

**Mina vanor - självskattning**

Namn:

**Måltidsordning**

Jag äter frukost, lunch och middag på tider som jag bestämt

Jag har en plan för mellanmål

Jag har en plan för måltidsordningen som fungerar på helgen/när jag är ledig

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3
1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3
1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3
1	2	3
1	2	3

**Matval**

Jag vet vilken mat som är näringsrik men inte för kaloririk

Jag väljer mat som är näringsrik men inte för kaloririk

Jag vet vad "minska-vikt-modellen" innebär

Jag använder proportionerna enligt "minska-vikt-modellen" på tallriken

1	2	3
1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3
1	2	3

**Portionsstorlek**

Jag tar en portion

Jag vet hur stor min portion ska vara

Jag äter min portion varje måltid

1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3

**Grönsaker och frukt**

Jag äter minst 6 dl. grönsaker varje dag

Jag varierar mina grönsaker

Jag äter 2-3 frukter per dag

1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3

1	2	3
1	2	3
1	2	3

**Utrymmesmat**

Jag har en budget som jag följer för godis, choklad, glass, fikabröd, kex, skorpor, chips, nötter och andra snacks

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

**Drycker**

Jag dricker endast kalorifria drycker

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

**Socialt ätande**

Jag kan delta i sociala sammanhang och hålla min matplan

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

**Daglig fysisk aktivitet**

Jag går minst 10 000 steg per dag

**Motion/träning**

Jag tränar minst 2 ggr/v

**Stillasittande**

Jag använder strategier för att inte sitta stilla längre perioder än nödvändigt under dagen

**Sömn**

Jag sover minst 6 timmar/ natt

Jag sover på regelbundna tider

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
1	2	3