

# Testa din kost

En hälsosam och mångsidig kost är summan av sina beståndsdelar. Det finns många olika sätt att bygga upp en god helhet. Den mat man i vardagen väljer att äta ofta är avgörande. Det här testet ger en vägledande uppskattning om hur hälsosam din kost är.

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

## 1. I allmänhet lägger jag upp maten på min tallrik

- så att jag tar minst hälften grönsaker och hälften av huvudrätten, så jag följer tallriksmodellen. **4**
- så att jag först tar av huvudrätten och sen sallad, om det finns plats på tallriken. **2**
- så att jag bara tar av huvudrätten. Grönsakerna står jag ofta över. **0**

## 2. Grönsaker äter jag i allmänhet

- minst 5 portioner om dagen **4**
- 2–4 portioner om dagen **2**
- en portion om dagen eller mindre **0**

## 3. När jag lagar mat brukar jag använda

- vegetabilisk olja eller flytande margarin (t.ex. ryps- eller olivolja) **3**
- margarin i ask **2**
- bakningsmargarin **0**
- smör, kokosolja/-fett eller fettblandning (smör+olja) **0**
- Jag brukar inte använda fett i matlagningen **0**

## 4. På brödet brer jag i allmänhet

- vegetabilisk olja (t.ex. rypsolja, olivolja) **3**
- margarin (fetthalt minst 60 %), nöt- eller fröpasta (t.ex. Becel, Keiju, Flora, tahini, jordnötssmör) **3**
- en lätt margarin eller pasta (t.ex. Kevyt Becel, Becel pro.activ, Benecol, Alpro Soya-pasta) **2**
- lätt fettblandning (smör+olja) (t.ex. KevytLevi) **1**
- smör, fettblandning (smör+olja) eller färskost (t.ex. Oivariini, Ingmariini, Creme Bonjour) **0**
- inget fett alls **0**

## 5. Frön och/eller nötter äter jag i allmänhet

- alla dagar **2**
- minst fyra gånger i veckan **1**
- några gånger i veckan **0**
- inte ens en gång i veckan eller aldrig **0**

## 6. Jag äter fisk som huvudrätt

- minst 2 gånger i veckan eller oftare **2**
- en gång i veckan **1**
- inte ens en gång i veckan eller aldrig **0**

## 7. Till huvudrätt väljer jag maträtter med rött kött (nöt, svinkött, lamm)

- inte ens en gång i veckan eller aldrig **2**
- 1–2 gånger i veckan **2**
- 3–4 gånger i veckan **1**
- 5 gånger i veckan eller oftare **0**

## 8. Spannmålsprodukter (bröd, semlor, flingor, müsli) äter jag i fullkornsversion

- oftast **3**
- ganska ofta **2**
- då och då eller aldrig **0**

## 9. De mjölkprodukter (mjölk, surmjölk, yoghurt, fil, kvar) jag väljer är

- vanligen fettfria (t.ex. fettfri mjölk eller yoghurt) **2**
- jag använder inte mjölkprodukter eller så väljer jag växtbaserade produkter (t.ex. soja- och havremjök och -yoghurt) **1**
- vanligen lågfettalternativ, med en fetthalt på 1–2 % (t.ex. ettans mjölk eller lättmjök, yoghurt, ettans fil) **0**
- vanligen feta alternativ, med en fetthalt på över 2 % (t.ex. turkisk eller bulgarisk yoghurt, helmjök) **0**

## 10. På smörgåsar, i matlagningen eller som sådan använder jag i mitt dagliga liv

- ost med växtfett (Julia 10 % eller 17 %) **2**
- jag äter inte ost **2**
- lättost, lätt smältost eller lätt färskost, med en fettprocent på högst 17 % (t.ex. Oltermanni 17 %, Edam 17 %) **1**
- fet ost, med en fettprocent över 17 % (t.ex. gräddost, smältost, feta eller kokosfettbaserade ostar) **0**

## 11. Sockrade drycker dricker jag

- inte så ofta som varje dag **2**
- högst ett glas om dagen **1**
- flera glas om dagen **0**

## 12. Jag använder produkter med tillsatt socker

- ett par gånger i veckan eller mer sällan **2**
- ungefär en gång om dagen **1**
- flera gånger om dagen **0**

## 13. Jag fäster uppmärksamhet vid mängden salt i maten och strävar efter att minska mitt saltbruk

- i allmänhet **3**
- då och då **2**
- jag fäster ingen uppmärksamhet vid mängden salt i mat **0**

## 14. Jag äter snabbmat (t.ex. kebab, hamburgare, pizza, pommes frites)

- inte så ofta som en gång i veckan **2**
- ett par gånger i veckan **1**
- så gott som dagligen **0**

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

Sammanlagt \_\_\_\_\_ poäng



# Vad dina poäng säger om din kost

## Dina poäng: 0–16

### Har du tänkt på din kost?

Enligt det här testet verkar det finnas utrymme att förbättra dina kostval med tanke på din hälsa och ditt välbefinnande. Ta en titt på vilka val som gav dig gott om poäng. Fortsätt i samma stil på de punkterna! Fundera också över var du kunde få mer poäng. Om du vill göra en ändring i dina kostvanor ska du börja med en förändring i taget.

## Dina poäng: 17–30

### Finns det ytterligare något du kan ändra på?

Enligt testet verkar mycket vara bra ställt med dina kostvanor. Vissa av dina val kunde du kanske förbättra på med tanke på din hälsa och ditt välbefinnande. Med att ändra på en eller två faktorer kan du påverka hur du mår.

## Dina poäng: 31–39

### Strålande!

Enligt dina svar äter du hälsosamt och mångsidigt. Fortsätt på samma sätt!

---

## TIPS FÖR SUNDA KOSTVAL

- Ät grönsaker vid varje måltid.
- Välj spannmålsprodukter av fullkorn.
- Använd mjuka smörgåsfetter och oljebaserad dressing på salladen.
- Använd vegetabilisk olja, nötter och frön dagligen.
- Fäst uppmärksamhet vid ditt saltbruk och mängden salt i olika produkter. Välj ett alternativ med mindre salt.
- Ät färska frukter och bär i stället för läckerheter som innehåller socker.
- Byt ut maträtter med rött kött mot fisk, kyckling eller växtproteiner.

Ha också koll på **Hjärtmärket**. Det hjälper dig att hitta sundare alternativ.

---

En sund kost gör gott  
åt kropp och knopp!

