

Planlegg dietten

Klare planar for eting av frukt og grønt gjev auka inntak.

Skal inntaket av sunne matvarer auka, må ein legga spesifikke planar om kva tid og kvar inntaket skal skje, hevdar forskarar ved University of Sheffield.

Ein tredel av 557 unge vaksne forsøkspersonar laga generelle planar for å auka inntaket av frukt og grønt. Ein annan tredel laga konkrete planar, som: «Dersom eg er på universitetet i lunsjtida, så vil eg eta eit eple i staden for potetgull.» Den siste tredelen fungerte som kontrollgruppe.

Begge gruppene med planleggarar viste ein klar auke i inntaket av frukt og grønt, men tendensen var tydelegare for «dersom-så»-gruppa. Desse auka inntaket med 0,5 porsjonar per dag, mot 0,3 i den andre gruppa.

– Vi trur ei klar «dersom-så»-planlegging skapar ei binding i hukommelsen mellom ein passande situasjon å handla i og ein god respons, noko som reduserer risikoen for å gløyma den ekstra porsjonen med frukt, seier Janine Chapman til BPS Media Centre.