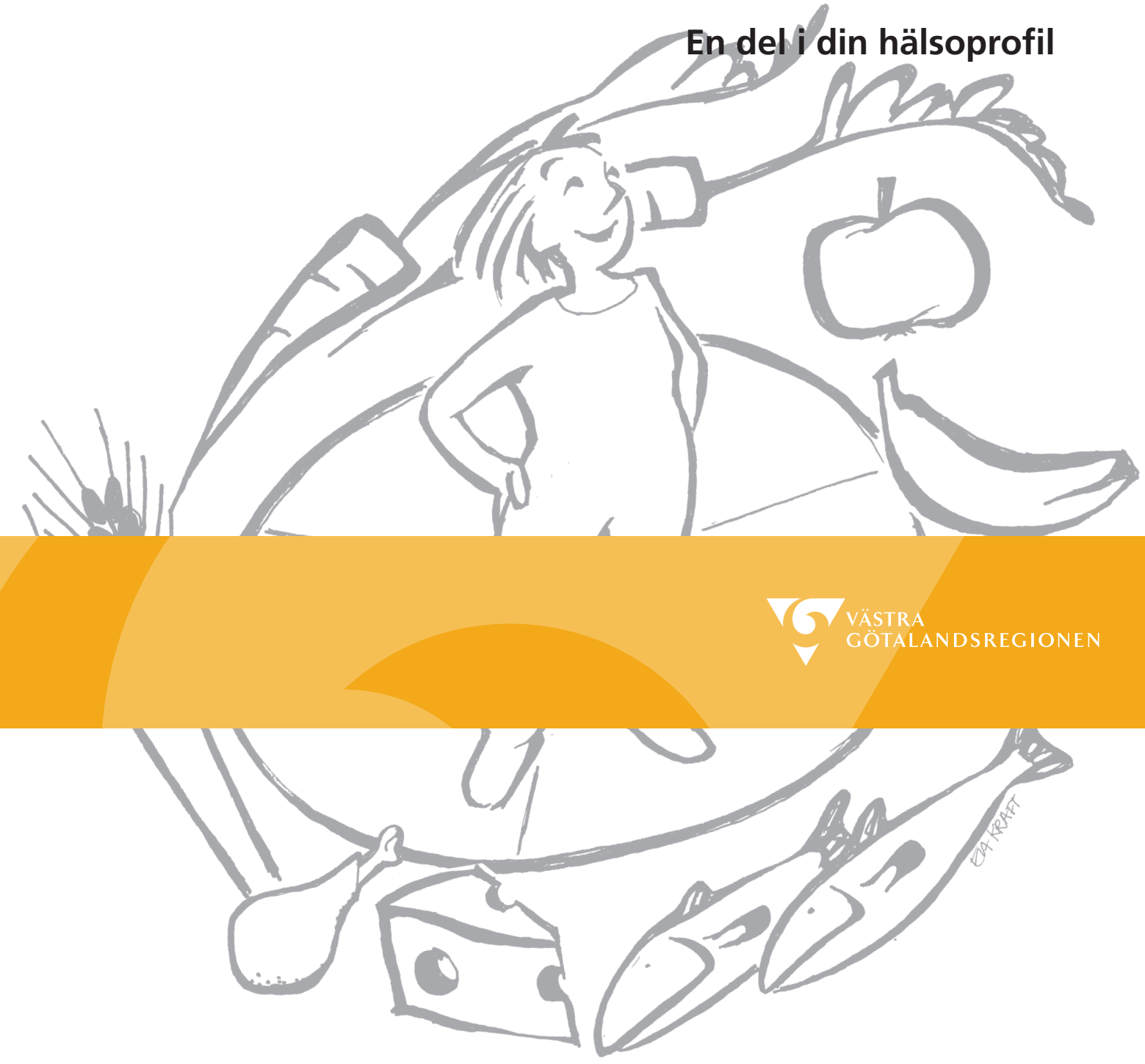
Kost

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Tänk igenom hur du brukar äta, och ringa in det alternativ som stämmer bäst med dina matvanor.

		Poäng			
		0	1	2	Skriv dina poäng här
1.	Hur ofta äter du frukost?	Varje dag	Minst tre gånger i veckan	Sällan eller aldrig	
2.	Hur ofta äter du lagad mat?	Mer än en gång om dagen	En gång om dagen	Mindre än en gång om dagen	
3.	Hur ofta äter du en måltid enligt tallriks-modellen? (Bild på den modellen hittar du på nästa sida)	Mer än en gång om dagen	En gång om dagen	Mindre än en gång om dagen	
4.	Småäter du?	Sällan	Ibland	Ofta	
5.	Använder du nyckelhålsmärkt margarin på smörgåsen?	Oftast	Ibland	Sällan	
6.	Använder du nyckelhålsmärkt flytande margarin/ olja i matlagning och bakning?	Oftast	Ibland	Sällan	
7.	När du äter ris/pasta/bröd, brukar du då i första hand välja nyckelhålsmärkta produkter?	Oftast	Ibland	Sällan	
8.	Hur ofta äter du grönsaker, baljväxter och rotfrukter (alla sorter - färska, frysta, inlagda, konserverade)?	Minst två gånger om dagen	En gång om dagen	Mer sällan eller aldrig	
9.	Hur ofta äter du frukt och bär (färska eller frysta)?	Minst två gånger om dagen	En gång om dagen	Mer sällan eller aldrig	
10.	Hur ofta äter du fisk (alla sorter – färsk, fryst, konserverad, inlagd)?	Minst två gånger i veckan	En gång i veckan	Mer sällan eller aldrig	
11.	Hur ofta äter du smågodis, choklad, chips, salta nötter, glass, kaffebröd eller liknande, eller dricker läsk eller saft?	Sällan eller aldrig	En till två gånger i veckan	Minst tre gånger i veckan	
12.	Tycker du att du brukar äta för stora mängder av smågodis mm?	Sällan eller aldrig	Ibland	Ofta	
13.	Tycker du att du äter lagom fort?	Ja	För det mesta	Nej	
14.	Tycker du att du äter lagom stora portioner?	Ja	För det mesta	Nej	
15.	Brukar du äta av andra skäl än att du är hungrig?	Nej	Ibland	Ja	
	SUMMERING:				



0-8 Grön **9-16 Gul** **17-30 Röd**

Hur nöjd är du med dina matvanor?
(Markera var på strecket du befinner dig.)

.....

Inte alls nöjd **Helt nöjd**

Resultatet för du över till blanketten ”Min Hälsoprofil” under rubrik ”3 KOST”

Matglädje är en viktig del av livet!

Det finns många sätt att äta bra och nyttigt. Det är lätt att tro att man äter fel, när man tar del av alla råd i tidningar och radio, på Internet och TV och från folk runtomkring. Försök att hitta det som du trivs med och som passar för dig!

När äter du?

• Måltidsordning och måltidssammansättning

Att äta frukost, lunch och middag samt mellanmål på något så när bestämda tider och med hjälp av Matcirkeln och Tallriksmodellen hjälper till att hålla ordning på mättnadskänsla och sug. Att äta frukost varje dag brukar innebära att dagens övriga måltider också kommer regelbundet. Vad en frukost består av och vid vilken tid man äter den kan vara olika. Det viktiga med dagens första måltid, liksom med övriga måltider, är att de är sammansatta och planeras så att man håller sig lagom mätt till nästa måltid. Lagad mat brukar ha störst chans att innehålla de näringsämnen som behövs men kalla ”plockmåltider” med något från varje del av tallriksmodellen kan vara väl så bra.



Hur och varför äter du?

• Fortare än du egentligen vill?

Om man äter fort beror det ofta på att man är väldigt hungrig när man börjar äta, t ex för att det går för många timmar mellan måltiderna. Eller så äter man snabbt för att man har bråttom eller känner sig stressad. Att hitta bra rutiner och få plats med ett litet mellanmål kan hjälpa dig att äta lugnare.

• Mer, eller mindre, än du egentligen vill?

(Tänk efter om det verkligen är du själv som tycker att du äter för mycket eller för litet – eller är det andra som har synpunkter?)

Om du äter mer än du egentligen vill så kan det hjälpa att försöka äta långsammare, eller byta ut sådan mat som går snabbt att äta till sådant som man behöver tugga mer, som knäckebröd eller råkost till maten. Om du tycker att du äter mindre än vad du egentligen behöver och har lätt att minska i vikt utan att vilja det, försök då att planera in flera mindre måltider under dagen. Det kan vara portionsyoghurt, banan, lite nötter eller torkad frukt. Tänk dock på att tänderna behöver vila ibland – mer än sex gånger per dag skall man helst inte äta. Ät gärna en liten efterrätt efter lunch eller middag, till exempel en chokladbit.

• Hanterar du känslor genom att äta?

Brukar du äta för att du är ledsen, trött, har ont, har tråkigt, är glad, eller för att andra äter...? Det är vanligt och behöver inte vara något problem. Men om det är ett problem för dig, kan du försöka planera i förväg vad du skall göra så att du vet det nästa gång du känner suget efter mat. Ta en promenad, handarbeta, vänta ett par minuter och se om det går över, ringa en vän… Eller försök att äta något som du vet är bra för dig.

Vad äter du?

• Äter du mycket frukt och grönt?

Ät gärna tre frukter och två rejäla nävar grönsaker varje dag. Ät så många sorter som möjligt, så ökar du chanserna att få i dig av viktiga vitaminer, mineraler och fibrer.

• Väljer du fullkorn?

Välj gärna fullkorn när du väljer bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

• Väljer du nyckelhålsmärkta livsmedel?

Nyckelhålet är en god vägvisare till nyttig mat. Visste du att nyckelhålsmärkt mat innehåller mindre salt och socker, bra fetter samt mer fiber och fullkorn? De flesta av oss äter för mycket socker och salt och behöver bättra på fettkvalitén.

Rätt fett är viktigt för cellernas funktion. Fibrer bidrar bland annat till bra mättnadskänsla och till att hålla igång magen.

• Äter du fisk?

Ät gärna fisk två till tre gånger i veckan. Fisk innehåller viktiga vitaminer, mineraler och fetter och passar – förutom som varmrätt – även som pålägg och i sallader.

• Använder du flytande fett, som olja eller flytande margarin, i matlagningen, eller nyckelhålsmärkt margarin på smörgåsen?

Sammansättningen av fetter i vår kost har betydelse för att främja hälsa. Genom att välja olja och nyckelhålsmärkt margarin ökar du intaget av de nyttiga fetter som kroppen behöver.

Matcirkeln



Källa: Livsmedelsverket

Tallriksmodellen



Matcirkeln tillsammans med **Tallriksmodellen** hjälper dig att äta varierat och balanserat.
Försök att få med något från varje del av **Matcirkeln** åtminstone en gång om dagen och att äta enligt **Tallriksmodellens** proportioner.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso och Sjukvård. 2012 reviderat av Leg dietist Maria Magnusson, Leg dietist Karin Haby, Leg dietist Frida Hoas och Leg dietist Elisabeth Laurell. Primärvården, Västra Götalandsregionen
Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd.
Illustration: Eva Kraft