

TESTA DINA MATVANOR

TÄNK PÅ ATT ÄVEN SMÅ
FÖRÄNDRINGAR KAN
GÖRA STOR SKILLNAD!

Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra!

1. Hur ofta äter du färska, frysta eller tillagade grönsaker eller rotfrukter?

- Två gånger per dag eller oftare (3p)
- En gång per dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)

2. Hur ofta äter du färska eller frysta frukter eller bär?

- Två gånger per dag eller oftare (3p)
- En gång per dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad, som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0p)

4. Hur ofta dricker du läsk eller juice eller äter godis, chips, glass, tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

- En gång i veckan eller mer sällan (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång per dag (1p)
- Två gånger per dag eller oftare (0p)

5. Använder du för det mesta?

- | | Ja | Nej |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| - Lättmjölk/vatten och lättmargarin | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |
| - Magra nyckelhålmärkta pålägg | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |
| - Flytande matfett eller olja i matlagning | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |

Kostpoäng =.....

0-7 poäng = ohälsosamma matvanor

8-14 poäng = mindre bra matvanor

15-21 poäng = hälsosamma matvanor

Samtalsfråga: Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Läs mer om hälsosamma matvanor här:

- 1177.se (äta för att må bra)
- Livsmedelsverket.se (kostråd och matvanor)