

HVAÐ BORÐAÐI ÉG Í GÆR?

Skráðu hvað þú borðaðir <u>í gær</u> og merktu við fæðuflokka		Fæðuflokkar og vatn						
		Kornvörur: brauð/ morgunkorn/ pasta/ kartöflur	Ávextir/ ber	Grænmeti	Mjól/ súrmjól/ jógúrt/ skyr/ ostur	Fiskur/ kjöt/ egg/ baunir/ hnetur	Feitmeti/ smjör/ olía/lýsi	Vatn
Morgunverður		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nestistími		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hádegisverður		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síðdegishressing		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvöldverður		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvöldhressing		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skráðu þín stig og legðu saman

Mín stig:

Hvað borðaðir þú margar aðalmáltíðir?	0 → 0 stig	1 → 1 stig	2 → 2 stig	3 → 5 stig		
Hvað borðaðir þú marga holla millibita?	0 → 0 stig	1 → 2 stig	2 → 3 stig	3 → 3 stig		
Hvað borðaðir þú úr mörgum fæðuflokkum?	0 → 0 stig	1-2 → 1 stig	3-4 → 2 stig	5 → 3 stig	6-7 → 5 stig	
Hvað borðaðir þú marga skammta af grænmeti og ávöxtum?	0 → 0 stig	1 → 1 stig	2 → 2 stig	3 → 3 stig	4-5 → 5 stig	
Hvað drakkst þú eða borðaðir marga skammta af mjól og mjólkurvörum?	0 → 0 stig	1 → 2 stig	2-3 → 5 stig	4 → 2 stig	>5 → 0 stig	
Hvað drakkst þú mörg glös af vatni?	0 → 0 stig	1 → 1 stig	2 → 2 stig	3-5 → 5 stig		
					Samtals:	

Hvernig gekk?

Frábært!	Gott!	Sæmilegt!
23-28 stig Þú stendur þig vel. Haltu áfram á sömu braut.	15-22 stig Getur þú bætt þig í einhverju?	0 – 14 stig Þú getur bætt þig. Settu þér markmið.