

Temadel ALTERNATIVE MÅLTIDER

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Dato:	
--------------	--

For temaet ALTERNATIVE MÅLTIDER, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

Sunne måltider

Hvilke måltider bør du velge?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg bør velge salat og ikke pommes frites.			
Jeg bør velge vann og ikke brus.			
Jeg bør velge frukt og ikke skolebrød.			
Jeg bør velge kylling og grønnsaker og ikke makaroni og pastaretter.			
Jeg bør velge bær og ikke godteri.			
Jeg bør velge kjøttpålegg og ikke syltetøy.			
Jeg bør velge fiskemiddag og ikke pizzamiddag.			
Jeg bør velge grønnsaker med dip, og ikke chips med dip.			
Jeg bør velge kyllingburger og ikke cheeseburger.			

Forståelse av temaet

Hva trenger du å lære mer om?

Bruker trenger hjelp til:	Sett kryss
Å forstå at smarte valg gjelder både mat og drikke.	
Å gjøre smarte valg i butikken og hjemme.	
Å gjøre smarte valg mellom alternative måltider for eksempel på en restaurant.	
Å forstå at det er viktig å gjør smarte valg HVER dag.	

