



Övning: Måltidsdagbok

Mål

Du identifierar vilka saker du är nöjd med i dina matvanor och vad du vill förändra. Du tar ett steg mot ett ätande som stödjer välbefinnandet.

Anvisning

Skriv ner alla dina måltider under en vecka. När du har fyllt i måltidsdagboken ska du skriva ner vad du är nöjd med och vad du vill ändra. Du kan till exempel fundera på mängden och kvaliteten på maten, antalet måltider och matsituationerna.

Vad skulle vara det minsta möjliga steget du kan ta för att förbättra dina matvanor?

Min matdagbok

Mina måltider vardagar	
Måndag	
Tisdag	
Onsdag	
Torsdag	



Fredag	
Vad är du nöjd med? Du kan till exempel fundera på mängden och kvaliteten på maten, antalet måltider och matsituationerna.	

Mina måltider på helgen	
Lördag	
Söndag	
Vad är du nöjd med? Du kan till exempel fundera på mängden och kvaliteten på maten, antalet måltider och matsituationerna.	

Vad skulle vara det minsta möjliga steget du kan ta för att förbättra dina matvanor?