
Jeg må være fysisk aktiv i tillegg til å være nøye med kalorier.			
Jeg må veie meg 1 gang i uken.			
Jeg kan bruke apper for å notere vekten når jeg veier meg.			
Å få en lettere kropp tar tid. Jeg må være tålmodig og ikke gi opp!			

Forståelse av tema

Hva trenger du å lære mer om?

Bruker trenger hjelp til:	Sett kryss
Å forstå at mat gir kroppen energi.	
Å forstå sammenhengen mellom mengden mat og kalorier.	
Å lære å innta for eksempel mellom 2000 og 2600 kalorier hver dag.	
Å lære hva 100 kalorier er (for eksempel 2 skiver brunost eller 1 liten banan).	
Å forstå viktigheten av å ha en 7-dagersplan (ukesplan).	
Å følge 7-dagersplanen (ukesplanen).	
I tillegg til å følge planen, å være fysisk aktiv hver dag.	
Å ta det innover seg at det kan ta lang tid å få en lettere kropp, og at hun/han ikke må gi opp.	

