VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Questions about your living habits

Eating habits

Tick one option in each section – what you usually do!

1. How often do you eat vegetables and/or root vegetables (fresh, frozen or cooked)?

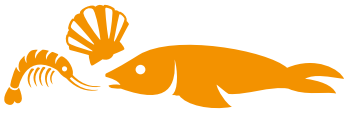
- ☐ Twice a day or more often (3p)
- ☐ Once a day (2p)
- ☐ A few times a week (1p)
- ☐ Once a week or more seldom (0p)

2. How often do you eat fruit and/or berries (fresh, frozen, etc.)?

- ☐ Twice a day or more often (3p)
- ☐ Once a day (2p)
- ☐ A few times a week (1p)
- ☐ Once a week or more seldom (0p)

3. How often do you eat fish or seafood as a main dish, in a salad or on a sandwich?

- ☐ Three times a week or more often (3p)
- ☐ Twice a week (2p)
- ☐ Once a week (1p)
- ☐ Few times a week or more seldom (0p)



4. How often do you eat pastries, chocolate/candy, crisps or drink soft drinks/lemonade?

- ☐ Twice a day or more often (0p)
- ☐ Once a day (1p)
- ☐ A few times a week (2p)
- ☐ Once a week or more seldom (3p)

5. How often do you have breakfast?

- ☐ Every day
- ☐ Almost every day
- ☐ A few times a week
- ☐ Once a week or more seldom

Name:

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.