

Bedömning av kostens kvalitet

1. Följer du en regelbunden måltidsrytm med 4-5 måltider per dag, till exempel frukost, lunch, mellanmål, middag och/eller kvällsmål.

- a) dagligen b) flera dagar i veckan c) sällan

2. Är din portionsstorlek oftast lämplig?

- a) portionsstorleken är lämplig b) portionsstorleken är betydligt mindre än förr
c) jag äter ofta för mycket

3. Hur mycket frukt eller bär äter du per dag (1 portion = ca 100 g dvs. t.ex. 1 medelstort äpple, 1 banan, 2 klementiner, 2 dl bär)?

- a) 3 portioner eller mera b) 1-2 portioner c) jag äter inte frukt eller bär varje dag

4. Hur mycket grönsaker och rotfrukter äter du per dag (1 portion = ca 100 g eller 2 dl sallad eller tillagade grönsaker, 1 morot, 1 stor tomat)?

- a) 3 portioner eller mera b) 1-2 portioner c) jag äter inte frukt eller bär varje dag

5. Använder du dagligen ett par matskedar vegetabilisk olja i din mat, oljebaserad salladsdressing eller äter du cirka tre matskedar frön och nötter?

- a) dagligen b) flera dagar i veckan c) sällan

6. Hurudant pålägg använder du på brödet?

- a) bordsmargarin eller nötpålägg b) smör eller smör-växtolja c) inget

7. Hur ofta äter du fisk?

- a) 2 gånger i veckan eller oftare b) en gång i veckan c) mer sällan eller aldrig

8. Väljer du vanligtvis mjölkprodukter med låg fetthalt (högst 1 %) eller fettfria produkter och ost som innehåller högst 17 % fett?

- a) ja b) nej c) jag använder inte mjölkprodukter

9. Hur mycket flytande mjölkprodukter (mjölk, surmjölk, yoghurt, kvar) eller motsvarande sojaprodukter använder du?

- a) 5-6 dl per dag b) 1-2 dl per dag c) sporadiskt eller inte alls

10. Hur ofta ingår proteinrika livsmedel såsom fisk, kött eller köttprodukter, kyckling, ägg, mjölkprodukter i din måltid och ditt mellanmål?

- a) vid varje måltid b) vid de flesta måltider c) vid en måltid per dag

11. Hur ofta äter du maträtter som innehåller baljväxter (bönor, ärter eller linser) eller produkter tillverkade av dem (t.ex. bön-, ärt-, sojakross, tofu e.d.)?

- a) 3 gånger i veckan eller oftare b) 1-2 gånger i veckan c) sporadiskt eller inte alls

12. Väljer du fullkornsprodukter av bröd, gröt, mysli, pasta, ris och andra spannmålsprodukter?

- a) ja b) vanligen c) inte i allmänhet

13. Äter du korv, medvurst, bacon eller andra köttpålägg?

- a) dagligen b) några gånger per vecka c) sällan eller inte alls

14. Strävar du efter att använda endast lite salt/minska saltet i din kost?

- a) ja b) vanligen c) inte i allmänhet

15. Äter du salta snacks (chips, saltpinnar), snabbmat (hamburgare, pizza), friterad mat (fransk potatis, vårrullar etc.), köttpiroger eller salta pajer tillagade på smördeg?

- a) dagligen b) några gånger per vecka c) sällan eller inte alls

16. Hur många dagar i veckan äter du sötsaker och bakverk (godis, choklad, kex, bullar, pajer, kakor, glass)?

- a) 4 dagar i veckan eller oftare b) 2-3 dagar i veckan c) mer sällan eller inte alls

17. Dricker du drycker sötade med socker, såsom saftdrycker och läsk som innehåller socker?

- a) dagligen b) några gånger i veckan c) sällan eller inte alls

18. Om du dricker alkoholhaltiga drycker, dricker du vanligtvis mer än en portion per gång? (En portion = 12 cl (1,2 dl) vin, 1 flaska mellanöl eller cider, 4 cl (0,4 dl) whisky/vodka e.dyl.)

- a) jag dricker endast en portion per gång
b) jag dricker mer än en portion per gång
c) jag använder inte alkohol alls eller mycket sällan