

Matdagboka

For deg som vil bli mer bevisst kostholdet ditt



Helsedirektoratet



Innhold

Kostrådene	4
Bli bevisst matvanene dine	5
Måltidsrytme	6
Måltidsplan	8
Matdagbok	10
SMARTE mål	24
Takle sug	26

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

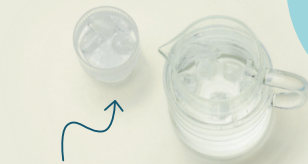
Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.



La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.



Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.



Drikk vann!



Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Bli bevisst matvanene mine

Hva spiser jeg?

Hvor ofte spiser jeg?

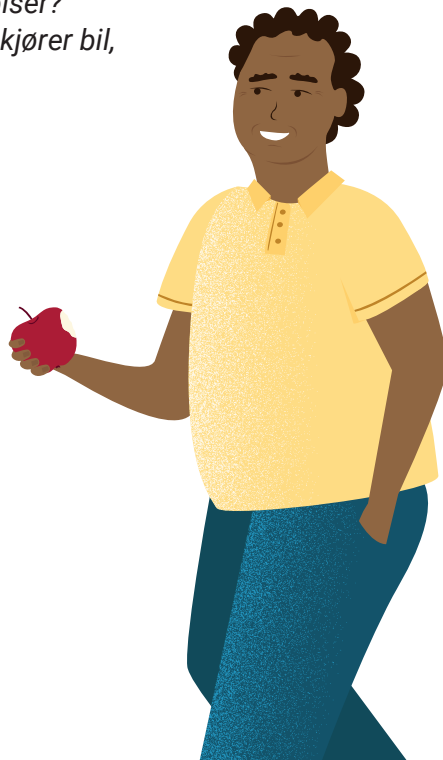
Hvor mye spiser jeg?

Hva tenker jeg på når jeg setter sammen måltidene?

Spiser jeg alene eller sammen med andre?

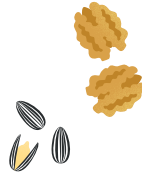
Setter jeg meg ned eller spiser jeg på farten?

*Gjør jeg andre ting mens jeg spiser?
(Eks. ser på TV eller telefonen, kjører bil,
gjør husarbeid)*



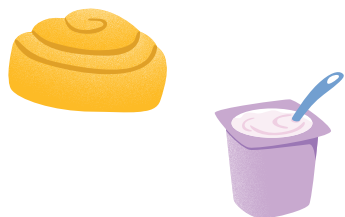
Måltidsrytme

- Frokost
- Lunsj
- Middag
- Kveldsmat
- Mellommåtid?
- Godteri og bakevarer?
- Nattmat?

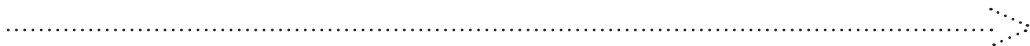


Morgen





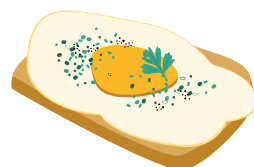
Kveld



Måltidsplan

Slik vil jeg at en vanlig dag skal se ut:

Klokkeslett	Måltid eller annen situasjon med mat/drikke



Klokkeslett

Måltid eller annen situasjon med mat/drikke

Matdagbok

På de neste sidene kan du skrive ned alt du spiser og drikker. Ta med både hverdager og helgedager, gjerne torsdag-lørdag eller søndag-tirsdag. Beskriv så nøyaktig som mulig tidspunkt, type mat og drikke, hvor mye du spiste og drakk og hvorfor du spiste. Her er det plass til at du til sammen skal kunne fylle ut for tre dager tre ganger – totalt ni dager.

Lev som vanlig:

La utfyllingen være ærlig og så nær virkeligheten som mulig, unngå å spise eller drikke annerledes enn du pleier fordi du skal skrive det ned.

Beskriv type mat og drikke, for eksempel:

- type brød, f.eks. knekkebrød, grovbrød, kneipp, loff, pita, nan, børe
- ris/pasta/poteter
- erter/bønner/linser
- type fisk og kjøtt, og om det er stekt, kokt eller tilberedt på annen måte
- fett på og/eller i maten, f.eks. olje, smør, plantemargarin
- pålegg, f.eks. kokt skinke, gulost, honning
- alt tilbehør til maten, f.eks. saus, ketsjup, sennep, syltetøy, dressing, dip, pesto, hummus, majones
- sukker eller salt på og/eller i maten
- godteri/snacks/dessert/kaker
- drikke, f.eks. vann, juice, saft, melk, brus med og uten sukker, kaffe, te, energidrikk, vin, øl og smoothie

Beskriv hvor mye du spiste og drakk:

- I husholdningsmål, f.eks. spiseskje, glass, kopp, dyp tallerken
- eller i liter (l), desiliter (dl) eller gram (g)
- eller i stor, liten eller normal porsjon

Beskriv årsaken til at du spiste og/eller drakk:

F.eks. sulten, tørst, lyst, sug/fysen, belønning, sosialt samvær, frokost, lunsj, middag, kveldsmat, småspising, mellommåltider, med mer.



Dag... *Ons* Dato: *2. september*

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak
7.30	<i>Eplejus</i>	<i>Et lite glass</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Brød (kneip)</i>	<i>En skive</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Brunost</i>	<i>Tre skiver med osthøvel</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Svart kaffe</i>	<i>En stor kopp</i>	<i>Frokost</i>
8.15	<i>Sjokolade</i>	<i>Tre biter Twist</i>	<i>Fikk lyst på</i>

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Sette egne mål med SMARTE mål

Dette er et verktøy for å hjelpe deg med å sette mål som er spesifikke, oppnåelige og meningsfulle.

S M A R T E

Spesifikt

Velg et mål som er spesifikt og ikke generelt. Det vil si at målet må være enkelt, tydelig, konkret og beskrive hva som skal oppnås.

Målbart

Målet må være målbart slik at du vet når målet er nådd. Det må være mulig å måle måloppnåelsen på en skala for å se om det du gjør gir forbedring.

Attraktivt

Målet må selvsagt være noe du faktisk ønsker å nå hvis ikke er det ikke noe poeng å strekke seg etter det. Det må oppleves viktig og nyttig for deg.

Realistisk

For at et mål skal virke motiverende må det være realistisk og oppnåelig. Du kan også lage delmål underveis.

Tidsbestemt

Når skal målet være nådd? En konkret tidsfrist hjelper deg å lage en plan for fremgang. Du kan lage flere kortsiktige mål for å oppnå langsiktige mål.

Evaluerer

Skriv ned tre spesifikke SMARTE mål for ditt kosthold:

Hovedmål

Dato for
evaluering

1

.....

2

.....

3

.....

Delmål

1

.....

2

.....

3

.....



Hvordan takler jeg tanker som kan gi sug

Er det sult, eller er det sug?

Er jeg sulten, eller er jeg fysen?

Er det sammenheng mellom mat og følelser eller spesielle situasjoner?

Jeg spiser når jeg...	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
...kjeder meg					
.. føler meg stressa					
.. blir sint					
.. blir lei meg					
.. er nervøs					
.. får lyst på godteri eller snacks					
... ser på TV					
... vil belønne meg selv					

	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
... blir fristet (f.eks. går forbi bakeri, kjenner lukt)					
... får tilbud om noe eller blir servert (takker sjelden nei)					

Hva kan jeg gjøre i stedet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

