

Manual för beräkning av "Matvanor"

Alla frågor som ger utfall i hälsokurvan är markerade med ♥ i pappersenkäten som deltagaren fyllt i.

Resultatdelen "Matvanor" är uppdelad i 9 grupper, totalt 33 frågor. Delarna är *Matvanor*, *Fullkorn*, *Frukt och Grönt*, *Fettkvalitet*, *Fisk och Skaldjur*, *Kött och Charkeprodukter*, *Nötter och Frön*, *Salt*, *Godsaker*. Samtliga delar (undantag för "Matvanor" och "Salt") består av en beräkningsalgoritm. Utöver beräkningsalgoritmen finns kompletteringar som beskrivs vid relevant del.

Addera de första 6 grupperna med varandra, dvs. *Fullkorn*, *Frukt och Grönt*, *Fettkvalitet*, *Fisk och Skaldjur*, *Kött och Charkeprodukter* och *Nötter och frön*. Totalpoängen för dessa grupper bestämmer placeringen i Hälsokurvan. Beräkna sedan *Godsaker* separat för eventuell justering åt höger i Hälsokurvan.

Här följer en genomgång av poängen för svarsalternativen, beräkningsalgoritmer och tillhörande kompletteringar. Obs! Endast de frågor som alstrar utfall i Hälsokurvan finns med i manualen. Efter varje underrubrik följer beräkningsalgoritmen. **Fyll i deltagarens poäng på motsvarande frågetal i ekvationen.**

Exempel:

Fettkvalitet

Svar fråga 15 = 2p Fråga 16 = 2p Fråga 17 = 1p Fråga 18 = 0p Fråga 20 = 1p

Uträkning (beräkningsalgoritm): $(15 + (16 \times 17) + 18 + 20)$

Dvs. $(15(16 \times 17) + 18 + 20) \rightarrow (2 + (2 \times 1) + 0 + 1) = 5p$

Fettkvalitet = 5p

Fullkorn

Uträkning: $(4 \times 5) + (7 \times 8) + (9 \times 10)$

Maxpoäng: 22

4. Hur många skivor hårt eller mjukt bröd brukar du äta per dag?

- ☐ _____ brödskivor per dag **1 skiva = 1p, 2 skivor = 2p, 3 skivor = 3p, 4 skivor eller mer = 4p**
- ☐ Jag äter inte bröd = 0p

5. Vilken typ av bröd äter du oftast?

- ☐ Oftast vitt bröd = 0p
- ☐ Blandat vitt bröd och nyckelhålsmärkt fullkornsbröd = 1p
- ☐ Oftast nyckelhålsmärkt fullkornsbröd = 2p
- ☐ Ej aktuellt = 0p

7. Hur ofta äter du gröt, flingor eller müsli?

- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka **Minst 7 ggr=3p, 4-6=2p, 1-3=1p**
- ☐ Varje månad: _____ gånger per månad **25 ggr eller fler = 3p, 13-24ggr = 2p, 4-12ggr= 1p, 1-3ggr= 0p**
- ☐ Mer sällan än en gång per månad = 0p
- ☐ Aldrig = 0p

8. Vilken typ av gröt, flingor eller müsli äter du oftast?

- ☐ Oftast fiberfattiga alternativ = 0p
- ☐ Blandat fiberfattiga och nyckelhålsmärkta alternativ = 1p
- ☐ Oftast nyckelhålsmärkta fullkornsalternativ = 2p
- ☐ Ej aktuellt = 0p

9. Hur ofta äter du något av nedanstående till lunch eller middag? *Obs! Max 4 poäng totalt!*

	<i>Aldrig/Sällan</i>	<i>1-3 gånger per vecka</i>	<i>4-6 gånger per vecka</i>	<i>1 gång per dag</i>	<i>Minst 2 gånger per dag</i>
<i>Potatis</i>	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p
<i>Pasta</i>	☐ 0p	☐ 1p	☐ 2p	☐ 3p	☐ 4p
<i>Ris</i>	☐ 0p	☐ 1p	☐ 2p	☐ 3p	☐ 4p
<i>Quinoa</i>	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p	☐ 0p
<i>Marvete, mathavre, havreris, couscous, bulgur eller liknande</i>	☐ 0p	☐ 1p	☐ 2p	☐ 3p	☐ 4p

10. Vilken typ av pasta, ris, matvete, mathavre, havreris, couscous eller bulgur äter du oftast?

- ☐ Oftast inte nyckelhålsmärkta alternativ **=0p**
- ☐ Blandat nyckelhålsmärkta/ej nyckelhålsmärkta alternativ **=1p**
- ☐ Oftast nyckelhålsmärkta alternativ **=2p**
- ☐ Jag äter inte pasta, ris, matvete, mathavre, havreris, bulgur, couscous eller liknande **=0p**

Komplettering: Om poäng för fråga 9 är 0, ska poängen för fråga 10 bli 0.

Frukt och Grönt

Uträkning: 11+12+14

Maxpoäng 15

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

- ☐ Varje dag: _____ gånger per dag
- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka
- ☐ Varje månad: _____ gånger per månad
- ☐ Mer sällan än en gång per månad **= 0p**
- ☐ Aldrig **=0p**

12. Ungefär hur mycket grönsaker, baljväxter eller rotfrukter äter du sammanlagt per dag?

- ☐ Inga grönsaker **=0p**
- ☐ Mycket lite **=0p**
- ☐ Lite **=3p**
- ☐ Måttligt **=6p**
- ☐ Mycket **=9p**

14. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska eller frysta)?

- ☐ Varje dag: _____ gånger per dag **2ggr/dag eller oftare 6p, 1gång/dag= 4p**
- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka **14 ggr/vecka eller fler = 6p, 7-13 = 4p, 4-6ggr/vecka=3p, 2-3ggr/vecka=2p 1gång/vecka=1p**
- ☐ Varje månad: _____ gånger i månaden **56 ggr/månad eller fler = 6p, 44-55 = 5p, 4-7ggr/månad=1p, 1-3ggr/månad=0p**
- ☐ Mer sällan än en gång i månaden **=0p**
- ☐ Aldrig **=0p**

Fettkvalitet

Uträkning: $(15 + (16 \times 17) + 18 + 20)$

Maxpoäng: 12

15. Vilken typ av fett har du oftast på brödet?

- ☐ Smörgårdsfett som är nyckelhålsmärkt **=2p**
- ☐ Smörgårdsfett som inte är nyckelhålsmärkt **=0p**
- ☐ Jag använder inte smörgårdsfett på brödet **=1p**
- ☐ Vet inte **=0p**

16. Vilken typ av mjölkprodukter (mjölk, fil, yoghurt, kvarg) eller vegetabiliska motsvarighet (exempelvis havredryck, sojadryck) dricker och äter du oftast?

- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som är nyckelhålsmärkta **=3p**
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som inte är nyckelhålsmärkta **=1p**
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålsmärkta, naturella eller osötade **=3p**
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålsmärkta **=2p**
- ☐ Jag dricker och äter varken mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter **=2p**
- ☐ Vet inte **=0p**

17. Hur mycket mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter dricker du per dag?

- ☐ _____ deciliter per dag 6dl/dag eller mer **=1p, 1-5dl/dag=2p**
- ☐ Ej aktuellt

18. Vilken typ av grädde, crème fraîche eller vegetabilisk motsvarighet äter du oftast?

- ☐ Jag äter oftast mejeriprodukter, som är nyckelhålsmärkta eller med en fetthalt på 15% eller lägre **=2p**
- ☐ Jag äter oftast mejeriprodukter, som inte är nyckelhålsmärkta med en fetthalt på 16% eller högre **=0p**
- ☐ Jag äter oftast vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålsmärkta eller med en fetthalt på 15% eller lägre **=2p**
- ☐ Jag äter oftast vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålsmärkta eller med en fetthalt på 16% eller högre **=0p**
- ☐ Jag äter varken mejeriprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter **=2p**
- ☐ Vet inte **=0p**

20. Vilken typ av fett använder du oftast vid matlagning?

- ☐ Olja **=2p**
- ☐ Annat flytande matfett (inte olja) **=2p**

- ☐ Fast margarin =1p
- ☐ Smör =0p
- ☐ Kokosfett/kokosolja =0p
- ☐ Annat matfett: _____ =0p
- ☐ Jag använder inte matfett vid matlagning =1p
- ☐ Vet inte =0p

Fisk och Skaldjur

Uträkning: 21

Maxpoäng: 6

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

- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka **Minst 3 ggr/v = 6p, 2 ggr/v = 4p, 1 g/v = 2p**
- ☐ Varje månad: _____ gånger per månad **12 ggr/månad eller fler = 6p, 8-11 = 4p, 4-7 = 2p, 2-3 = 1p, 0-1 = 0p**
- ☐ Mer sällan än en gång per månad = 0p
- ☐ Aldrig = 0p

Kött och Charkprodukter

Uträkning: 22+23+24.

Maxpoäng: 12

22. Hur ofta äter du rött kött (nöt, gris, lamm, ren eller vilt) eller charkprodukter (exempelvis skinka, korv eller bacon) som huvudmål?

- ☐ Varje dag _____ gånger per dag **2ggr/dag eller oftare = 0p, 1g/dag = 1p**
- ☐ Varje vecka _____ gånger per vecka **5-6ggr/v = 2p, 3-4 ggr/v = 3p, 1-2ggr/v = 5p**
- ☐ Varje månad _____ gånger per månad **1-3ggr/månad = 8p**
- ☐ Mer sällan än en gång i månaden = 12p
- ☐ Aldrig = 12p

23. Hur stor portion av rött kött äter du per tillfälle vid huvudmål?

- ☐ Jag äter inte rött kött = 2p
- ☐ Liten portion = 2p
- ☐ Medelstor portion = 1p
- ☐ Stor portion = 0p

24. Hur stora portioner av charkprodukter äter du per tillfälle vid huvudmål?

- ☐ Jag äter inte charkprodukter = 3p
- ☐ Liten portion = 1p
- ☐ Medelstor portion = 0p
- ☐ Stor portion = 0p

Komplettering: Det går att få 13 totalpoäng men maxpoäng ska ändå som högst vara 12 poäng. Äter deltagaren **aldrig** rött kött eller **mer sällan än en gång i månaden** blir totalpoängen maximalt 12 poäng.

Nötter och frön

Uträkning: 27

Maxpoäng: 6

27. Hur mycket nötter, mandlar eller frön äter du per vecka?

- ☐ ____ deciliter per vecka
- ☐ Jag äter inte nötter, mandlar eller frön

Mindre än 1,0 dl = 0p, 1,0–1,9 dl = 4p, 2,0–2,9 dl = 6p, 3,0–3,9 dl = 3p, 4,0 dl eller mer = 0p

Godsaker

Uträkning: (29+30+31+32+33)

Maxpoäng: 20 minuspoäng

29. Hur ofta äter eller dricker du kaffebröd, glass, choklad, godis, snacks, juice eller sockersötade drycker som saft eller läsk?

- ☐ Varje dag ____ gånger per dag
- ☐ Varje vecka ____ gånger per vecka
- ☐ Varje månad ____ gånger per månad
- ☐ Mer sällan än en gång per månad =0p
- ☐ Aldrig

30. Hur mycket kaffebröd eller glass äter du sammanlagt per vecka?

- ☐ Lite = -1p
- ☐ Ganska lite = -2p
- ☐ Ganska mycket = - 4p
- ☐ Mycket = -5p
- ☐ Jag äter inte kaffebröd eller glass =0p

31. Hur mycket godis eller choklad äter du sammanlagt per vecka?

- ☐ Lite = -1p
- ☐ Ganska lite = -2p
- ☐ Ganska mycket = -4p
- ☐ Mycket = -5p
- ☐ Jag äter inte godis eller choklad = 0p

32. Hur mycket snacks äter du sammanlagt per vecka?

- ☐ Lite = **-1p**
- ☐ Ganska lite = **-2p**
- ☐ Ganska mycket = **-4p**
- ☐ Mycket = **-5p**
- ☐ Jag äter inte snacks = **0p**

33. Hur mycket juice och/eller sockersötad dryck dricker du sammanlagt per vecka?

- ☐ _____ deciliter juice och/eller sockersötad dryck per vecka. **högst 3 dl = -1p, 4-6dl = -2p, 7-10dl = -4p, mer än 10dl = -5p**
- ☐ Jag dricker aldrig eller mer sällan än en gång per månad juice eller sockersötad dryck = **0p**

Poängen för "Godsaker" är minuspoäng. Poängtotalen för "Godsaker" ska ej dras från deltagarens övriga poäng.

Utgå ifrån totalpoängen från övriga delar för placering på Hälsokurvan. Får deltagaren ett resultat på **maximalt 7 minuspoäng på "Godsaker"**, görs ingen justering. I detta fall är det totalpoängen på de övriga delarna som bestämmer placeringen i Hälsokurvan. Om deltagarens poäng på "Godsaker" är **8 minuspoäng eller mer** flytta markeringen ett steg åt höger på Hälsokurvan

Exempel:

Deltagaren får 56 poäng efter sammanställning av de första sex delarna (*Fullkorn, Frukt och Grönt, Fettkvalitet, Fisk och Skaldjur, Kött och Chark, Nötter och frön*).

Deltagaren får totalt **7 minuspoäng** på området "Godsaker". Placeringen hamnar i kolumn 1, ingen korrigering behövs efter beräkning av "Godsaker".

Om deltagaren får samma totalpoäng, 56 poäng, men **8 minuspoäng** på "Godsaker" innebär det justering åt höger på Hälsokurvan. Deltagaren hamnar i kolumn 2.

För åtgärd se Metodstöd kapitel 6 "Matvanor" s.29.