

KYSELYLOMAKE: FSD3240 SUOMENRUOTSALAISTEN LASTEN RUOKA-, LIIKUNTA- JA UNITOTTUMUKSET 2006 JA 2008

QUESTIONNAIRE: FSD3240 SLEEP, EXERCISE AND EATING HABITS OF SWEDISH-SPEAKING FINNISH CHILDREN 2006 AND 2008

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

2008



## Frågeformulär

HÄLSÖ VERK

## Jag

1. Jag är en
- Flicka
  - Pojke
2. Jag går i årskurs
- fyra
  - fem
  - sex

## Din familj och ditt hem

3. Hur bor du (om du bor på två ställen kan du kryssa i två rutor)?
- med mamma och pappa
  - bara med mamma
  - bara med pappa
  - med mamma och hennes nya man
  - med pappa och hans nya fru
  - med någon annan vuxen
4. Har du eget rum hemma eller i det hem du bor mest i?
- Ja
  - Nej
5. Har du något av följande i ditt rum?
- |            | <i>Ja</i>                | <i>Nej</i>               |
|------------|--------------------------|--------------------------|
| Tv         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dator      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spelkonsol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- (Playstation, Xbox, game Cube, Wii)
6. Finns det någon hemma på eftermiddagarna efter skolan? Om du bor på flera ställen så gäller det hem där du bor mest (du kan kryssa för flera alternativ).
- Mamma
  - Pappa
  - Styvmor eller pappas sambo
  - Styvfar eller mammas sambo
  - Mina syskon
  - Någon annan vuxen
  - Ingen är hemma
7. Hur länge är du hemma utan vuxet (över 18 år) sällskap under skoldagar?
- Aldrig
  - 1–2 timmar
  - 3–4 timmar
  - 4–5 timmar
  - > 5 timmar
8. Hur mycket pengar får du av dina föräldrar?
- Jag får veckopeng \_\_\_\_\_ euro per vecka
  - Jag får månadspeng \_\_\_\_\_ euro per månad
  - Jag får då och då pengar av mina föräldrar
  - Jag får inte pengar av mina föräldrar
9. Har du under den senaste månaden använt egna pengar till (du kan kryssa för flera alternativ)
- Godis, choklad
  - Cola eller andra läskedrycker
  - Glass
  - Chips
  - Hamburgare, pizza eller hot dog
  - Kläder eller skor
  - Cd-skivor, filmer, elektroniska spel
  - Konserter, bio
  - Små saker (t.ex. pennor, nyckelhållare)
  - Presenter
  - Till hobbyer och hobbyutrustning
  - Annat vad? \_\_\_\_\_
  - Jag har inga egna pengar

**10. Hur skulle du beskriva din mamma?***Välj ett alternativ för varje rad.*

nästan alltid    någon gång    aldrig

*Jag har ingen  
mamma eller  
träffar inte*

- hjälp mig alltid då jag behöver hjälp .....  .....  .....  .....
- låter mig göra saker som jag tycker om .....  .....  .....  .....
- visar eller talar om att hon tycker om mig .....  .....  .....  .....
- förstår mina problem och bekymmer .....  .....  .....  .....
- tycker om att jag själv bestämmer över mina egna saker .....  .....  .....  .....
- försöker övervaka allt jag gör .....  .....  .....  .....
- håller mig som ett litet barn .....  .....  .....  .....
- tröstar mig när jag har bekymmer .....  .....  .....  .....

**11. Hur skulle du beskriva din pappa?***Välj ett alternativ för varje rad.*

nästan alltid    någon gång    aldrig

*Jag har ingen  
pappa eller  
träffar inte*

- hjälp mig alltid då jag behöver hjälp .....  .....  .....  .....
- låter mig göra saker som jag tycker om .....  .....  .....  .....
- visar eller talar om att han tycker om mig .....  .....  .....  .....
- förstår mina problem och bekymmer .....  .....  .....  .....
- tycker om att jag själv bestämmer över mina egna saker .....  .....  .....  .....
- försöker övervaka allt jag gör .....  .....  .....  .....
- håller mig som ett litet barn .....  .....  .....  .....
- tröstar mig när jag har bekymmer .....  .....  .....  .....

**Vänner och skola****12. Hur väl stämmer följande beskrivningar in på dig?**Stämmer  
mycket bra    Stämmer  
ganska bra    Stämmer  
ganska dåligt    Stämmer  
mycket dåligt

- Jag tycker det är lätt att få vänner .....  .....  .....  .....
- Jag har många vänner .....  .....  .....  .....
- Jag är populär bland andra i min ålder .....  .....  .....  .....
- Jag har vänner i skolan .....  .....  .....  .....

**13. Hur mycket vet min mamma om**Hon vet  
mycket    Hon vet  
ganska mycket    Hon vet  
ingenting    Jag har ingen  
mamma eller  
träffar inte henne

- Vilka mina vänner är .....  .....  .....  .....
- Hur jag använder mina pengar .....  .....  .....  .....
- Var jag finns efter skoldagen .....  .....  .....  .....
- Var jag finns på kvällarna .....  .....  .....  .....

**14. Hur mycket vet min pappa om**Han vet  
vet mycket    Han vet  
ganska mycket    Han vet  
ingenting    Jag har ingen  
pappa eller  
träffar inte honom

- Vilka mina vänner är .....  .....  .....  .....
- Hur jag använder mina pengar .....  .....  .....  .....
- Var jag finns efter skoldagen .....  .....  .....  .....
- Var jag finns på kvällarna .....  .....  .....  .....

**15. Är du nöjd med de möjligheter som din skolgård har att röra på sig under rasterna?**

- Väldigt nöjd
- Nöjd
- Inte nöjd eller missnöjd
- Missnöjd
- Mycket missnöjd

**16. Här är några påståenden om din skola och skollunchen.**

Välj ett alternativ för varje rad.

	Stämmer absolut	Stämmer	Tveksam	Stämmer inte	Stämmer absolut inte
Vår skola är ett trevligt ställe att vara på .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig trygg i skolan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är lugnt i skolmatsalen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matkön går snabbt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lärare eller andra vuxna äter tillsammans med oss i samma bord .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina bordsgrannar uppför sig bra .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det känns tryggt i skolmatsalen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Måltider

**17. Hur ofta äter du vanligtvis morgonmål under en skolvecka?**

- Jag äter aldrig morgonmål under skoldagar
- En skoldag
- Två skoldagar
- Tre skoldagar
- Fyra skoldagar
- Alla skoldagar

**18. Vilket alternativ beskriver bäst din familjs morgonmål under skoldagar?**

- Ingen äter morgonmål
- Inget framdukat morgonmål, var och en tar sig något att äta
- Framdukat morgonmål, men oftast äter familjen inte tillsammans
- Framdukat morgonmål och oftast äter familjen tillsammans

**19. Hur ofta äter du vanligtvis morgonmål under veckoslut?**

- Jag äter aldrig morgonmål under veckosluten
- Jag äter vanligen morgonmål en av dagarna (lördag ELLER söndag)
- Jag äter vanligen morgonmål båda dagarna (lördag OCH söndag)

**20. Hur ofta äter du vanligtvis skollunch under en skolvecka?**

- Jag äter aldrig skollunch
- En skoldag
- Två skoldagar
- Tre skoldagar
- Fyra skoldagar
- Alla skoldagar

**21. Vilka delar av skollunchen brukar du äta?**

	Alltid (5 skoldagar per vecka)	Ibland (2-4 skoldagar per vecka)	Sällan (0-1 skoldagar per vecka)
Huvudrätten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salladen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölken eller surmjölken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brödet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**22. Hur ofta äter du mellanmål efter skolan före middagen?**

- varje skoldag
- 3-4 skoldagar per vecka
- 1-2 skoldagar per vecka
- sällan eller aldrig

**23. Vad innehåller oftast mellanmålet efter skolan?**

**Du kan välja flera alternativ.**

- Frukt
- Grönsaker
- Smörgås
- Köttpirog, pastej, hot dog, hamburgare
- Frukostflingor eller mysli
- Yoghurt eller pudding
- Glass
- Mjöl
- Kakao
- Juice, saft
- Cola eller andra läskedrycker
- Annat, vad? \_\_\_\_\_
- Jag äter inte mellanmål

**24. Vilket alternativ beskriver bäst din familjs middagsvanor under skoldagar?**

- Ingen äter middag
- Ingen lagad mat, var och en tar sig något att äta
- Lagad mat, men oftast äter familjen inte tillsammans
- Lagad mat och oftast äter familjen tillsammans

**27. Vilka påståenden stämmer hemma hos dig?**

- |   | <i>Stämmer helt</i>      | <i>Stämmer</i>           | <i>Stämmer inte</i>      | <i>Stämmer absolut inte</i> |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Det finns regler för matstunderna som jag måste följa.....                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Jag kan äta annat, om jag inte tycker om den mat som serveras .....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Jag måste smaka på den mat som serveras, fastän jag inte tycker om den .... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Jag måste äta alla måltider vid matbordet .....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

**28. Hur ofta äter eller dricker du vanligtvis ...?**

- |   | <i>Aldrig</i>            | <i>Mindre än 1 gång i veckan</i> | <i>1 gång i veckan</i>   | <i>2-4 gånger per vecka</i> | <i>5-6 gånger per vecka</i> | <i>1 gång om dagen</i>   | <i>Flera gånger om dagen</i> |
|---|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Frukt eller bär .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Färska grönsaker .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Kokta grönsaker .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Mjöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Juice .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Cola eller andra läskedrycker .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Saft .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Hamburgare, hot dogs eller köttpirog .....                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Pizza .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Chips eller popcorn .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Kex .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Glass .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Godis eller choklad .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Yoghurt eller puddingar .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Sockrade frukostflingor eller sockrad mysli (t.ex. Coco pops eller Start) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |
| Mörkt bröd.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     |

**25. Hur ofta äter du vanligtvis middag på kvällen under en skolvecka?**

- Jag äter aldrig middag under skoldagar
- En skoldag
- Två skoldagar
- Tre skoldagar
- Fyra skoldagar
- Alla skoldagar

**26. Äter din familj oftast under veckoslut?**

- Två varma måltider, lunch och middag, båda dagarna
- Bara en varm lunch båda dagarna
- Bara en varm middag båda dagarna
- Inga varma måltider

**29. Hur många dagar har du under den senaste veckan hjälpt till hemma i samband med måltiderna?**

- Inte en enda gång
- 1–2 dagar
- 3–4 dagar
- 5–6 dagar
- 7 dagar

**30. Hur ofta äter eller dricker din mamma vanligtvis ...?**

Välj ett alternativ för varje rad.

Mindre än    1 gång    2–4 gånger    5–6 gånger    1 gång om    Flera gånger  
Aldrig    1 gång i veckan    i veckan    per vecka    per vecka    dagen    om dagen

- |                           |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Godis eller choklad ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frukt .....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Färska grönsaker .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mjölk .....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mörkt bröd .....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**31. Hur ofta äter eller dricker din pappa vanligtvis ...?**

Välj ett alternativ för varje rad.

Mindre än    1 gång    2–4 gånger    5–6 gånger    1 gång om    Flera gånger  
Aldrig    1 gång i veckan    i veckan    per vecka    per vecka    dagen    om dagen

- |                           |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Godis eller choklad ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frukt .....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Färska grönsaker .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mjölk .....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mörkt bröd .....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**32. Hur ofta äter eller dricker dina kompisar vanligtvis ...?**

Välj ett alternativ för varje rad.

Mindre än    1 gång    2–4 gånger    5–6 gånger    1 gång om    Flera gånger  
Aldrig    1 gång i veckan    i veckan    per vecka    per vecka    dagen    om dagen

- |                                     |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Godis eller choklad .....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cola eller andra läskedrycker ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chips eller popcorn .....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frukt .....                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Färska grönsaker .....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mjölk .....                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Att röra på sig**

**33. Hur ofta rör du på dig under skolveckan i skolan? Räkna med gymnastiklektionen och rasterna.**

- varje skoldag
- 3–4 skoldagar per vecka
- 1–2 skoldagar per vecka
- sällan

**34. Hur mycket rör du vanligtvis på dig under en dag i skolan? Räkna inte med gymnastiklektionen**

- Över 1 timme
- ca 45–60 minuter
- ca 30–45 minuter
- ca 15–30 minuter
- mindre än 15 minuter

**35. Hur tar du dig oftast till och från skolan på våren och hösten?**

- Gående
- Med cykel
- Med bil
- Med buss, tåg, spårvagn eller metro
- Jag går eller cyklar en del av vägen och resten på annat sätt t.ex. med buss
- Annat sätt, hur? \_\_\_\_\_

**36. Hur tar du dig oftast till och från skolan under vintern?**

- Gående
- Med cykel
- Med bil
- Med buss, tåg, spårvagn eller metro
- Jag går eller cyklar en del av vägen och resten på annat sätt t.ex. med buss
- Annat sätt, hur? \_\_\_\_\_

**37. Vad gör du under rasterna på en skoldag?**

	Nästan alla raster	Oftast på rasterna	Sällan på rasterna	Inte på en enda rast
Jag rör på mig när jag leker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag spelar bollspel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag går .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag pratar med kompisar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag står stilla.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**38. Hur ofta motionerar eller idrottar du under din fritid? Räkna med det du gör i en klubb eller förening och det du gör för dig själv.**

- Minst fem gånger i veckan
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- 1–3 gånger per månad
- mer sällan än en gång i månaden
- jag motionerar inte alls

**39. Hur mycket går och cyklar du i medeltal per dag?**

- Jag går och cyklar knappt något
- ca 15 minuter
- ca en halv timme
- ca en timme
- ca två timmar eller mera

**40. Hur många timmar i veckan motionerar eller idrottar du på din fritid? Räkna med både det du gör i en klubb eller förening och det du gör för dig själv.**

- Minst 7 timmar
- ca 4–6 timmar
- ca 2–3 timmar
- ca 1 timme
- ca en halv timme
- jag motionerar inte alls

**41. Hur mycket av tiden under en vecka som du rör på dig är du andfådd eller svettig? Räkna med både skoltid och fritid.**

- minst 5 timmar
- ca 4 timmar
- ca 3 timmar
- ca 2 timmar
- ca 1 timme
- ca en halv timme
- jag blir inte andfådd eller svettig av min motion



#### 42. Vilka saker är viktiga och mindre viktiga för dig i samband med motion och idrott som hobby?

Välj ett alternativ för varje rad.

	Inte alls viktigt	Nästan ingen betydelse	Bara lite viktigt	Lite viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Att tävla .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att vara tillsammans med mina kompisar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att höja min kondition .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är roligt att röra på sig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att bli vigare (t.ex. kunna göra spagat) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att blir starkare i musklerna .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att leka .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att lära mig nya saker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att ha fin utrustning eller fina saker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att vara i naturen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att det är fartfyllt (t.ex. slalom, ishockey,skateboard).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att använda mitt förnuft och vara smart .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att det är hälsosamt att röra på sig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att mina föräldrar gillar att jag rör på mig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 43. Hur förhåller sig din mamma till att röra på sig?

Välj ett alternativ för varje rad.

	Väldigt mycket	Mycket	En del	Ganska lite	Inte alls	Jag kan inte säga
Motionerar eller idrottar din mamma .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppmuntrar din mamma dig att tävla .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppmuntrar din mamma dig att röra på dig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rör du på dig tillsammans med din mamma (t.ex. skidar, simmar, spelar boll, går på skogsutfärder).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 44. Hur förhåller sig din pappa till att röra på sig?

Välj ett alternativ för varje rad.

	Väldigt mycket	Mycket	En del	Ganska lite	Inte alls	Jag kan inte säga
Motionerar eller idrottar din pappa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppmuntrar din pappa dig att tävla .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppmuntrar din pappa dig att röra på dig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rör du på dig tillsammans med din pappa (t.ex. skidar, simmar, spelar boll, går på skogsutfärder).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Skärmtid

#### 45. Hur många timmar under skoldagar brukar du vanligtvis titta på tv, video eller dvd?

- inte alls
- ca en halv timme om dagen
- ca 1 timme om dagen
- ca 2 timmar om dagen
- ca 3 timmar om dagen
- ca 4 timmar om dagen
- ca 5 timmar om dagen eller mer

#### 46. Hur många timmar under skoldagar använder du en dator eller spelar du spelkonsoler (PlayStation, Xbox, GameCube, Wii)?

- inte alls
- ca en halv timme om dagen
- ca 1 timme om dagen
- ca 2 timmar om dagen
- ca 3 timmar om dagen
- ca 4 timmar om dagen
- ca 5 timmar om dag eller mer

47. Hur många timmar under *veckoslut eller lediga dagar* brukar du vanligtvis titta på tv, video eller dvd?

- inte alls
- ca en halv timme om dagen
- ca 1 timme om dagen
- ca 2 timmar om dagen
- ca 3 timmar om dagen
- ca 4 timmar om dagen
- ca 5 timmar om dagen eller mer

48. Hur många timmar under *veckoslut eller lediga dagar* använder du en dator eller spelar du spelkonsoler (Play Station, XCube, GameCube, Wii)?

- inte alls
- ca en halv timme om dagen
- ca 1 timme om dagen
- ca 2 timmar om dagen
- ca 3 timmar om dagen
- ca 4 timmar om dagen
- ca 5 timmar om dag eller mer

## Sömnvanor

49. Vem i familjen bestämmer när du skall gå och lägga dig?

- Antingen mamma eller pappa
- Jag själv
- Någon annan

50. Tycker du att du har sömnproblem?

- Ja
- Nej

51. Välj de påståendena som bäst stämmer in på dig

- |   | <i>oftast<br/>(5-7 gånger<br/>per vecka)</i> | <i>ibland<br/>(2-4 gånger<br/>per vecka)</i> | <i>sällan eller aldrig<br/>(0-1 gånger<br/>per vecka)</i> |
|---|--|--|---|
| Lägger du dig alltid samma tid under skoldagar?.....                            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Har du svårt att somna? .....   | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Är du och dina föräldrar av olika åsikt om när du skall gå och lägga dig? ..... | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Tänker du på när du borde gå och lägga dig? .....                               | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Har du svårt att vakna på morgonen? .....                                       | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Känner du dig trött när du har stigit upp på morgonen?.....                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| Känner du dig trött på dagen? .....   | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                                  |

52. När går du oftast och lägger dig om du skall till skolan följande dag?

- 20.00
- 20.30
- 21.00
- 21.30
- 22.00
- 22.30
- 23.00
- 23.30
- 24.00
- 00.30 eller senare

53. När vaknar du oftast under skoldagar?

- 6.00
- 6.30
- 7.00
- 7.30
- 8.00
- 8.30
- 09.00 eller senare

**54. När går du oftast och lägger dig om det följande dag är veckoslut eller ledig dag?**

- 20.30
- 21.00
- 21.30
- 22.00
- 22.30
- 23.00
- 23.30
- 24.00
- 00.30
- 01.00 eller senare

**55. När vaknar du oftast när det är veckoslut eller ledig dag?**

- 6.30
- 7.00
- 7.30
- 8.00
- 8.30
- 9.00
- 9.30
- 10.00
- 10.30
- 11.00 eller senare

**56. Hur mycket per dag behöver barn i din ålder röra på sig, vara fysiskt aktivt, för att må bra?**

- inte alls
- minst 30 minuter per dag
- minst 1 timme per dag
- minst 1,5 timmar per dag
- minst 2 timmar per dag
- minst 2,5 timmar per dag
- 3 timmar eller mer per dag

**57. Hur många timmar per natt behöver barn i din ålder sova för att må bra?**

- minst 7,5 timmar per natt
- minst 8 timmar per natt
- minst 8,5 timmar per natt
- minst 9 timmar per natt
- minst 9,5 timmar per natt
- minst 10 timmar per natt
- minst 10,5 timmar per natt
- 11 timmar eller mera per natt

**58. Hur många portioner frukt och grönsaker per dag behöver barn i din ålder äta för att må bra?**

**1 portion är ungefär 1 frukt eller 1 slev sallad**

- inga alls
- minst 1 portion per dag
- minst 2 portioner per dag
- minst 3 portioner per dag
- minst 4 portioner per dag
- minst 5 portioner per dag
- minst 6 portioner per dag
- minst 7 portioner per dag
- minst 8 portioner per dag
- minst 9 portioner per dag
- 10 portioner eller mera per dag

**Om du går på årskurs 4 är du klar med frågorna:  
TACK FÖR DINA SVAR!**

**Om du går på årskurs 5 eller 6 önskar vi att du svarar på några frågor till. Be om råd av Hälsoverkstadens personal innan du svarar på frågorna.**

**59. Jag är \_\_\_\_\_ cm lång**

**60. Omkretsen runt min midja är \_\_\_\_\_ cm**

**61. Jag väger \_\_\_\_\_ kg**

**62. När jag vägde mig hade jag på mig bl a följande kläder. Du kan kryssa i flera plagg.**

- Jeans (farkkun)
- Träningsoverallbyxor (collegebyxor)
- Tunna vindtäta byxor
- Långa kalsonger, trikåer, strumpbyxor
- Kjol
- T-skjorta eller kortärmad skjorta
- Långärmad T-skjorta eller långärmad skjorta
- Collegetröja eller annan tjock tröja

**Nu är också du klar med frågorna.**

**Hälsoverkstaden tackar för dina svar!**



## Study protocoll för antropologiska mätningar, längd, vikt och midjemått.

- Mätningarna utfördes i skolan i ett avskilt rum eller utrymme (t.ex hälsovårdarens rum)
- Midjemått mättes med projektets måttband
- Längd mättes med skolans mätsticka.
- Vägning utfördes med projektets vågar
  - Barnen mäts i strumplästen med underkläder på T-skjorta, underbyxor och strumpor.
- Mätningen sker alltid före lunchtid