



Matvanor

Nya rutiner för mat och dryck



ÄNDRA DINA VANOR STEG FÖR STEG

Sunda sömnrutiner, rörelsemönster och matvanor är viktiga grundpelare i vardagen. Men det är lättare sagt än gjort att äta och dricka som man vill och mår bra av. Behöver du börja äta mer grönsaker eller vill du dricka mindre energidryck? Det här verktyget kan användas oavsett målbild och är för dig som vill genomföra och upprätthålla en förändring kopplat till dina mat- och dryckesvanor.

1. Kartlägg nuläget
2. Identifiera en förändring
3. Undanröj hinder
4. Genomför förändringarna



1. KARTLÄGG NULÄGET

Hur ofta äter och dricker du under en vanlig dag? Fyll i schemat för att få en överblick av dina befintliga vanor.

Exempel

MAT	KLOCKAN	DRYCK
	07:00	
2 OSTMACKOR	08:00	2 KOPPAR KAFFE
	09:00	1 GLAS VATTEN
	10:00	1 KOPP KAFFE
	11:00	
KORV OCH MAKARONER	12:00	1 GLAS VATTEN
	13:00	2 KOPPAR KAFFE
	14:00	
	15:00	
	16:00	
	17:00	
KIKÄRTSGRYTA MED RIS	18:00	1 GLAS VATTEN
1 GODISPÅSE	19:00	

MAT	KLOCKAN	DRYCK
	01:00	
	02:00	
	03:00	
	04:00	
	05:00	
	06:00	
	07:00	
	08:00	
	09:00	
	10:00	
	11:00	
	12:00	
	13:00	
	14:00	
	15:00	
	16:00	
	17:00	
	18:00	
	19:00	
	20:00	
	21:00	
	22:00	
	23:00	
	24:00	

2. IDENTIFIERA EN FÖRÄNDRING

Känns det som att mycket behöver förändras? Gör inte allt samtidigt – ta en sak i taget och lägg till saker efter hand.

[Bestäm dig för en sak som känns viktigast här och nu.](#)

Exempel på förändringar:

- äta mer frukt och grönt,
- dricka mer vatten,
- äta mellanmål,
- äta mer regelbundet,
- äta mer fullkorn,
- minska på socker,
- minska på matintaget,
- äta frukost,
- minska på läsk/energidrycken.

3. UNDANRÖJ HINDER

Vad kan sätta käppar i hjulet för din förändring? Fundera på vilka svårigheter du brukar stöta på när det kommer till mat och dryck.

Exempel på vanliga hinder:

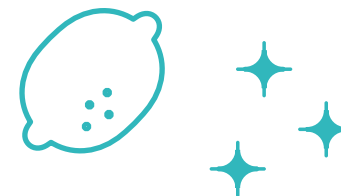
- äter efter känsla,
- släpper planeringen,
- glömmer,
- för många moment,
- kommer inte på några recept,
- stress,
- starkt sötsug,
- svårt för konsistens och lukt,
- finns ingen mat hemma.



Tips som kan undanröja hinder

- [Ät på bestämda tider](#) – att ha något att förhålla sig till gör det lättare att skapa nya vanor.
- Anpassa matlagningen efter din [dagsform](#) – bestäm vilka rätter som fungerar i olika lägen och se till att ha nödlösningar hemma.
- Rensa och [sortera i kylskåpet](#) – lägg det du vill äta mer av i dörren (t.ex. grönsaker) och synliggör maten med genomskinliga lådor, uppmärkning och bilder.
- Laga mat med så [få steg](#) som möjligt – utgå från recept med få ingredienser och köp frysta, hackade grönsaker och färdiga kryddblandningar.
- [Ha en plan B](#) – se till att färdigrätter, fil, havregryn, nudlar och matlådor finns hemma för dagarna du inte orkar laga något.

- Ha ett fast roterande [matschema](#) på 2–4 veckor – det skapar förutsägbarhet och gör att du kan ta färre beslut.
- Använd [påminnelser](#) – låt mobilen uppmärksamma det du vill göra.
- [Ha alltid en vattenflaska med dig](#) och ställ fram den synligt – smaksätt med citron, gurka eller andra frukter om du tycker vatten är tråkigt.



Tips!

Sänk kraven – köpt färdigmat kan vara en bra lösning om ditt största hinder är att laga mat.

4. GENOMFÖR FÖRÄNDRINGARNA

Svara på frågorna så konkret du kan.
Ju tydligare du är, desto större är chansen att du genomför förändringarna.

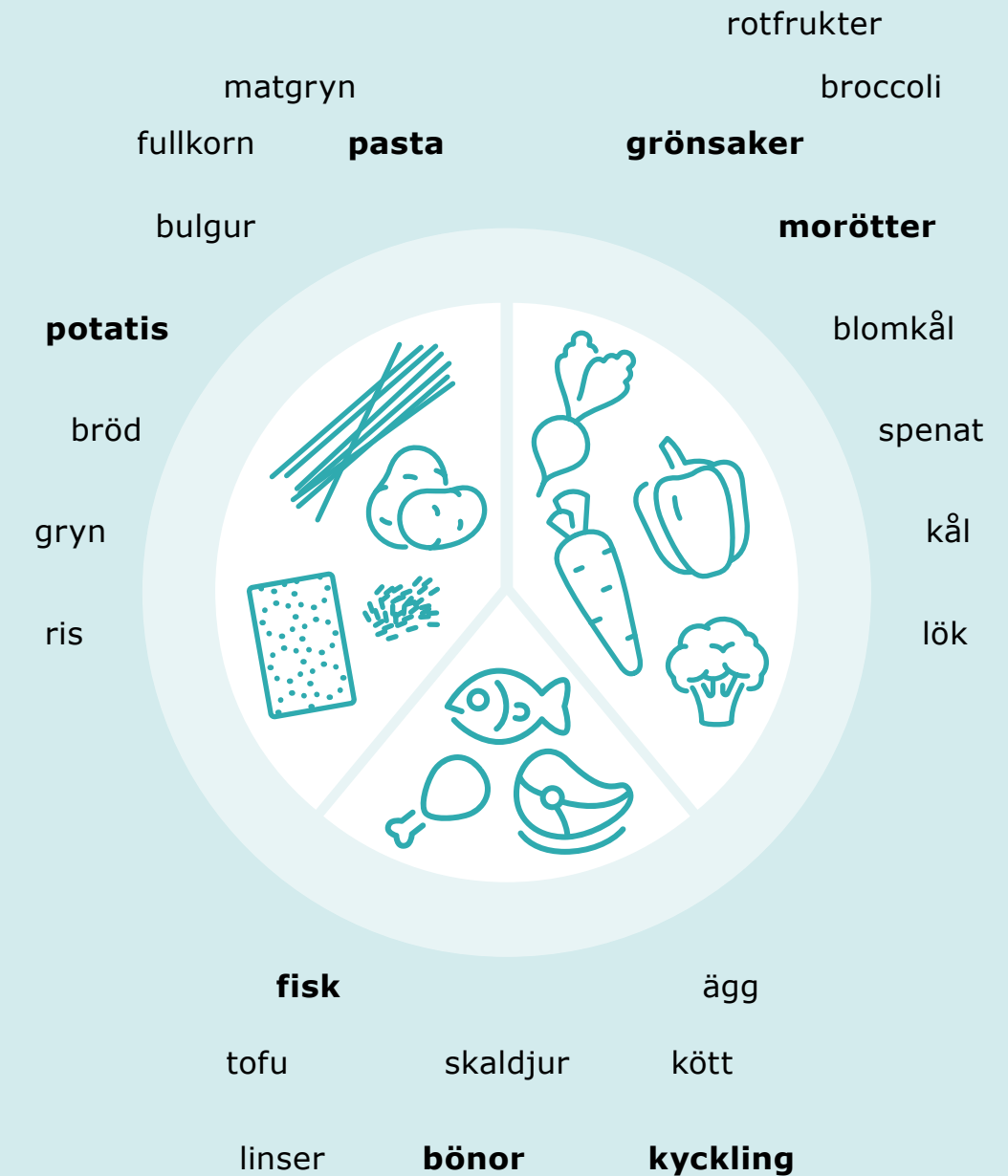
Exempel nya rutiner

VAD	ÄTA MER GRÖNSAKER.
HUR	SKRIV EN LISTA PÅ DE GRÖNSAKER SOM FUNGERAR. HITTA RECEPT PÅ SALLADER SOM HÅLLER LÄNGE I KYLEN. SKAFFA EN GENOMSKINLIG LÅDA ATT FÖRVARA SALLADEN I.
NÄR	GÖR LISTAN OCH HITTA RECEPT DEN HÄR VECKAN. GÖR SALLADEN VARJE SÖNDAG.
VAR-FÖR	FÖR ATT FÅ I MIG MER VITAMINER OCH MINERALER SÅ ATT MIN KROPP SKA MÅ BÄTTRE. GENOM ATT ÄTA MER GRÖNSAKER KANSKE MITT SÖTSUG MINSKAR. JAG FÅR ÄVEN I MIG MER VATTEN.

Mina nya rutiner

VAD	
HUR	
NÄR	
VAR-FÖR	

TALLRIKSMODELLEN



Tips!

Att utgå från tallriksmodellen kan hjälpa en att komma igång med nya vanor. Den kan fungera som en påminnelse om vad och hur mycket som är bra att få i sig. Riv av bladet och sätt upp bilden på kylskåpet!



På **livsmedelsverket.se** kan du ta del av mer tips och vägledning för förändrade matvanor.

Vad som är både gott och nyttigt att äta kan vara olika från person till person. **Via primärvården kan du komma i kontakt med en dietist** som kan lära dig mer om vad som är rätt för just dig.

Tips!

Skriv in det som ska göras i mobilkalendern och ställ in påminnelser.

