

## Temadel USUNN MAT

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

---

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

**For temaet USUNN MAT, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:**

### Usunn mat

Hva er usunn mat og hvorfor unngå det?

| Bruker kan dette:  | Ja | Nei | På vei |
|--|----|-----|--------|
| Usunn mat inneholder mye fett, sukker eller salt.                              |    |     |        |
| Mat med mye fett eller sukker gjør at jeg kan legge på meg.                    |    |     |        |
| Jeg bør ikke spise mat med mye fett, sukker eller salt.                        |    |     |        |
| <b>Usunn mat er for eksempel:</b>  |    |     |        |
| - hamburger  |    |     |        |
| - pizza (særlig med mye ost)   |    |     |        |
| - taco (særlig med mye ost)  |    |     |        |
| - fete pølser i brød   |    |     |        |
| - pommefrites  |    |     |        |
| - fritert mat  |    |     |        |
| I all mat er det usunt å ha mye fett (for eksempel margarin, smør eller olje). |    |     |        |
| Mye salt i all mat er også usunt.  |    |     |        |
| <b>Dette er også usunt:</b>  |    |     |        |
| - potetgull og ostepopp  |    |     |        |
| - nøtter med salt  |    |     |        |
| - brus og saft med sukker  |    |     |        |
| - kaker, kjeks og smultringer  |    |     |        |
| - godteri med sukker eller salt i  |    |     |        |

## Forståelse av temaet

Hva trenger du å lære mer om?

| Bruker trenger hjelp til:                                     | Sett kryss               |
|---|--------------------------|
| Å forstå hvor mye fett i mat er usunt.                        | <input type="checkbox"/> |
| Å forstå hvorfor mye sukker i mat eller godteri er usunt.     | <input type="checkbox"/> |
| Å forstå hvorfor mye salt i mat eller godteri er usunt.       | <input type="checkbox"/> |
| Å forstå når hun/han kan unne seg noe godt som er litt usunt. | <input type="checkbox"/> |

## Planer og tiltak framover som gjelder temaet USUNN MAT:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---