

# TESTA DINA MATVANOR

Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra!

## 1. Hur ofta äter du färska, frysta eller tillagade grönsaker eller rotfrukter?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

## 2. Hur ofta äter du färska, frysta, pressade eller konserverade frukter eller bär?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

## 3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad, som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

## 4. Hur ofta dricker du läsk eller juice eller äter godis, chips, glass, tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

- En gång i veckan eller mer sällan
- Några gånger i veckan
- En gång per dag
- Två gånger per dag eller oftare

## 5. Använder du för det mesta?

- |  | Ja                       | Nej                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| - Lättmjölk/vatten och lättmargarin        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Magra nyckelhålmärkta pålägg             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Flytande matfett eller olja i matlagning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Matpoäng =.....

0-7 poäng = Betydande ohälsosamma matvanor

7-14 poäng = Måttligt ohälsosamma matvanor

14-21 poäng = Äter i stort sett hälsosamt

# TESTA DINA MATVANOR

Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra!

## 6. Hur ofta äter du färska, frysta eller tillagade grönsaker eller rotfrukter?

- Två gånger per dag eller oftare (3p)
- En gång per dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)

## 7. Hur ofta äter du färska, frysta, pressade eller konserverade frukter eller bär?

- Två gånger per dag eller oftare (3p)
- En gång per dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)

## 8. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad, som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0p)

## 9. Hur ofta dricker du läsk eller juice eller äter godis, chips, glass, tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

- En gång i veckan eller mer sällan (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång per dag (1p)
- Två gånger per dag eller oftare (0p)

## 10. Använder du för det mesta?

- |  | Ja                            | Nej                           |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| - Lättmjölk/vatten och lättmargarin        | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |
| - Magra nyckelhålmärkta pålägg             | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |
| - Flytande matfett eller olja i matlagning | <input type="checkbox"/> (3p) | <input type="checkbox"/> (0p) |

Matpoäng = .....

0-7 poäng = Betydande ohälsosamma matvanor

7-14 poäng = Måttligt ohälsosamma matvanor

14-21 poäng = Äter i stort sett hälsosamt