

Heilsan mín - Matarvenjur og hreyfing

Nafn:

Dag:

100 punkta kvarði

Hversu mikla trú hefur þú á að þér takist að koma á breytingum? Mikla Nokkra Litla

		Á alls ekki við 1	Á sjaldan við 2	Á stundum við 3	Á nokkuð vel við 4	Á mjög vel við 5	Stig:
Matarvenjur	Ég borða morgunmat á hverjum degi	●	●	●	●	●	
	Ég borða hollan morgunmat, ef já hvað borðar þú oftast? _____	●	●	●	●	●	
	Ég borða reglulega yfir daginn, 3-6 máltíðir	●	●	●	●	●	
	Ég borða 4-5 ávaxta-/grænmetisskammta á dag	●	●	●	●	●	
	Ég borða ekki milli mála	●	●	●	●	●	
	Ég borða ekki meðan ég les, horfi á sjónvarp eða er í tölvunni	●	●	●	●	●	
Fæðuval	Ég borða yfirleitt mat úr ferskum afurðum s.s. fisk, magurt kjöt, grænmeti	●	●	●	●	●	
	Ég vel heilkornavörur s.s gróft brauð, gróft pasta	●	●	●	●	●	
	Ég borða sjaldan sælgæti, kex, kökur og snakk eða sleppi því alveg	●	●	●	●	●	
	Ég vel mjólkurvörur án viðbætts sykurs	●	●	●	●	●	
	Ég drekk vatn með mat og við þorsta	●	●	●	●	●	
Áfengi	Ég drekk áfengi í hófi eða sleppi því alveg	●	●	●	●	●	
Þekking	Ég veit hver er æskileg samsetning matarins á disknum mínum	●	●	●	●	●	
	Ég veit hvaða skammtastærðir eru æskilegar fyrir mig	●	●	●	●	●	
	Ég nýti mér innihaldslýsingar matvæla við val á matvörum	●	●	●	●	●	
Hreyfing	Ég nýti mér möguleika til hreyfingar í daglegu lífi s.s. geng stiga, í búðina	●	●	●	●	●	
	Ég hreyfi mig reglulega svo ég mæðist og svitni (x2 í viku eða oftari)	●	●	●	●	●	
	Ég geri reglulega styrktaræfingar (x2 í viku eða oftari)	●	●	●	●	●	
	Ég reyni að lágmarka kyrrsetu	●	●	●	●	●	
Sjálfsmynd	Ég er sátt/sáttur við sjálfa/n mig	●	●	●	●	●	