

Testa

hur tuff du är när det gäller användningen av mjölkprodukter



För de tuffare killarna – Mjolk och Hälsa rf

	Dagligen	Flera dagar i veckan	Sällan eller nästan aldrig
Jag dricker mjölk eller surmjölk till måltiderna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag dricker mjölk efter träningen som återhämtningsdryck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter yoghurt eller fil till exempel till frukost eller som mellanmål.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter kvarg eller grynost som sådan eller som tillsats i maten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag sätter rikligt med mjölk i kaffet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag gör gröt på mjölk eller äter den med mjölk, flingor äter jag med mjölk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag dricker kakao, milkshake eller mjölkbase-rade smoothies till frukost eller som mellanmål eller lätt kvällsmåltid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag sätter några skivor ost på smörgåsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter mat, i vars tillverkning man har använt rikligt med mjölk eller ost. (bl.a. gratänger med äggstanning, mjölkbase-rade soppor, ostgratinerade rätter, matiga sallader som innehåller ost).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2 x <input type="checkbox"/>	1 x <input type="checkbox"/>	0 x <input type="checkbox"/>

Du får två poäng för varje kryss i kolumnen "Dagligen" och ett poäng för varje kryss i kolumnen "Flera dagar i veckan". I allmänhet innebär minst 7 poäng att din användning av mjölkprodukter är bra. Kontrollera ännu att portionsmängderna är som de ska vara: Rekommendationen är att man bör använda en halv liter mjölkprodukter i vätskeform och dessutom äta ett par skivor ost per dag.

För kunskapstörsten www.kovatkundit.fi

Sammanlagt

Extra bra är det om du:

- väljer fettfri mjölk och surmjölk eller med låg fetthalt
- oftast äter ost med låg fetthalt (under 17 % fett)

Patrik Borgs Checklista



Sätt ett kryss i kolumnen OK om påståendena stämmer in på dig. Om de inte gör det, borde du kanske göra något åt saken?

Kriterium	Definition	OK stämmer oftast	UTMANANDE stämmer oftast inte
Ett lämpligt förhållningssätt till ätandet	Jag vill äta bättre och jag vet var jag borde börja. Jag går dock inte med på jobbiga saker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelbundet ätande	Jag är sällan extremt hungrig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Småätande	Jag behöver inte småäta för att jag är hungrig om kvällarna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mängden grönsaker	Jag äter ett halvt kilo frukt, bär och grönsaker varje dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spannmålsprodukter med fullkorn	Jag väljer bröd enligt fiberinnehåll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Måltider	Jag äter två måltider per dag, som består av minst 1/3 grönsaker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Protein	De flesta måltiderna och mellanmålen innehåller en proteinkälla (kött-, fisk-, ägg- eller mjölkprodukter).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölksprodukter	Jag använder en halv liter mjölkprodukter i vätskeform varje dag och äter ett par skivor ost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sockrade drycker	Jag dricker högst 1/2 liter juice eller läsedyck per dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetabiliska oljor	Jag använder/äter dagligen vegetabiliska oljor, margarin, oljebaserade salladsdressingar eller nötter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	Jag äter fisk minst två gånger i veckan eller fiskolja/omega-3 + D-vitamin som preparat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lättprodukter	Jag väljer alternativ med låg socker- och fetthalt enligt smak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>