

SKYNDIBITA-REIKNIVÉL

Hvað kostar skyndibitaneyslan þig?

Skyndibitafæði er oft næringarsnautt og einhæft og í því er oft mikið af ómettaðri fitu. Óhófleg neysla skyndibitafæðis getur leitt til þyngdaraukningar. Neysla skyndibitafæðis dregur oft úr lyst á að borða holla fæðu. Skyndibitaneysla er líka slæm fyrir budduna. Prófaðu að reikna út hérna fyrir neðan hvað skyndibitaneyslan kostar. Það gæti komið þér á óvart.

Mundu að það kostar miklu minna og býður upp á mun meiri fjölbreytni að TAKA MEÐ SÉR NESTI t.d. í skólann eða vinnuna.

Ég eyði samtals: _____ kr. á viku í skyndibita.

Ef ég geri þetta að jafnaði og held óbreyttri hegðun, þá mun ég kaupa skyndibita:

Á einu ári fyrir

_____ kr.

Á þremur árum fyrir

_____ kr.

Á tíu árum fyrir

_____ kr.

Langar þig til að nota þessa peninga í eitthvað annað en skyndibita? Hvað um föt, bíl, ferðalög? Skrifðu niður hvað þig myndi langa til að gera við peningana?
