

Matvanekollen - nu kan du testa dina matvanor

Har du koll på dina matvanor? Nu kan du testa dig med Matvanekollen på Livsmedelsverkets webbplats. Du kan välja mellan ett snabbtest eller registrering av en eller flera måltider.

– Matvanekollen är en hjälp på vägen till bra matvanor och fungerar både för enskilda personer och dem som vill kolla upp matvanorna i en speciell grupp, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist vid Livsmedelsverket.

Snabbtestet ger dig ett mått på hur väl du följer Livsmedelsverkets kostråd och består av några frågor om dina matvanor.

I det andra testet registrerar du vad du äter under en måltid, en dag eller flera dagar – du väljer själv hur länge du vill hålla på. Ju fler dagar man registrerar desto bättre bild får du av matvanorna.

Matvanekollen ger bland annat svar på:

- hur mycket C-vitamin, järn, folat och D-vitamin du får i dig från maten.
- hur många kalorier du får i dig och hur många du behöver.
- hur kosten är sammansatt, det vill säga hur mycket av energin som kommer från protein, fett och kolhydrater.

Matvanekollens snabbtest innefattar också en projektdel som i första hand vänder sig till kommuner, landsting, organisationer och föreningar, som vill mäta matvanorna i en specifik grupp eller utvärdera insatser för bra matvanor.

Matvanekollen har tagits fram i samarbete med Statens Folkhälsoinstitut. Testerna är anpassade för vuxna.

Ytterligare upplysningar: Livsmedelsverkets pressjour 018-175340