

# Testa dina matvanor

Förutom mångsidig mat handlar matvanor som bidrar till välbefinnande om regelbundna måltider, en lämplig mängd mat och en balanserad attityd till hur och vad man äter.

Det här testet ger en vägledande uppskattning om hur det här förverkligas i ditt fall.

Välj vid varje fråga det alternativ som bäst beskriver dina vanor.

## 1. Min måltidsrytm är

- regelbunden. Jag äter 4–6 gånger om dagen med regelbundna mellanrum **2**
- varierande. Jag äter ändå ett par större måltider om dagen **1**
- kaotisk. Jag äter helt oregelbundet **0**

## 2. Frukost äter jag

- alltid eller så gott som alltid **2**
- när jag kommer ihåg, ids eller hinner **1**
- sällan. Jag skippar i allmänhet frukosten **0**

## 3. Vid lunchtid

- ser jag till att jag har tillräckligt med tid så jag kan äta utan stress **2**
- slänger jag i mig lunchen medan jag gör annat **1**
- blir det ofta så att jag inte äter **0**

## 4. Före middag/kvällsmaten

- är jag hungrig, men jag klarar mig bra fram till måltiden **2**
- håller jag på att krokna av hunger. Jag äter det som råkar komma framför mig **1**
- har jag inte matlust, för jag har småtit längs med dagen **0**

## 5. Efter ett huvudmål känner jag mig

- lämpligt mätt **2**
- mätt, men vid följande måltid äter jag mindre **1**
- fortfarande hungrig **0**
- överfull, jag åt alldeles för mycket **0**

## 6. Att se eller känna doften av lockande mat mellan måltider

- väcker inte ett akut behov av att äta **2**
- väcker begäret efter mat, men jag äter inte om jag inte är hungrig **2**
- får mig ibland att äta **1**
- får mig nästan alltid att äta, för jag kan inte motstå frestelsen **0**

## 7. Måltidssituationerna hemma är

- lugna stunder vid matbordet **2**
- en ständig vandring mellan soffan och kylan **0**
- en överlevnadskamp; jag går på en strikt snabbdiet **0**
- varierande; jag testar ständigt nya kostalternativ **0**

## 8. Om kvällarna, när det blir lugnt

- äter jag i allmänhet ett mångsidigt kvällsmål **2**
- äter jag ett mångsidigt kvällsmål, men dessutom ger jag ofta efter för impulser **1**
- gräver jag hungrig i kylan och äter det jag hittar **0**
- äter jag i allmänhet ingenting **0**

## 9. Mitt ätande

- är naturligt för mig, för jag kan lyssna till min kropps behov **2**
- orsakar mig inte i allmänhet huvudbry, men ibland undviker jag vissa rätter **1**
- styr mitt liv: jag har en hel massa strikta regler angående vad och hur jag äter **0**

## 10. Mat är för mig en belöning

- sällan. Jag har andra sätt att belöna mig själv **2**
- ibland, om jag har gjort speciellt väl ifrån mig **1**
- jag måste nästan alltid förtjäna de läckerheter jag äter till exempel med motion **0**

## 11. Jag använder mat till att hantera negativa känslor, som stress, sorg, ångest, ensamhet

- väldigt sällan eller aldrig **2**
- ibland **1**
- ofta, för jag upplever att maten tröstar mig **0**

## 12. Jag får dåligt samvete av att äta

- väldigt sällan. Jag njuter av mat med gott samvete **2**
- varje vecka **1**
- varje dag **0**

Räkna ihop dina poäng och jämför dem med bedömningen på omstående sida:

Sammanlagt \_\_\_\_\_ poäng



# Vad poängen säger om dina matvanor

## 0–11 poäng

Har du fäst uppmärksamhet vid dina matvanor? Enligt det här testet finns det utrymme att förbättra dem. Redan om du ändrar på en sak är det en fin början. Titta på dina svar och fundera på sådana punkter där du tror att du kunde få ihop mer poäng. Skulle du vilja ändra ditt beteende vid någon av frågorna? Vad är det du helst skulle ta itu med allra först?

## 12–19 poäng

Det finns mycket som är bra med dina matvanor. Gå igenom dina svar en gång till och fäst uppmärksamhet vid de punkter där du fick gott om poäng. Fortsätt på samma sätt med dem! Fundera också på de punkter där du kunde få mer poäng. Finns där något som du gärna skulle ta tag i?

## 20–24 poäng

Strålande! Dina matvanor verkar vara i riktigt gott skick enligt det här testet. Du kan ta en ny titt på dina svar och fokusera på de områden som gav dig mycket poäng. Hur tycker du att de punkterna har bidragit till ditt välbefinnande? Fortsätt i samma stil!

---

## TIPS FÖR MATVANOR SOM FRÄMJAR VÄLBEFINNANDE

### 1. Regelbunden måltidsrytm

- Försök äta ungefär samma tid varje dag och med sådana mellanrum som passar dig.
- En regelbunden måltidsrytm hjälper att hålla blodsockernivån jämn under dagen.
- Det hjälper också till att identifiera de tecken som din kropp använder för att signalera hunger.
- Måltidsrytmen har en viktig roll för ork, välmående och vikthantering.

### 2. Måltidsstunden

- Ta en paus från dina dagliga sysslor medan du äter och ägna den tid du äter till att äta, inget annat. Då kan du fokusera på maten med alla dina sinnen.
- Att göra måltiden lugn bidrar till att man äter rätt mängd för sina behov och njuter av maten.

### 3. Din relation till att äta och till mat

- Det är bra om din inställning till mat och till att äta är medkännande och balanserad. Du behöver inte ha dåligt samvete över att du äter.
- En balanserad relation till mat gör att stressen kring ätandet minskar. I stället blir en måltid en avstressande och skön stund som får dig att må bra både psykiskt och fysiskt.

