



Namn:

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