

Temadel KJØPE SMART

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

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

For temaet KJØPE SMART, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

Kjøpe smart A: Lettprodukter

Hva er lettprodukter og hvorfor velge det?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Produkter merket med "lett", "sukkerfri", "light", "fettfri" eller "mager" inneholder mindre energi, fett eller sukker enn vanlige produkter.			
Lettprodukter er et bra alternativ hvis jeg ønsker å få en lettere kropp.			
Det fins forskjellige lettprodukter:			
- kjøttpålegg og posteier			
- pølser			
- ost			
- melk, yoghurt, rømme og majones			
- brus og saft			

Å få en lettere kropp og lettprodukter

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Når jeg kjøper mat i butikken, kan jeg velge matvarer og drikke på en smart måte.			
Gode valg er:			
- grønnsaker, frukt og rotfrukter			
- fisk, kylling og magert kjøtt			
- lettprodukter			
- sukkerfrie produkter			
- produkter med grønt nøkkelhull			
Lettprodukter er et godt alternativ hvis jeg ønsker å få en lettere kropp.			

Hvis jeg velger lettprodukter og spiser samme mengde mat som vanlig, kan jeg gå ned i vekt. Det er viktig å ikke spise mer selv om det er lettprodukter.			
I tillegg må jeg være fysisk aktiv hver dag.			

Kjøpe smart B: Grønt nøkkelhull

Hva er grønt nøkkelhull og hvorfor velge produkter med det?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Produkter merket med et grønt nøkkelhull er sunt fordi de har:			
- mindre og sunnere fett			
- mindre sukker			
- mindre salt			
- mer kostfiber og fullkorn			
All frisk frukt, bær og grønnsaker er sunne produkter selv om de ikke er merket med det grønne nøkkelhullet.			
Produkter med grønt nøkkelhull er et godt alternativ hvis jeg ønsker å få en lettere kropp.			

Forståelse av tema

Hva trenger du å lære mer om?

Bruker trenger hjelp til:	Sett kryss
Å forstå at lettprodukter er bedre for vekten enn produkter med sukker og fett.	
Å forstå at hvis man bruker lettprodukter og spiser samme mengde mat som før, så vil man gå ned i vekt.	
Å forstå at det er smart å velge produkter som er merket med "lett", "sukkerfri", "light", "fettfri" eller "mager" hvis man vil ha en lettere kropp.	
Å forstå at produkter med grønt nøkkelhull er vanligvis bedre for vekten enn produkter uten et grønt nøkkelhull.	
Å forstå at produkter med grønt nøkkelhull har mindre og sunnere fett, mindre sukker, mindre salt, og mer kostfiber og fullkorn.	
Å vite at produkter kan være sunne selv om de ikke har et grønt nøkkelhull på seg (for eksempel frisk frukt, bær og grønnsaker).	

