

UNDERSÖKNINGSPROTOKOLL:
**HUR MYCKET MOTIONERAR JAG
UNDER EN VECKA?**

Namn: Klass: Vecka:

ANTECKNA HUR MYCKET DU MOTIONERAR VARJE DAG UNDER EN VECKA.

Ett kryss = rört på kroppen ungefär 15 minuter (motion)

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
I SKOLAN							

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
UTANFÖR SKOLTID							

UNDERSÖKNINGSPROTOKOLL: HUR DAN MAT ÄTER JAG UNDER EN VECKA?

Namn: Klass: Vecka:

SÄTT ETT KRYSS VARJE GÅNG DU ÄTER NÅGOT FRÅN MATSPALTEN:

TYP AV MAT	MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LÖRDAG		SÖNDAG	
FRUKT ELLER BÄR (t.ex. blåbär, äpple, apelsin, jordgubbar, ananas, hallon, banan)														
MJÖLKPRODUKTER (t.ex. ost, mjölk, yoghurt, kvarg, fil, surmjölk)														
PASTA, RIS, POTATIS, ANDRA ROTSAKER (t.ex. morötter, kålrot, batat)														
KÖTT (OCKSÅ FISK) ELLER VEGETARISKT PROTEIN (t.ex. bönor, tofu, linser)														
GRÖNSAKER (t.ex. tomat, gurka, salladsblad, paprika)														
BRÖD (t.ex. knäckebröd, rågbröd, semla)														
ANNAN MÅLTIDS-DRYCK ÄN MJÖLK (t.ex. vatten, juice, saft)														