

## Temadel SUNNE MATVANER

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

---

<b>Dato:</b>	
--------------	--

For temaet SUNNE MATVANER, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

### Hvordan få sunne matvaner

Hva er 5 om dagen?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg skal spise 5 porsjoner med frukt og grønnsaker om dagen.			
1 porsjon med frukt og grønt er 100 gram eller 1 håndfull.			
5 om dagen skal inneholde 3 porsjoner grønnsaker og 2 porsjoner frukt per dag.			
Ikke drikke mer enn et halvt glass juice per dag.			
1 stor salat med mange forskjellige grønnsaker og frukt kan telle som 2-3 om dagen. Det betyr omtrent halvparten av 5 om dagen.			

### Eksempler på smarte matvalg

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Velge bort brus, chips, boller og godteri.			
Spise mindre hamburger, taco, pizza og pommes frites.			
Spise mindre porsjoner med mat.			
Kjøre lettprodukter i butikken.			
Kjøre nøkkelhull-produkter i butikken.			
Lage sunn mat selv.			
Drikke vann til maten og som tørstedrikk.			
Spise grønnsaker og frukt hver dag (5 om dagen).			
Spise fisk.			
Velge grovt brød og ikke loff.			

