



2 av 5 äter middag framför TV:n eller datorn

2016-10-27 09:39 CEST

2 av 5 äter middag framför TV:n eller datorn

Glöm "mindful eating": 43 procent av svenskarna äter middag framför TV:n- eller dataskärmen, ensam eller med dem de bor med. Det visar en Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna.

Drygt två av fem svenskar intar sina kvällsmåltider framför en skärm, TV eller dator, det visar en Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna. Det är framförallt unga, de som är mellan 15-35 år, som är dåliga på mindful eating. Nära fyra av fem (72 procent) i den här åldersgruppen äter middag framför TV:n eller datorn jämfört med bara var femte 56–79-åring.

- Visst kan det vara mysigt att inta middagen i soffan framför en bra TV-serie. Men när man äter framför en skärm fokuserar hjärnan på programmet man tittar på och då är det svårare att känna mättnadskänslan. Det gör dels att män äter onödigt mycket, dels att man går miste om själva njutningen, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna

Från undersökningen

24 % intar vanligtvis sina middagar framför TV:n/datorn tillsammans med den/dem de bor med

19 % äter vanligtvis middag framför TV:n/datorn ensamma

72 % av de som är 15-34 år äter middag framför TV:n/datorn

22 % av de som är 56-79 år äter middag framför TV:n/datorn

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden 25–29 maj 2016. Totalt intervjuades 1056 personer i ålder 15-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se