**OPGAVE**

Du har nu læst artiklen ”Derfor stiger vægten” fra Hjerteforeningen – side 8 i kursushæfte.

**1. Hvilken opmærksomhed giver du dine hverdagsmåltider?**

Prøv for dig selv at tænke en helt almindelig hverdag igennem.

* Hvad spiser du til morgenmad? Er du mæt på den frem til frokost? Hvis ikke, hvad spiser du så?
* Hvad består din frokost af? Hvor spiser du den?
* Spiser du mellemmåltider om eftermiddagen? Hvis ja – hvad fx?
* Beskriv et helt almindeligt aftenmåltid? Hvor lang tid bruger du på aftensmad forberedelse og spisningen?
* Er du mæt på din aftensmad indtil sengetid? Eller spiser du ”noget” om aften? Hvis ja – hvad kunne det være?

**2. Hvis du skulle ændre nogle vaner omkring dine hverdagsmåltider – hvad skulle det så være?**

Oplist dine ønsker til ændringer herunder

-

-

-

-

**3. Hvorfor har du valgt netop disse ”ting” du gerne vil ændre på?**

**4. Hvilke af disse 5 råd fra Hjerteforeningen vil du tage med dig videre og sætte handling på?**

1. DOWNSIZE – køb mindre og køb kvalitet

2. Ryd op og smid ud

3. Spis altid siddende

4. Spis med opmærksomhed

5. Betal altid fastfood med kontanter