

Frågor om mat och dryck

Svaren på frågorna utgör underlag för ditt hälsosamtal. Sätt kryss i de svarsrutor du tycker stämmer bäst. Frågorna avser de senaste två månaderna.

Namn

Personnummer

Datum

Hur ofta äter du:

Grönsaker?

Ex. 2 dl rivna morötter/sallad/
1 stor tomat/1 paprika. Räkna ej så
små mängder som en gurkskiva etc

- Några ggr/mån eller mer sällan Någon eller några ggr/vecka 1 ggr/dag 2 ggr/dag 3 eller fler ggr/dag

Fisk eller skaldjur som huvudrätt?

- Sällan/aldrig Någon eller några ggr/mån 1 ggr/vecka 2 ggr/vecka 3 eller fler ggr/vecka

Frukt och bär?

Ex. äpple/banan/en portion bär

- Några ggr/mån eller mer sällan Någon eller några ggr/vecka 1 ggr/dag 2 ggr/dag 3 eller fler ggr/dag

"Extra kalorier"?

Ex. chips, jordnötter, kakor,
bullar, godis, glass

- Några ggr/mån eller mer sällan Någon eller några ggr/vecka 1 ggr/dag 2 ggr/dag 3 eller fler ggr/dag

Hur ofta dricker du:

Sötade drycker?

Läsk, juice, saft, O'boy
Ett "glas" = ca 2 dl

- Några ggr/mån eller mer sällan Några ggr/vecka eller mer sällan 1 glas/dag 2-3 glas/dag 4-6 glas/dag eller fler

Vatten?

Ett "glas" = ca 2 dl

- Några ggr/mån eller mer sällan Några ggr/vecka eller mer sällan 1 glas/dag 2-3 glas/dag 4-6 glas/dag eller fler

Kaffe/Te

Ett "kopp" = ca 2 dl

- Några ggr/vecka eller mer sällan /aldrig 1 kopp/dag 2-3 koppar/dag 4-6 koppar/dag 7 eller fler koppar/dag

Hur många skivor/bitar bröd äter du vanligtvis?

Grovt bröd

Hårt/mjukt

- Aldrig Några bitar/mån eller mer sällan Någon eller några bitar/v 1 bit/dag 2-3 bitar/dag 4-5 eller fler bitar/dag

Fint bröd

Hårt/mjukt

- Aldrig Några bitar/mån eller mer sällan Någon eller några bitar/v 1 bit/dag 2-3 bitar/dag 4-5 eller fler bitar/dag

Vilken typ av matfett brukar du vanligtvis använda på smörgås?

- Vet ej Använder ej matfett Smör/Bregott (80-85% fett) Bordsmargarin Ex. Flora, Linnéa (80% fett) Bregott Mellan (60% fett) Lättmargarin Ex. Lätta/Lätt&Lagom/Becel (30-40% fett)
- Annat:

Vilka av följande måltider äter du dagligen/nästan dagligen?

- Frukost Lunch Middag/kvällsmål Mellanmål

Hur bedömer du dina matvanor?

Avser innehåll, mängd och regelbundenhet

- Mycket dåliga Dåliga Varken bra eller dåliga Bra Mycket bra