
Testa dina vanor

Hälsotest

För barn och ungdomar

Mat, Fysisk aktivitet och Sömn



Testa dina vanor - Hälsotest

Barn och ungdomar

Här finner du tre olika hälsotester där du kan testa hälsosamma vanor - mat, fysisk aktivitet och sömn. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testerna ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

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

Testerna är något förenklade och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testerna kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är någon vana som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Testerna är fristående och antingen genomförs alla tre testen eller endast något enstaka test.

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.

Testa dina vanor - Fysisk aktivitet

Stillasittande

1. Hur många timmar sitter du under en dag?

- Mindre än 3 timmar (6p)
- Mellan 3-4 timmar (5p)
- Mellan 4-5 timmar (4p)
- Mellan 5-6 timmar (3p)
- Mellan 6-7 timmar (2p)
- 8 timmar eller mer (1p)

Måttlig fysisk aktivitet

Till måttlig fysisk aktivitet räknas både rörelser man gör i vardagen och motion. Till motion i vardagen räknas exempelvis promenader eller cykling (även till och från skolan), lekar där man rör på sig, spela fotboll på rasten och andra aktiviteter där man rör mycket på sig och som ger en ökning av andning och puls.

2. Hur ofta ägnar du dig åt fysisk aktivitet och vardagsmotion av måttlig intensitet på minst 60 min?

- 5 dagar eller mer i veckan (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Tyngre fysisk aktivitet

Till tyngre (även kallad högintensiv) fysisk aktivitet räknas exempelvis; intensiva lekar och sporter, löpning, eller cykling i högre tempo m.m. Alla aktiviteter där man blir andfådd och får en hög puls.

3. Hur ofta ägnar du dig åt tyngre fysisk aktivitet på minst 60 minuter?

- 5 dagar eller mer i veckan (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (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 bättre fysisk aktivitetsnivå.

Poäng: 3-7

Din fysiska aktivitetsnivå är låg. Du bör se över och öka din fysiska aktivitet.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra din fysiska aktivitetsnivå ytterligare.

Poäng: 14-18

Din fysiska aktivitetsnivå är bra. Fortsätt så!

Tips och råd - Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Det är viktigt att vi regelbundet rör på oss genom olika fysiska aktiviteter. Det har stor betydelse för hälsan och det gör oss starkare, gladare, piggare och friskare!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar barn och ungdomar (till och med 17 års ålder) 60 minuter per dag av både måttligt (lätt ansträngande) och mer intensiv (där du blir ordentligt andfådd) motion.

Fördela dessa minuter som det bäst passar dig! Du kan exempelvis promenera eller cykla till och från skolan på för- och eftermiddagen. På kvällen kan du exempelvis spela fotboll, gå på gymnastik, dansa eller leka utomhus. Det viktiga är att du rör på dig!

Stillasittande

Att sitta för många timmar i streck kan påverka vår hälsa negativt. Det bästa för hälsan är att röra sig så mycket som möjligt på rasterna eller på fritiden. Lek, hoppa, spring, spela fotboll eller promenera på rasten. Gå eller cykla till och från skolan, ta trapporna i stället för hiss och utnyttja alla möjligheter till vardagsmotion både i skolan och på fritiden.

Testa dina vanor - Sömn

- 1. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du haft svårt att somna på kvällen (tar det mer än 45 min att somna)?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)
- 2. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat upp mitt i natten (minst 2 ggr) och har haft svårt att somna om?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)
- 3. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat tidigare än du egentligen vill eller behöver på morgonen och inte känner dig tillräckligt utsövd?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (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 bättre sömnvanor.

Poäng: 3-7

Du bör se över och förändra dina sömnvanor.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra dina sömnvanor ytterligare.

Poäng: 14-18

Du har bra sömnvanor.
Fortsätt så!

Tips och råd - Sömn

Människans sömnbehov varierar. Barn mellan 6 och 12 år behöver cirka 10 timmars sömn medan tonåringar behöver runt 9 timmars sömn per dygn.

En bra nattsömn håller dig piggare under dagen, ger ett starkare immunförsvar som håller dig friskare och du får bättre koncentrationsförmåga vilket leder till bättre lagring av minnet. Under sömnen återhämtar sig både kropp och hjärna och därför är det viktigt att få den sömn som behövs.

Tips och råd - Sömn

- Se till att det är svalt och tyst i rummet.
- Se till att det har förflutit lagom tid mellan måltid och sänggående.
- Se till att stänga av TV, dator, surfplatta och mobiltelefon i god tid före sänggående. Hjärnan behöver varva ner.
- Vardagsmotion och regelbunden motion brukar förbättra sömnen. Motionera dock inte alltför sent på kvällen.
- Hitta och öva på någon avslappningsmetod som passar dig.
- Undvik livsmedel med uppiggande effekt nära inpå sänggående, såsom koffeinhaltiga drycker (t.ex. kaffe och energidrycker), godis m.m.
- Se över din stressnivå som kan påverka sömnen!