

Testa dina matvanor!

*Äter du regelbundna måltider, dvs. frukost, lunch, middag?

1. Ja, varje dag
2. För det mesta
3. Jag försöker, men det bli inte alltid så
4. Nästan aldrig
5. Jag äter alltid oregelbundet

* Hur ofta äter du grönsaker?

1. Minst 2-3 gånger per dag
2. En gång per dag
3. Några gånger i veckan
4. Sällan
5. Aldrig

* Hur mycket frukt äter du?

1. Minst 3 frukter per dag
2. 1-2 frukter per dag
3. 4-5 frukter per vecka
4. Någon enstaka ibland
5. Nästan aldrig

* Hur ofta äter du fisk?

1. Minst 3 gånger i veckan
2. 1-2 gånger i veckan
3. Då och då
4. Sällan
5. Nästan aldrig

* Hur ofta äter du godis?

1. Nästan aldrig
2. En gång i veckan
3. Flera gånger i veckan
4. Någon gång varje dag
5. Flera gånger varje dag

* Hur ofta äter du bullar, kakor och liknande?

1. Nästan aldrig
2. 1-2 gånger i veckan
3. Flera gånger i veckan
4. Någon gång varje dag
5. Flera gånger varje dag

* Hur ofta äter du chips och annat snacks?

1. Aldrig
2. Sällan
3. 1-2 gånger i veckan
4. 3-5 gånger i veckan
5. Varje dag

*** Hur ofta äter du snabbmat, typ pizza, kebab, varmkorv osv?**

1. Aldrig
2. Sällan
3. 1-2 gånger i veckan
4. Flera gånger i veckan
5. Varje dag

*** Vad äter du oftast till frukost?**

1. Naturell yoghurt/fil eller gröt + grovt bröd med. tex. skinka
2. Kaffe/te och smörgås
3. Fruktyoghurt/fil med flingor + smörgås
4. Eget alternativ: _____
5. Jag äter inte frukost

*** Vad dricker du vanligtvis till maten?**

1. Vatten
2. Mjölk
3. Saft
4. Juice
5. Läsk

*** Vad tycker du om skolmaten?**

1. Jättegod
2. Ganska god för det mesta
3. Sådär
4. Inte god, men jag äter den ändå
5. Äcklig, jag hoppar ofta över skollunchen

Svarsalternativ 1 ger 1 poäng, alternativ 2 ger 2 poäng osv.

Poäng	Betyg	Kommentar
12-20	5	Du har verkligen bra matvanor, vilket du förmodligen också är medveten om. Fortsätt med samma goda vanor, men var inte rädd för att ”synda” någon gång ibland, det kan också vara hälsosamt!
21-27	4	Du är förmodligen medveten om vad du ska äta för att må bra och behöver kanske bara göra några mindre justeringar av dina matvanor. Titta på de frågor där du fick höga poäng och följ Toppform – det finns alltid nya saker man kan lära sig!
28-34	3	Du har hyfsade matvanor, men det finns en hel del som du kan förbättra. Gå tillbaka och titta på de frågor där du fick höga poäng. Handlar det om att du äter för mycket godis eller snacks? Eller för lite frukt och grönsaker? Ta hjälp av Fredriks matskolor för att förändra dina mindre bra vanor och må bättre.
35-42	2	Du behöver förändra en hel del när det gäller matvanorna. För mycket godis och snabbmat och för lite riktig mat, frukt och grönsaker kan göra att du känner dig trött och hängig och på sikt leda till livsstilssjukdomar som diabetes och hjärt-kärlproblem. Ta chansen och lär dig mer om hur du ska äta för att må bra genom att följa Toppform och läsa Fredriks tips och råd här på hemsidan.
43-60	1	Ajajaj....det här var inte bra. Du riskerar din hälsa genom dina dåliga matvanor. Dessutom gör det att du förmodligen känner dig trött, hängig och ur balans på olika sätt. Det är med maten som du bygger upp din kropp. Ta chansen och lär dig hur du ska äta för att må bra genom att följa programmet och läsa Fredriks tips och råd här på hemsidan. Det är aldrig för sent!