

Anvisning: Här hittar du poängen för kostkvalitetsundersökningen. Efter varje fråga hittar du poängen för det alternativ du valde. Lägg slutligen ihop poängen

Kostens kvalitet

1. Måltidsrytm
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
2. Portionsstorlek
 - a) 2 poäng
 - b) 0 poäng
 - c) 0 poäng
3. Frukt, bär
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
4. Grönsaker
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
5. Öl, nötter, frön
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
6. Pålägg
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
7. Fisk
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
8. Mjölkprodukter, fetthalt
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng
9. Mjölkprodukter, mängd
 - d) 2 poäng
 - e) 1 poäng
 - f) 0 poäng

10. Protein
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng

11. Baljväxter
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng

12. Fullkornsprodukter
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng

13. Korv, medvurst, bacon eller andra köttpålägg
 - a) 0 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 2 poäng

14. Salt
 - a) 2 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 0 poäng

15. Salta snacks, snabb mat
 - a) 0 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 2 poäng

16. Sötsaker och bakverk
 - a) 0 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 2 poäng

17. Sötade drycker
 - a) 0 poäng
 - b) 1 poäng
 - c) 2 poäng

18. Alkohol
 - a) 1 poäng
 - b) 0 poäng
 - c) 2 poäng

Kostpoäng totalt: _____ /36

30–36 poäng. Kvaliteten på din kost är utmärkt, fortsatt på samma sätt

25–29 poäng. Din kost är av relativt god kvalitet. Se de punkter i svaren där du får råd om hur du kan förbättra din kost. En liten förändring i taget hjälper dig att förbättra helheten. I näringsportalen <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/> kan du hitta tips på hur du kan förbättra din kost.

Under 25 poäng. Kvaliteten på din kost ligger inte på bästa möjliga nivå. Fatta ett beslut om att du ska börja äta hälsosammare och förverkliga din nya kost med små ändringar åt gången. Se de punkter i svaren där det finns utrymme för förbättringar. I näringsportalen <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/> kan du hitta tips på hur du kan förbättra din kost.