Dari

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

سوالات در رابطه به عادات زندگی شما

عادت های غذا خوردن

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انچیز را که شما انجام میدهید!

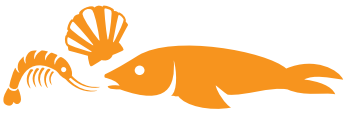
1. هر چند گاهی شما سبزیجات و/یا میوه های ریشه ای یا هر دوی اینها (تازه، یخ زده یا پخته شده) می خورید؟

- ☐ (3p) روز دو بار یا بیشتر
- ☐ (2p) روز یک بار
- ☐ (1p) چند بار در هفته
- ☐ (0p) کمتراز یک بار در هفته یا بسیار به ندرت

2. هر چند گاهی شما میوه و/یا انواع توت (غوره) (تازه، یخ زده، کنسرو شده، آب میوه و غیره) می خورید؟

- ☐ (3p) روز دو بار یا بیشتر
- ☐ (2p) روز یک با
- ☐ (1p) چند بار در هفته
- ☐ (0p) یک بار در هفته یا بسیار به ندرت

3. هر چند گاهی شما ماهی یا غذای دریایی را به گونه خوراک اصلی یا در سلاد یا هم به گونه روی نان می خورید؟



- ☐ (3p) سه بار در هفته یا بیشتر
- ☐ (2p) دو بار در هفته
- ☐ (1p) یک بار در هفته
- ☐ (0p) چند بار در ماه یا بسیار به ندرت

4. هر چند گاهی شما شیرینی باب، کاکاو/شیرینی، چپس، نوشابه نوشابهٔ گاز دار/جوس می خورید؟

- ☐ (0p) کمتر یک بار در هفته یا بسیار به ندرت
- ☐ (1p) چند بار در هفته
- ☐ (2p) یک بار در روز
- ☐ (3p) دو بار در روز یا بیشتر

5. هر چند گاهی شما صبحانه می خورید؟

- ☐ هر روزً
- ☐ تقریباً هر روز
- ☐ چند بار در هفته
- ☐ یک بار در هفته یا به ندرت کمتر

اسم:

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.

(شبکه ارتقاء سلامتی و مراقبت های طبی. اکتوبر 2021)

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Frågor om dina levnadsvanor

Matvanor

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

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

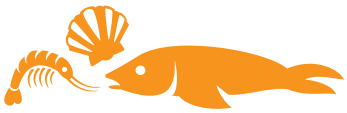
- ☐ Två gånger varje dag eller oftare (3p)
- ☐ En gång varje dag (2p)
- ☐ Några gånger i veckan (1p)
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan (0p)

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

Namn:

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.

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård. Oktober 2021