

Planlegg dietten

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

PUBLISERT 31. januar 2007

Skal inntaket av sunne matvarer auka, må ein leggja spesifikke planar om k inntaket skal skje, hevdar forskarar ved University of Sheffield.

Ein tredel av 557 unge vaksne forsøkspersonar laga generelle planar for å a av frukt og grønt. Ein annan tredel laga konkrete planar, som: «Dersom eg universitetet i lunsjtida, så vil eg eta eit eple i staden for potetgull.» Den sis 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 passende 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.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 2, 2007, side

PSY
KOL
OGI ar
et