

Aktivitetmöte i samarbete med Seniorhälsan med dietisten Bim Åkers, 11 maj 2023



Ett strålande solsken gjorde att besökarna inte blev riktigt så många som Seniorhälsan och vi hade räknat med.

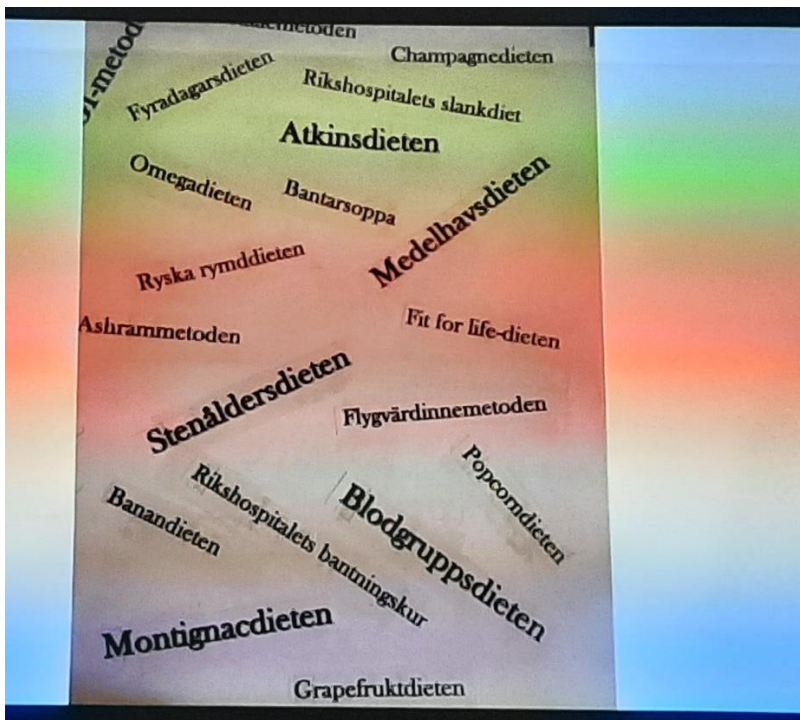


Till slut hade ändå ett fyrtiotal samlats för att lyssna på dagens talare, dietisten Bim Åkers.



Bim började drastiskt med att visa upp ett antal braskande tidningsrubriker, som lovade snabb bantning.

Den här: "Drick sprit och bli smal" är väl lite extra dum.



Det finns ju en uppsjö av mer eller mindre seriösa dieter.

Och visst kan man minska i vikt, men man går upp igen, när man har slutat.

Och vem orkar hålla på och äta bara ägg eller grapefrukt någon längre tid?



Bim slog fast att "vanlig" mat är det som håller i längden.

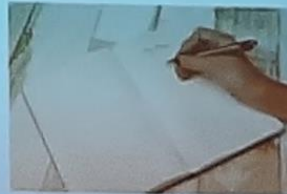


Den gamla tallriksmodellen håller ännu.

Här finns de olika delar kroppen behöver för att må bra.

Hur kan vi planera?

Ta fem minuter på kvällen för att planera nästa dags middag. Ta fram ifrån frysen o lägg i kylen för att också spara energi... Behöver du ta med ngt?

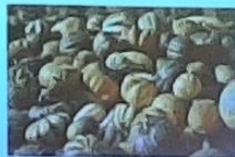


En nyckel till att äta sunt och nyttigt är planering.

Det tar inte så lång tid men gör att vi kan få med det vi behöver för en vettig måltid.

Om man är stressad och försöker komma på vad man ska äta till middagen när man står i affären, då är det inte så lätt att göra bra val.

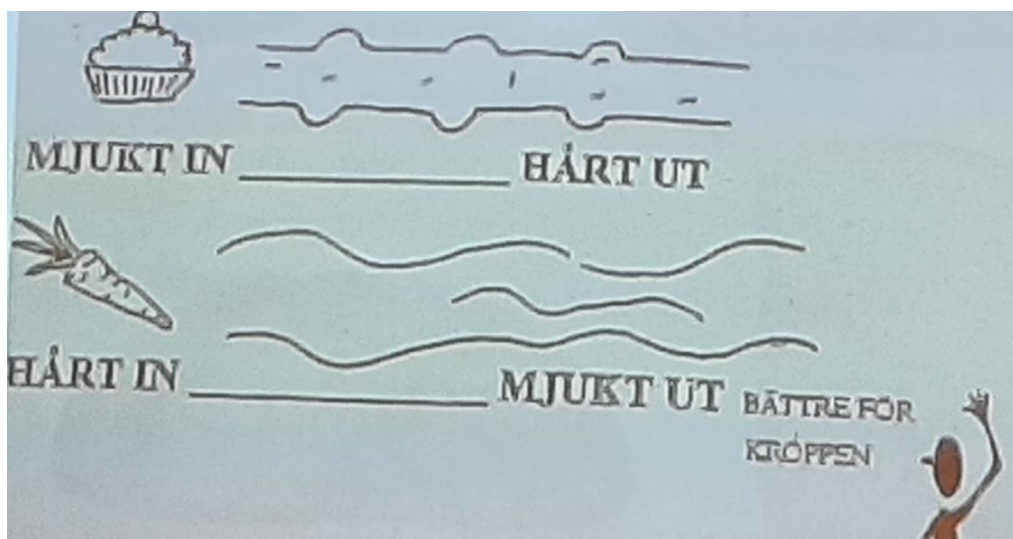
Grönsaker och rotfrukter



Man bör sträva efter att få en jämn och lugn rytm på blodsockernivåerna i kroppen.

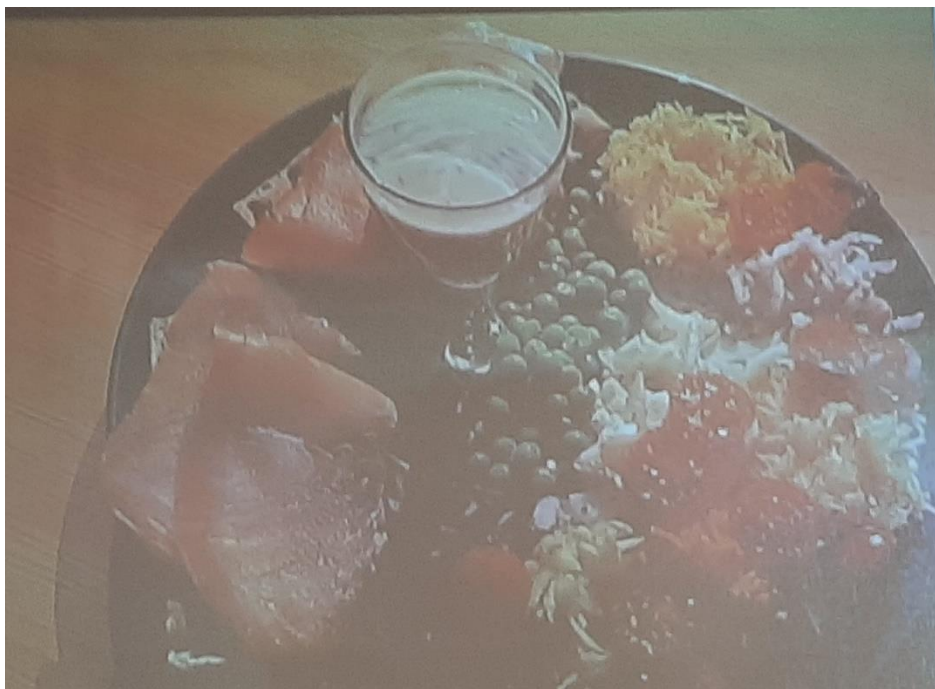
Snabba kolhydrater som läsk och godis kan göra att det blir en "blodsockercirkus" i kroppen.

Vi har väl alla sett sockerspeedade barn...



Allt för lättuggad mat kan orsaka förstoppning.

Fiberrik mat och mat som behöver tuggas lite mer ger bättre balans i tarmen.



En smörgås kan vara en fullgod måltid, om den kombineras med grönsaker och kanske –som här – några skivor lax.

En god sås/dressing, gärna med olja, gör grönsakerna smakligare.

Det gemensamma matbudskapet

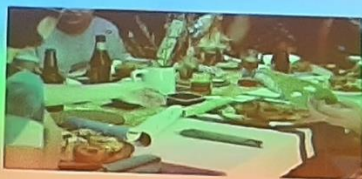
- Vi bör äta fiberrik, fettbalanserad mat
- En tallrik mat med tallriksmodellens proportioner till lunch/middag
- Ät 1 – 3 frukter varje dag
- Rör dig 30 minuter varje dag



Några basala råd för att kroppen ska må bra.

Mat är...

Kärlek
Gemenskap
Belöning
Straff mm



Mat kan vara så mycket.

Sant eller falskt?

Övervikt tyder på
dålig karaktär



Bim tog sen död på ett antal myter som har med mat att göra.

Övervikt tyder **inte** på dålig karaktär!

Livet **är** orättvist.

Vissa kan äta hur mycket som helst utan att bli tjocka, medan andra knappast kan titta på en bakelse utan att gå upp i vikt.

Ge mig sinnesro att
acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan och
förstånd att inse skillnaden

Bim läste sinnesrobönen (som används av bl.a. AA och andra), men som passar även i detta sammanhang.

Man behöver inte göra allt på en gång.
Ta små steg mot en bättre mathållning!

Bim hade förmågan att göra detta allvarliga och nästan uttjatade ämne lättsamt och roligt och med lite nya vinklingar.

Det blev en informativ och mycket trevlig eftermiddag.

