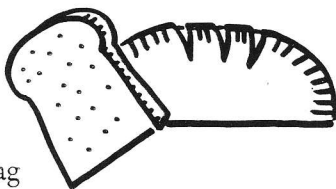


TESTA DINA MATVANOR

Sätt kryss för det alternativ som stämmer bäst överens med hur du brukar äta, ett alternativ/fråga. Räkna sedan samman dina poäng och jämför med "facit". Där kan du själv avgöra om och hur du kan förbättra dina matvanor.

FRÅGOR OM FIBER

1. Jag äter mest
 - A Vitt bröd, lantbröd, söt limpa
 - B Rågsiktsbröd, grahambröd
 - ☒ C Fullkornsbröd, knäckebröd
2. Jag äter varje dag
 - A Högst 2 brödskivor
 - ☒ B 3-5 brödskivor
 - C Minst 6 brödskivor
3. Välling/müsli/gröt äter jag
 - ☒ A Sällan eller inte alls
 - B Några gånger/vecka
 - C Så gott som dagligen
4. Grönsaker (undantaget tomat, sallad, gurka)
 - A Några gånger/vecka eller mer sällan
 - B En portion så gott som dagligen
 - ☒ C Mer än en portion dagligen
5. Fukt äter jag
 - A Sällan
 - B Några gånger i veckan
 - ☒ C Dagligen



A=1 poäng, B=2 poäng, C=3 poäng

SUMMA
FIBERPOÄNG:

12

FRÅGOR OM FETT

1. På mina smörgåsar har jag oftast
 - ☒ A Smör, Bregott
 - B Margarin
 - C Lättmargarin eller inget alls
2. Som pålägg har jag för det mesta
 - ☒ A Ost (28 %), korv, leverpastej
 - B Ost (10-17 %), skinka, hamburgerkött, saltkött, makrill i tomat
 - C Fukt eller grönsakspålägg
3. Av mjölk (även fil och yoghurt) använder jag mest
 - A Standard
 - ☒ B Mellan
 - C Lätt
4. Jag använder vispgrädde/creme fraiche
 - A Ett par gånger i veckan eller mer
 - B Ungefär en gång/vecka
 - ☒ C Mer sällan eller aldrig
5. Jag äter sidfläsk, revbensspjäll, entrecôte eller korv
 - A Så gott som dagligen
 - B 4-5 gånger/vecka
 - ☒ C 1-2 gånger/vecka eller mer sällan
6. Jag äter stekt potatis/pommes frites
 - A Ett par gånger i veckan eller mer
 - B En gång i veckan
 - ☒ C Ett par gånger i månaden eller mer sällan
7. Jag äter chips/jordnötter, choklad/godis eller kaffebröd
 - A Så gott som dagligen
 - B Några gånger i veckan
 - ☒ C En gång i veckan eller mer sällan



A=1 poäng, B=2 poäng, C=3 poäng

SUMMA
FETTPOÄNG:

16

FIBERFACIT

12-15 poäng Du äter mycket fiberrik mat.

9-11 poäng Ganska bra men du äter för lite fiberrik mat. Med några enkla åtgärder kan du förbättra dina matvanor ytterligare.

7-8 poäng Du äter för lite fibrer men det kan du nog ändra på.

FETTFACIT

17-21 poäng Du äter lagom mycket fett.

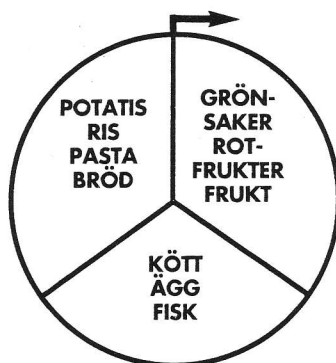
12-16 poäng Ganska bra men du äter ändå för mycket fett och kan förbättra dina matvanor.

7-11 poäng Du äter för mycket fett men det kan du nog ändra på.

TALLRIKSMODELLEN

Ett bra knep för att få lagom mycket fett och fibrer i en måltid är att äta enligt tallriksmodellen. Den hjälper dig att få en riktig fördelning av näringsämnen i din mat.

Om du tränar mycket, kan du öka mängden energi på tallriken genom att ta mer av potatis, ris eller pasta.



FÖRDJUPNINGSFRÅGOR

Vill du veta mer om sambanden mellan mat och motion? Försök då att hitta svaren på någon eller några av nedanstående frågor. Jakten på de rätta svaren kommer att leda dig till många spännande insikter om hur din egen kropp fungerar. Och ju mer du vet om din kropp desto bättre kan du sköta den.

Lycka till!

1. Vilket eller vilka näringsämnen använder kroppen som bränsle och i vilken mat finns dessa näringsämnen?
2. Hur anpassar du maten enligt tallriksmodellen om du behöver mycket eller lite energi?
3. Vad händer i dina muskler när kroppen omvandlar bränsle till energi?
4. Var finns kroppens olika bränslefföråd och hur mycket rymmer de?
5. Hur reagerar din kropp på vätskebrist?
6. a Ge exempel på mat som innehåller bra fett.
b Ge exempel på mat som innehåller bra bränsle (kolhydrater).
7. Kan du förklara varför järn påverkar din syreupptagningsförmåga positivt?
8. Hur mycket vätska behöver du tillföra din kropp en normal skoldag?

Några av svaren finner du i videoprogrammet "Ät rätt, orka mer 1992". Andra hittar du själv i nedanstående litteratur:

EXEMPEL PÅ LITTERATUR

"Kost, motion och hälsa",
utgiven av Socialstyrelsen

"Näringslära för högskolan",
utgiven av Esselte

"Våga äta",
utgiven av Livsmedelsverkets allmänna förlag