

MINE SPISEVANER

OPGAVEKORT

”Mine udfordringer er...”

”Jeg glemmer at drikke
vand i løbet af dagen...”

1

”Jeg elsker mad
og spiser lige, hvad
der passer mig...”

2

”Jeg spiser foran
fjernsynet...”

3



MINE SPISEVANER

”Jeg taber mig, når jeg er på kur, men tager det hele på igen når kuren stopper...”

4

”Frugt og grønt bliver for gammelt, inden jeg får det spist...”

5

”Det er for dyrt at spise sundt...”

6

”På mit arbejde bliver der ofte serveret både bagerbrød og kage...”

7



MINE SPISEVANER

”Jeg levner aldrig...”

8

”Jeg spiser i smug...”

9

”Jeg spiser, mens jeg
laver mad...”

10

”Jeg spiser tit rester,
når der bæres ud fra
aftensmaden...”

11



MINE SPISEVANER

”Jeg bliver jo ikke mæt af det kaninfoder. Der skal noget rigtig mad til...”

12

”Jeg føler, jeg skal have noget sødt hver dag...”

13

”Jeg kommer ofte til at spise for meget aftensmad...”

14

”Jeg bliver lækkersulten efter aftensmaden...”

15



MINE SPISEVANER

”Jeg køber slik eller chips,
når jeg er ude at handle
og spiser det i bilen på
vej hjem...”

16

”Jeg spiser aldrig
morgenmad...”

17

”Jeg glemmer at spise,
når jeg er alene...”

18

”Jeg spiser
som tidsfordriv...”

19



MINE SPISEVANER

”Jeg spiser mere, når jeg har problemer...”

20

”Jeg spiser som jeg gør, fordi jeg altid har gjort det...”

21

”Jeg spiser det, andre serverer for mig...”

22

”Til morgenmad spiser jeg franskbrød med ost...”

23



MINE SPISEVANER

”Der skal altid en småkage til kaffen...”

24

”Jeg får ofte dårlig samvittighed, når jeg spiser usundt...”

25

”Min ægtefælle bestemmer stort set, hvad og hvornår jeg spiser...”

26

”Jeg drikker meget kaffe og spiser ikke så meget...”

27



MINE SPISEVANER

”Mit blodsukker falder
sidst på dagen. Så må jeg
have noget sødt til at få
energi igen...”

28

”Madpakken bliver kedelig
i løbet af dagen, så jeg
køber tit frokost ude...”

29

”Det er for avanceret med
de nye opskrifter...”

30

”Jeg mærker sjældent,
at jeg er sulten...”

31



MINE SPISEVANER

”Jeg mærker sjældent,
at jeg er mæt...”

32

”Jeg spiser, fordi jeg ellers
ved, at jeg bliver sulten...”

33

”Jeg tror på, at flere
måltider vil gavne mig,
men har ikke haft
overskud til det...”

34

”Jeg glemmer
hovedmåltiderne,
og så bliver jeg sulten
efter søde sager...”

35



MINE SPISEVANER

”Jeg vil have god,
traditionel mad...”

36

”Jeg har ikke overskud til
at lave rigtig mad, og så
kommer jeg til at spise
alt det usunde...”

37

”Jeg glemmer at købe ind,
og så bliver min mad lidt
tilfældig...”

38

”Jeg spiser meget frugt...”

39



MINE SPISEVANER

”Jeg prøver at spise godt med salat og grønsager...”

40

”Jeg prøver at spise sundt hele ugen, men giver mig selv lov til at 'synde' lidt i weekenden...”

41

”Jeg siger ofte nej tak til brød og kager...”

42

”Jeg har helt droppet smør på brødet...”

43



MINE SPISEVANER

”Jeg prøver at styre min søde tand med lidt mørk chokolade...”

44

”Jeg prøver at få en eller anden slags fisk til min frokost hver dag...”

45

”Op til højtiderne er det ekstra svært at spise sundt...”

46

”Det er svært at sige nej, når jeg ved, at maden smager rigtig godt...”

47



MINE SPISEVANER

”Når hele familien spiser fredagsslik, er det svært at holde sig tilbage...”

48

”Jeg føler mig udenfor, når jeg ikke kan spise det samme som de andre...”

49

”Jeg nyder ofte et glas vin eller en øl...”

50

”Jeg drikker ofte sodavand eller juice...”

51



MINE SPISEVANER

”
.....
.....”

52

”
.....
.....”

53

ENIG

IKKE ENIG

