

# Питања о вашим животним навикама

## Исхрана

Означите опцију за свако питање – шта обично радите!

**1. Колико често једете поврће и/или коренасто поврће (свеже, смрзнуто или обрађено)?**

- Два пута дневно или чешће (3p)
- Једном дневно (2p)
- Неколико пута недељно (1p)
- Једном недељно или ређе (0p)



**2. Колико често једете воће и/или бобичасто воће (свеже, смрзнуто, итд.)?**

- Два пута дневно или чешће (3p)
- Једном дневно (2p)
- Неколико пута недељно (1p)
- Једном недељно или ређе (0p)



**3. Колико често једете рибу или плодове мора као главно јело, у салати или као намаз/прелив?**

- Три пута недељно или чешће (3p)
- Два пута недељно (2p)
- Једном недељно (1p)
- Неколико пута месечно или ређе (0p)



**4. Колико често једете колаче, чоколаду/слаткише, чипс или газирана пића/сокове?**

- Једном недељно или ређе (0p)
- Неколико пута недељно (1p)
- Једном дневно (2p)
- Два пута дневно или чешће (3p)



**5. Колико често доручкујете?**

- Свакодневно
- Скоро сваког дана
- Неколико пута недељно
- Једном недељно или ређе



име:

# Matvanor

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

## 1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färsk, frysta eller tillagade)?

Två gånger varje dag eller oftare (3p)

En gång varje dag (2p)

Några gånger i veckan (1p)

En gång i veckan eller mer sällan (0p)

## 2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färsk, frysta, etc.)?

Två gånger varje dag eller oftare (3p)

En gång varje dag (2p)

Några gånger i veckan (1p)

En gång i veckan eller mer sällan (0p)

## 3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

Tre gånger i veckan eller oftare (3p)

Två gånger i veckan (2p)

En gång i veckan (1p)

Några gånger i månaden eller mer sällan (0p)

## 4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

Två gånger varje dag eller oftare (0p)

En gång varje dag (1p)

Några gånger i veckan (2p)

En gång i veckan eller mer sällan (3p)

## 5. Hur ofta äter du frukost?

Varje morgon

Nästan varje morgon

Några gånger i veckan

En gång i veckan eller mer sällan

---

**Kostindex** (sammanräkning av poäng). Frukostfrågan inkluderas inte i kostindex.

0–4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor. Patienten bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

5–8 poäng = mindre bra matvanor. Behöver förbättra sina matvanor.

9–12 poäng = hälsosamma matvanor. Följer i stort sett de officiella rekommendationerna.