

Registrer din spiseatferd

Det kan være mange årsaker til at man spiser gjennom dagen, og ved å bli mer bevist på dette kan man få bedre kontroll over det totale inntaket og kartlegge/identifisere ulike risikosituasjoner. Gjennom å registrere hvorfor man spiser når man spiser ønsker vi at dere skal bli mer bevisste på deres inntak og med dette lage gode strategier for å håndtere ulike utfordringer.

Øvelse 1: Skriv ned hvorfor du spiser alle ganger du putter noe i munnen gjennom dagen. Årsaker til inntak kan f.eks. være: sulten, sliten, tilgjengelighet, fysen, lei seg, vane, andre spiser etc.

Spisehendelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Måltid 1				
Måltid 2				
Måltid 3				
Måltid 4				
Mellommåltid				
Mellommåltid				
Annet				

Spisehendelse	Fredag	Lørdag	Søndag
Måltid 1			
Måltid 2			
Måltid 3			
Måltid 4			
Mellommåltid			
Mellommåltid			
Annet			

Risikosituasjoner og strategier:

1) _____

2) _____

3) _____
