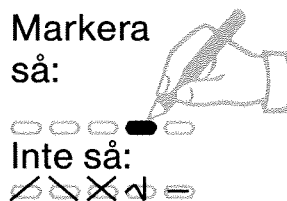


**VIKTIGT!**

- ★ Använd endast blyertspenna
- ★ Fyll hela rutan
- ★ Sudda noga (kryssa ej över) markeringar som du vill ändra
- ★ Vik ej detta papper

Markera
så:

Inte så:

**Matvanor**

Detta är frågor om Dina matvanor det senaste året. Markera det svarsalternativ som stämmer bäst för Dig!

L1. Vilket av följande alternativ på morgonmål stämmer bäst överens med Ditt eget?

(Markera endast ett alternativ)

- 1 ☐ Kaffe/te och smörgås
- 2 ☐ Kaffe/te och vetebröd eller skorpar
- 3 ☐ Fil, flingor, med eller utan smörgås
- 4 ☐ Gröt, med eller utan smörgås
- 5 ☐ Välling, med eller utan smörgås
- 6 ☐ Jag äter inget morgonmål alls

L2. Äter Du vanligen lunch?

- 1 ☐ Ja
- 2 ☐ Nej

L3. Äter Du vanligen middag?

- 1 ☐ Ja
- 2 ☐ Nej

L4. Vad består vanligen Dina dagliga mellanmål av?

Välj något eller några av följande alternativ och markera Dina mellanmål (så många som Du vanligen har).

	Frukt	Smör-gås	Vete-bröd/kaka	"Gobitar" wiener-bröd	Kräm/frukt-soppa	Godis	Glass	Läsk	Saft	Mjölk/choklad/fil	Juice	Kaffe/te
Mellanmål 1	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☐ E	☐ F	☐ G	☐ H	☐ I	☐ J	☐ K	☐ L
Mellanmål 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellanmål 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellanmål 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellanmål 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

L5. Har Du ätit något eller några av följande kosttillskott?

Markera lämplig/a rader och ange gärna preparatnamn!

Det senaste året

De senaste 14 dagarna

- 1 ☐ Inga kosttillskott
- 2 ☐ Multi-Vitaminer
- 3 ☐ Multi-Mineraler
- 4 ☐ Järn
- 5 ☐ Selen
- 6 ☐ Annat _____

- 1 ☐ Inga kosttillskott
- 2 ☐ Multi-Vitaminer
- 3 ☐ Multi-Mineraler
- 4 ☐ Järn
- 5 ☐ Selen
- 6 ☐ Annat _____

Om annat eller om Du är osäker
ange preparatnamn

**VIKTIGT!**

- ☆ Använd endast blyertspenna
- ☆ Fyll hela rutan
- ☆ Sudda noga (kryssa ej över) markeringar som du vill ändra
- ☆ Vik ej detta papper

Markera
så:

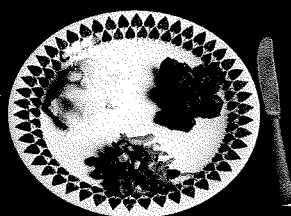


Inte så:

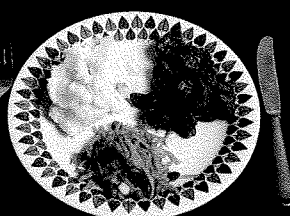


Titta på nedanstående foto och markera den bokstav som visar den portion som mest liknar Din normalportion för:

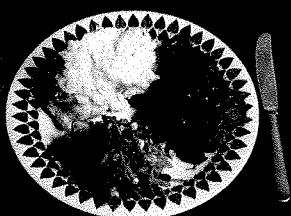
A



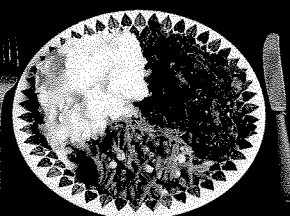
B



C



D

**Potatis/Ris/Makaroner**

A

B

C

D

Kött/Fisk

A

B

C

D

Grönsaker

A

B

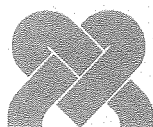
C

D

Hur ofta äter Du nedanstående livsmedel?

Markera genomsnittlig konsumtion det senaste året. Markera endast ett alternativ på varje rad.

Födoämne	Frekvens								
	Aldrig 0	Någon gång per år 1	1-3 ggr per månad 2	1 gång per vecka 3	2-3 ggr per vecka 4	4-6 ggr per vecka 5	1 gång per dag 6	2-3 ggr per dag 7	4 ggr per dag el mer 8
01 Bregott på smörgås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 Smör på smörgås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 Lättmargarin på smörgås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 Margarin på smörgås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 Smör till matlagning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06 Margarin till matlagning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07 Olja till matlagning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08 Salladsdressing med olja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09 Grädde, creme fraiche, gräddfil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 Hårt bröd (ex Husmans)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 Grovt mjukt fullkornsbröd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 Vitt bröd, limpa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13 Ljusugns-, tunnbröd, veteknäcke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14 Bullar, skorpor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15 Mellanfet hårdost 28% (ex Grevé)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

**VIKTIGT!**

- ☆ Använd endast blyertspenna
- ☆ Fyll hela rutan
- ☆ Sudda noga (*kryssa ej över*)
markeringar som du vill ändra
- ☆ Vik ej detta papper

Markera
så:

Inte så:



Födoämne	Frekvens								
	Aldrig 0	Någon gång per år 1	1-3 ggr per månad 2	1 gång per vecka 3	2-3 ggr per vecka 4	4-6 ggr per vecka 5	1 gång per dag 6	2-3 ggr per dag 7	4 ggr per dag el mer 8
16 Mager hårdost 10-17% (ex Drabant)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17 Mjukost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18 Messmör	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19 Korv som pålägg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20 Kött som pålägg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21 Leverpastej	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22 Gröt av havre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23 Gröt av graham, råg eller korn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24 Nypon-, saftsoppa, kräm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25 Fil, yoghurt, kefir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26 Lättfil, lättoghurt, hälsofil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27 Fiberrika flingor ex müsli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28 Cornflakes, K-spec, mm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29 Bär, färska eller djupfrysta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30 Äpplen, päron, persikor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31 Apelsin, mandarin, grapefrukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32 Banan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33 Vitkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34 Rotfrukter, morötter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35 Tomat, gurka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36 Sallad, salladskål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37 Spenat, grönkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38 Frysta grönsaksblandningar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39 Kokt eller bakad potatis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40 Stekt potatis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41 Pommes frites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42 Potatismos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43 Potatissallad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44 Ris	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 Spaghetti, makaroner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46 Bruna bönor, ärtsoppa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47 Blöta (buljong + bröd)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48 Pannkaka, våfflor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49 Palt, kroppkakor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50 Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

**VIKTIGT!**

- ☆ Använd endast blyertspenna
- ☆ Fyll hela rutan
- ☆ Sudda noga (kryssa ej över) markeringar som du vill ändra
- ☆ Vik ej detta papper

Markera så:

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Inte så:

☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Födoämne	Frekvens									
	Aldrig 0	Någon gång per år 1	1-3 ggr per månad 2	1 gång per vecka 3	2-3 ggr per vecka 4	4-6 ggr per vecka 5	1 gång per dag 6	2-3 ggr per dag 7	4 ggr per dag el mer 8	
51 Köttfärsrätter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
52 Grytor med kött	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
53 Helt kött, ex stek, kotlett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
54 Bacon sidfläsk, "syltefläsk"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
55 Korv som maträtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
56 Hamburgare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
57 Kyckling, höns	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
58 Blodmat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
59 Lever, njure	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
60 Mager fisk (ex aborre, torsk)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
61 Fet fisk (ex sill strömming, sik, lax)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
62 Skaldjur (ex räkor, musslor)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
63 Salt fisk (salt sill, strömming)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
64 Rökt fisk, rökt kött	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
65 Glass	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
66 Sötsaker (choklad, godis)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
67 Sockerbitar, strösocker, honung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
68 Marmelad, sylt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
69 Kakor, bakelser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
70 Chips, popcorn, salta nötter mm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
71 Lättmjölk 0.5%, Minimjölk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
72 Mellan -1,5%	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
73 Standard -3%, "Hemmjölk"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
74 Saft, nektar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
75 Läskedrycker, Coca-cola	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
76 Juice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
77 Bryggkaffe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
78 Kokkaffe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
79 Te	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
80 Lättöl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
81 Folköl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
82 Starköl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
83 Vin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
84 Sprit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!**Kontrollera gärna en gång till att Du fyllt i alla frågor.**