# Frågor om dina matvanor - kostindex

Att ha hälsosamma matvanor påverkar förebyggandet av sjukdom och kan ha betydelse för befintlig sjukdom och ohälsa.

Formuläret består av fem frågor om matvanor och kallas för kostindex. Ange ett svarsalternativ per fråga, det som stämmer bäst överens med dina vanor. Svaren skrivs in i din journal.

Informationen du lämnar i detta formulär är till för att vi på bästa sätt ska kunna stödja dig i att uppnå förbättrad hälsa

## Matvanor

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?** | | **Hur ofta äter du kakor/bullar, choklad/godis, chips eller läsk/saft?** | |
|  | Två gånger per dag eller oftare |  | Två gånger per dag eller oftare |
|  | En gång per dag |  | En gång per dag |
|  | Några gånger i veckan |  | Några gånger i veckan |
|  | En gång i veckan eller mer sällan |  | En gång i veckan eller mer sällan |
| **Hur ofta äter du frukt/och eller bär (färska, frysta eller konserverande)?** | | **Hur ofta äter du frukost?** | |
|  | Två gånger per dag eller oftare |  | Dagligen |
|  | En gång per dag |  | Nästan varje dag |
|  | Några gånger i veckan |  | Några gånger i veckan |
|  | En gång i veckan eller mer sällan |  | En gång i veckan eller mer sällan |
| **Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?** | |  | |
|  | Tre gånger i veckan eller oftare |  |  |
|  | Två gånger i veckan |  |  |
|  | En gång i veckan |  |  |
|  | Några gånger i månaden eller mer sällan |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |