
Testa dina vanor

Hälsotest

För barn och ungdomar

Mat



Testa dina vanor - Hälsotest - Mat

Barn och ungdomar

Det här formuläret är ett test för matvanor. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testet ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testet kan användas till ungdomar och barn, från cirka 10-12 år, med vägledning av någon vuxen.

Testet är något förenklat och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testet kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är något i vanan som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor. Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



Testa dina vanor - Mat

1. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta eller konserverade)?

- Två gånger per dag eller oftare (4p)
- En gång per dag (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (1p)

2. Hur ofta äter du grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser, kikärter, ärtor)?

- Två gånger per dag eller oftare (4p)
- En gång per dag (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (1p)

3. Hur ofta äter du glass, godis, choklad, kakor, bullar, läsk eller saft?

- En gång i veckan eller mer sällan (4p)
- Några gånger i veckan (3p)
- En gång per dag (2p)
- Två gånger per dag eller oftare (1p)

4. Hur ofta äter du pizza, korv, hamburgare, pommis, snacks eller liknande livsmedel?

- En gång i veckan eller mer sällan (4p)
- Några gånger i veckan (3p)
- En gång per dag (2p)
- Två gånger per dag eller oftare (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto hälsosammare matvanor.

Poäng: 4-7

Du bör se över och förändra dina matvanor.

Poäng: 8-12

Du kan förbättra dina matvanor ytterligare.

Poäng: 13-16

Du har bra matvanor.
Fortsätt så!

Tips och råd - Mat

Frukt och grönsaker

Frukt, bär och grönsaker innehåller många vitaminer, mineraler och antioxidanter (ämnen som skyddar kroppen mot olika sjukdomar). Dessutom innehåller de flesta frukter och grönsaker nyttiga fibrer som gör dig mätt längre och även håller magen i gång.

Livsmedelverket rekommenderar barn från 4 till 10 år att äta cirka 400 g frukt och grönsaker om dagen. Barn från 11 år och upp till vuxen ålder rekommenderas att äta cirka 500 g frukt och grönsaker om dagen.

Ät gärna 2-3 frukter och 2 nävar grönsaker/rotfrukter per dag. Variera och blanda som du tycker det passar dig bäst!

socker

Produkter som godis/choklad, kakor, läsk, saft och liknande innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Äter du mycket och ofta av dessa produkter ökar risken för bland annat övervikt, karies och olika sjukdomar. Försök därför att begränsa mängden och hur ofta du äter söta livsmedel. En dag i veckan, som "lördagsgodis" eller "fredagsmys", är ett bra sätt att begränsa mängden av söta produkter.

Fett och salt

Färdigmat och halvfabrikat som pizza, hamburgare och pommes frites samt charkuteriprodukter, som korv, bacon och salami, tillför mycket salt och mättat fett. Även snacks som exempelvis chips, ostbågar och salta jordnötter tillför mycket salt och mättat fett. Försök att minska intaget av dessa livsmedel för ett hälsosammare val.