

Namn _____ Personnummer _____

När du fyller i enkäten behöver du inte ta hänsyn till . Den är till för vårdpersonal.

MATVANOR

1. Äter du någon särskild kost av medicinska, etiska eller andra skäl?

☐ Nej

☐ Ja

a. Om ja, vilken kost?

2. Hur ofta äter du ...?

	Dagligen	Nästan varje dag	Några gånger i veckan	En gång i veckan eller mer sällan	Aldrig
Frukost	☐	☐	☐	☐	☐
Lunch	☐	☐	☐	☐	☐
Middag/kvällsmat	☐	☐	☐	☐	☐

3. Äter och dricker du något utöver de tre huvudmål frukost, lunch och middag/kvällsmat?

Frågan gäller även nattätande men inte osötat kaffe, osötat te, vatten.

☐ Nej

☐ Ja

a. Om ja, hur ofta äter eller dricker du något utöver tre huvudmål frukost, lunch och middag/kvällsmat?

_____ gånger per dag

b. Om ja, vad brukar du oftast äta eller dricka då?



Nedan följer några frågor där märkning med nyckelhålet förekommer.
Nyckelhålet är en frivillig märkning som gör det enkelt att hitta livsmedel med nyttigare eller mindre fett, mindre socker och salt och mer fiber och fullkorn.

FULLKORN

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

- ☐ ____ brödskivor per dag
- ☐ Jag äter inte bröd

5. Vilken typ av bröd äter du oftast? ♥



☐ Oftast vitt bröd



☐ Blandat vitt bröd
och nyckelhålsmärkt
fullkornsbröd



☐ Oftast nyckelhålsmärkt
fullkornsbröd

☐ Ej aktuellt

6. Vilken typ av pålägg äter du oftast?

Max tre alternativ.

- ☐ Ost som är nyckelhålsmärkt
- ☐ Ost som inte är nyckelhålsmärkt
- ☐ Mjukost eller färskost (ej dessertost)
- ☐ Kött, charkpålugg eller pastej som är nyckelhålsmärkt
- ☐ Kött, charkpålugg eller pastej som inte är nyckelhålsmärkt
- ☐ Fisk
- ☐ Grönsaker eller frukt
- ☐ Marmelad eller sylt
- ☐ Annat vegetariskt eller veganskt pålägg
- ☐ Annat (till exempel ägg, kaviar, med mera)
- ☐ Jag äter inte pålägg

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

- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka
- ☐ Varje månad: _____ gånger per månad
- ☐ Mer sällan än en gång per månad
- ☐ Aldrig

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



- ☐ Oftast fiberfattiga alternativ
- ☐ Blandat fiberfattiga och nyckelhålsmärkta alternativ
- ☐ Oftast nyckelhålsmärkta fullkornsalternativ
- ☐ Ej aktuellt

9. Hur ofta äter du något av nedanstående till lunch eller middag? ♥

	Aldrig/sällan	1-3 gånger per vecka	4-6 gånger per vecka	1 gång per dag	Minst 2 gånger per dag
Potatis	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta	☐	☐	☐	☐	☐
Ris	☐	☐	☐	☐	☐
Quinoa	☐	☐	☐	☐	☐
Matvete, mathavre, havreris, couscous, bulgur eller liknande	☐	☐	☐	☐	☐

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



- ☐ Oftast inte nyckelhålsmärkta alternativ
- ☐ Blandat nyckelhålsmärkta/ej nyckelhålsmärkta alternativ
- ☐ Oftast Nyckelhålsmärkta alternativ
- ☐ Jag äter inte pasta, ris, matvete, mathavre, havreris, bulgur, couscous eller liknande

FRUKT OCH GRÖNT

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
- ☐ Aldrig

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



Mycket lite

☐


Lite

☐


Måttligt

☐


Mycket

☐

Inga grönsaker

☐

13. Hur ofta äter du en huvudrätt baserad på baljväxter (ärter, bönor, linser)?

- ☐ Varje dag _____ gånger per dag
- ☐ Varje vecka _____ gånger per vecka
- ☐ Varje månad _____ gånger per månad
- ☐ Mer sällan än en gång per månad
- ☐ Aldrig

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

- ☐ Varje dag: _____ gånger per dag
- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka
- ☐ Varje månad: _____ gånger i månaden
- ☐ Mer sällan än en gång i månaden
- ☐ Aldrig

FETTKVALITET

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

- | | |
|--|--|
| ☐ Smörgårdsfett som är nyckelhålsmärkt | ☐ Smörgårdsfett som inte är nyckelhålsmärkt |
| ☐ Jag använder inte smörgårdsfett på brödet | ☐ Vet inte |

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

- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som är nyckelhålsmärkta
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som inte är nyckelhålsmärkta
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålsmärkta, naturella eller osötade
- ☐ Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarighet, som inte är nyckelhålsmärkta
- ☐ Jag dricker och äter varken mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter
- ☐ Vet inte

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

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ _____ deciliter per dag | ☐ Ej aktuellt |
|--|--------------------------------------|

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

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

19. Hur mycket grädde, crème fraiche eller vegetabilisk motsvarighet äter du oftast?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ _____ deciliter per vecka | ☐ Ej aktuellt |
|--|--------------------------------------|

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

- | | |
|---|---|
| ☐ Olja | ☐ Annat flytande matfett (inte olja) |
| ☐ Fast margarin | ☐ Smör |
| ☐ Kokosfett/kokosolja | ☐ Annat matfett: _____ |
| ☐ Jag använder inte matfett vid matlagning | ☐ Vet inte |

FISK OCH SKALDJUR

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

- ☐ Varje vecka: _____ gånger per vecka
☐ Mer sällan än en gång per månad
☐ Varje månad: _____ gånger per månad
☐ Aldrig

KÖTT OCH CHARKPRODUKTER

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
☐ Varje månad _____ gånger per månad
☐ Aldrig
☐ Varje vecka _____ gånger per vecka
☐ Mer sällan än en gång i månaden

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



Liten portion

☐


Medelstor portion

☐


Stor portion

☐

Jag äter inte rött kött

☐

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



Liten portion

☐


Medelstor portion

☐


Stor portion

☐

Jag äter inte charkprodukter

☐

25. Hur ofta äter du köpt färdiglagad mat exempelvis korv, burgare, falafel, pizza eller pommes frites?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan
☐ Aldrig

NÖTTER OCH FRÖN

26. Hur ofta äter du nötter, mandlar eller frön?

- ☐ Dagligen
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan
- ☐ Aldrig

27. Hur mycket nötter, mandlar eller frön äter du per vecka? (1 dl motsvarar 6–7 matskedar)

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

SALT

28. Hur ofta saltar du extra på din mat?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan
- ☐ Aldrig

GODSAKER

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
- ☐ Aldrig

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



Lite

☐


Ganska lite

☐


Ganska mycket

☐


Mycket

☐

Jag äter inte kaffebröd eller glass

☐

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



Lite

☐


Ganska lite

☐


Ganska mycket

☐


Mycket

☐

Jag äter inte godis eller choklad

☐

32. Hur mycket snacks äter du sammanlagt per vecka? ♥



Lite

☐


Ganska lite

☐


Ganska mycket

☐


Mycket

☐

Jag äter inte snacks

☐

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

- ☐ _____ deciliter juice och/eller sockersötad dryck per vecka högst
- ☐ Jag dricker aldrig eller mer sällan än en gång per månad juice eller sockersötad dryck