VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Su'aalo ka hadlaya qaab nololeedkaaga.

Caadooyinka cunto

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

1. Meeqa jeer baad cuntaa qudaarta cagaaran iyo/ ama qudaarta xididada leh (cusub, la qaboojiyay ama la kariyey)? ?

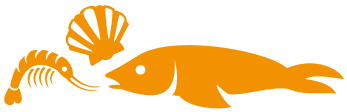
- ☐ Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)
- ☐ Hal mar maalintii (2p)
- ☐ Dhowr jeer asbuucii (1p)
- ☐ Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)

2. Meeqa jeer baad cuntaa qudaar iyo/ama miro (cusub, la qaboojiyay, iwm.)?

- ☐ Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)
- ☐ Hal mar maalintii (2p)
- ☐ Dhowr jeer asbuucii(1p)
- ☐ Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)

3. Meeqa jeer baad kalluun ama cuntada badda, saladh ku darsataa ama roodhiga saarataa?

- ☐ Saddex jeer asbuucii ama ka badan (3p)
- ☐ Labo jeer asbuucii (2p)
- ☐ Hal mar asbuucii (1p)
- ☐ Dhowr jeer asbuucii ama kasii yar (0p)



4. Immisa jeer ayaad cuntaa doolshe, shukulaatada/macmacaanka, jalaatada ama soodhada/casiirka?

- ☐ Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)
- ☐ Dhowr jeer asbuucii (1p)
- ☐ Hal mar maalintii (2p)
- ☐ Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)

5. Meeqa jeer baad quraac cuntaa?

- ☐ Maalin kasta
- ☐ Ku dhawaad maalin kasta
- ☐ Dhowr jeer asbuucii
- ☐ Hal mar asbuucii ama kasii yar

Namn:

Matvanor

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

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, 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 (färska, 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.