

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/>



Frågeformulär

Om ni inte vill att ert barn skall delta i studien sätt ett kryss i rutan nedan

Jag vill inte att mitt barns enkät ska användas i studien och ber om att den förstörs

HÄLSOVERK

1. Blanketten fylls i av (välj ett alternativ):

1. Mor
 2. Far
 3. Annan vårdnadshavare (vem?): _____

2. Barnet vårdas förutom av den som fyller i blanketten också av en annan vuxen: (Vissa frågor gäller både svararen och den andra vårdnadshavaren)

1. Mor
 2. Far
 3. Annan vårdnadshavare (vem?): _____

3. Bor svararen och den andra vårdnadshavaren i samma hushåll?

- ja
 nej

4. Svararens födelseår 19 ____

Den andra vårdnadshavarens födelseår 19 ____

5. Ditt modersmål?

	<i>Svararen</i>	<i>Den andra vårdnadshavaren</i>
Svenska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat språk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hur stor del av sin tid hör barnet i genomsnitt under året till Ditt hushåll?

- nästan hela tiden, sammanlagt minst/ungefär 11 månader per år
 över hälften av tiden, men sammanlagt mindre än 11 månader per år
 ungefär hälften av tiden
 mindre än hälften av tiden, men sammanlagt mera än en månad per år
 sammanlagt högst en månad per år

7. Hur mycket av barnets vakna tid är barnet utan vuxet sällskap?

Under skoldagar?

- mindre än 1 timme per dygn
 1–2 timmar per dygn
 2–3 timmar per dygn
 3–4 timmar per dygn
 4–5 timmar per dygn
 5–6 timmar per dygn
 mer än 6 timmar per dygn

Under veckoslut?

- mindre än 1 timme per dygn
 1–2 timmar per dygn
 2–3 timmar per dygn
 3–4 timmar per dygn
 4–5 timmar per dygn
 5–6 timmar per dygn
 6–7 timmar per dygn
 mer än 8 timmar per dygn

Fysisk aktivitet

8. Hur ofta idrottar eller motionerar Du under Din fritid?

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

9. Hur mycket vardagsmotion (t.ex. promenad, cykling, snöskottning, städning) idkar Du i medeltal per dag?

- knappast någon
 ca 15 minuter
 ca en halv timme
 ca 1 timme
 ca 2 timmar eller mer

10. Hur viktigt är följande påståenden i Din familj gällande Ditt barns motions- eller idrottshobby (eller skulle vara om Ditt barn skulle motionera/idrotta)?

Inte alls viktigt Endast lite viktigt Ganska viktigt Viktigt Våldigt viktigt

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) att barnet får vänner..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) att barnet orkar koncentrera sig bättre i skolan..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) att hobbyer håller barnet borta från illdåd..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) att barnets fysiska färdigheter utvecklas..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) att barnets hälsa främjas..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) att ha hobbyer är roligt..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) att barnet lär sig fungera tillsammans
med andra barn..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) att det håller barnet fysiskt i gott skick..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) att hobbyer är ett bra medel för fostran..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) att barnet har framgångar i tävlingsidrott..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| k) att barnet njuter av fysisk aktivitet..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| l) att det är en hobby där barnet utvecklar
färdigheter som behövs senare i livet..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| m) att man uppmuntrar barnet till att röra på sig..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

11. Hur ofta rör Du eller någon annan vuxen i Din familj på sig tillsammans med barnet?

- 3 gånger i veckan eller oftare
- 1–2 gånger i veckan
- ca 2–3 gånger i månaden
- ca 2–3 gånger om året
- mera sällan

12. Hur lång skolväg har barnet?

_____ km

Skärmtid

13. Hur mycket tid per dag tillbringar barnet vanligtvis framför tv, dvd eller video?

- under en halv timme
- ca en halv timme
- ca 1 timme
- ca 2 timmar
- ca 3 timmar
- ca 4 timmar
- ca 5 timmar eller mer

14. Hur mycket tid per dag tillbringar barnet framför andra skärmar t.ex. dator eller spelkonsol?

- under en halv timme
- ca en halv timme
- ca 1 timme
- ca 2 timmar
- ca 3 timmar
- ca 4 timmar
- ca 5 timmar eller mer

15. Finns det regler för hur lång tid barnet får tillbringa framför en skärm t.ex. tv, video, dator eller spelkonsol?

- Ja
- Nej, men det kunde behövas
- Nej, det finns inget behov av det

Sömnvanor

16. Hur många timmar per dygn sover Du vanligtvis under vardagar?

_____ timmar

17. Hur många timmar per dygn sover Du vanligtvis under veckoslut?

_____ timmar

18. När går barnet oftast och lägger sig om hon/han har skoldag följande dag?

Senast

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

19. När vaknar barnet oftast under skoldagar?

Senast

- kl. 6.00
- kl. 6.30
- kl. 7.00
- kl. 7.30
- kl. 8.00
- kl. 8.30 eller senare

20. När går barnet oftast och lägger sig om det inte är skoldag följande dag?

Senast

- kl. 20.30
- kl. 21.00
- kl. 21.30
- kl. 22.00
- kl. 22.30
- kl. 23.00
- kl. 23.30
- kl. 24.00 eller senare

21. När vaknar barnet oftast om det inte är skoldag??

Senast

- kl. 6.30
- kl. 7.00
- kl. 7.30
- kl. 8.00
- kl. 8.30
- kl. 9.00
- kl. 9.30
- kl. 10.00 eller senare

22. Finns det regler för när barnet skall gå och lägga sig om följande dag är skoldag?

- Ja
- Nej, men det skulle behövas
- Nej, det behövs inte

23. Finns det regler för när barnet skall gå och lägga sig då följande dag är veckoslut eller ledig dag?

- Ja
- Nej, men det skulle behövas
- Nej, det behövs inte

24. Vilka påståenden stämmer in på barnet?

Oftast (5-7 gånger per vecka) Ibland (2-4 gånger per vecka) Sällan eller aldrig (0-1 gånger per vecka)

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Barnet somnar alltid inom 20 minuter..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet och de vuxna är av olika åsikt om när barnet skall gå och lägga sig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet sover för lite..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet sover för mycket | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet har svårt att vakna på morgnarna..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet känner sig trött på dagarna..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet har sömnproblem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kostvanor

25. Hur ofta äter barnet morgonmål

- varje morgon
- mer än 5 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- barnet äter inte morgonmål

26. 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

27. Under skolveckan ingår i barnets morgonmål följande komponenter:

	Alltid (5 gånger per vecka)	Ibland (2–4 gånger per vecka)	Sällan (0–1 gånger per vecka)
spannmålsprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mjölkprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
frukt eller grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
juice eller saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
animaliska produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
söta bakverk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28. Vem tillreder barnets morgonmål?

- jag själv
- min make/maka eller sambo
- lika ofta jag eller min make/maka eller sambo
- barnet själv
- någon annan; hemhjälp, släkting, granne eller vän
- barnet äter inte morgonmål

29. Vilket alternativ beskriver bäst Din familjs middagar under vardagar?

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

30. Under skolveckan ingår i familjens middag följande komponenter:

	Alltid (5 gånger per vecka)	Ibland (2–4 gånger per vecka)	Sällan (0–1 gånger per vecka)
varm huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sallad eller grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mjölk, surmjölk eller vatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
en söt efterrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Vem tillreder vanligtvis middagen under vardagar?

- jag själv
- min make/maka eller sambo
- lika ofta jag eller min make/maka eller sambo
- barnen
- någon annan; hemhjälp, släkting, granne eller vän
- vi äter färdiga måltider t.ex. "take away"-måltider
- vi äter inte tillredd middag

32. Vilken typ av bredbart fett använder ert hushåll för det mesta på brödet (ange märke och fetthalt, t.ex. Keiju 60, MiniLätta)?

- _____
- vi lägger inte fett på brödet

33. Vilken typ av fett använder ert hushåll för det mesta för matlagning?

- _____
- vi använder inte fett i matlagningen

34. Hurdant bröd har ni i allmänhet i ert hushåll?

	Alltid	Ibland	Aldrig
mörkt rågbröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
knäckebröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bland-, jäst-, graham- eller havrebröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ljus franskröd eller batong	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Några frågor om frukt och grönsaker

(frågorna gäller inte potatis)

35. Hur ofta äter Du färsk frukt?

- Aldrig
- Mindre än en dag per vecka
- En dag per vecka
- 2–4 dagar per vecka
- 5–6 dagar per vecka
- Varje dag, en gång per dag
- Varje dag, två gånger per dag
- Varje dag, mer än två gånger per dag

36. Hur ofta äter Du sallad eller råa grönsaker?

- Aldrig
- Mindre än en dag per vecka
- En dag per vecka
- 2–4 dagar per vecka
- 5–6 dagar per vecka
- Varje dag, en gång per dag
- Varje dag, två gånger per dag
- Varje dag, mer än två gånger per dag

37. Hur ofta äter du kokta grönsaker?

- Aldrig
- Mindre än en dag per vecka
- En dag per vecka
- 2–4 dagar per vecka
- 5–6 dagar per vecka
- Varje dag, en gång per dag
- Varje dag, två gånger per dag
- Varje dag, mer än två gånger per dag

38. Anser Du att Ditt barn äter tillräckligt med frukt?

- Ja, definitivt
- Ja, troligtvis
- Nej, troligtvis inte
- Nej, definitivt inte

39. Hur ofta ... (Sätt ett kryss på varje rad)*Alltid**Ofta**Ibland**Sällan**Aldrig*

- ... äter Du frukt tillsammans med Ditt barn
- ... finns frukt tillgängligt för Ditt barn hemma
- ... har Du en fruktskål framme hemma,
så att Ditt barn kan ta själv
- ... skär Du upp frukt till Ditt barn att äta
som mellanmål
- ... måste du övertala Ditt barn att äta frukt
- ... tillåter Du Ditt barn att äta så mycket frukt
han/hon vill hemma
- ... köper Du hem särskilda frukter för att
Ditt barn ber om det

40. Vissa saker kanske hindrar Dig från att köpa eller ge frukt till Ditt barn.**Vilka av följande alternativ beskriver Din situation?***Stämmer
helt**Stämmer
ganska bra**Stämmer
varken bra
eller dåligt**Stämmer
inte så bra**Stämmer
Inte alls**Vet inte*

- Jag köper inte frukt till mitt
barn därför att det är för dyrt
- Jag köper inte frukt till mitt barn
därför att den frukt han/hon
tycker om inte finns att köpa
- Jag ger inte frukt till mitt barn
därför att han/hon är allergisk
- Frukt är svårt att få tag på
i mitt barns skola
- Jag köper inte frukt till mitt barn
därför att den kan innehålla
bekämpningsmedel
- Jag ger inte frukt till mitt barn
därför att det är svårt för mitt
barn att skala, skära osv

46. Hur ofta ... (Sätt ett kryss på varje rad)

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

- ... äter Du grönsaker tillsammans med Ditt barn.....
- ... har Du grönsaker tillgängliga hemma för Ditt barn
- ... skär Du upp grönsaker till Ditt barn för att äta som mellanmål
- ... måste du övertala Ditt barn att äta grönsaker
- ... tillåter Du Ditt barn att äta hur mycket grönsaker han/hon vill hemma
- ... köper Du särskilda grönsaker för att Ditt barn ber om det
- ... kräver Du att Ditt barn äter litet av grönsakerna även om han/hon inte tycker om

47. Att äta grönsaker varje dag är en vana för mitt barn

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls

48. Hur många olika sorters grönsaker har Du hemma nu?

_____ (Skriv ungefärligt antal)

49. Att äta grönsaker varje dag är en vana för mig.

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls

50. Hur ofta tar barnet med sig grönsaker eller frukt till skolan?

- Alla skoldagar
- De flesta skoldagar
- Vissa skoldagar
- Nästan aldrig
- Aldrig

51. Finns det frukt eller grönsaker tillgängliga på barnets skola, antingen att köpa eller gratis?

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagarna
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Vet ej

52. Anser Du att färsk frukt eller grönsaker borde finnas tillgänglig på skolan?

- Ja, definitivt
- Ja, kanske
- Vet ej
- Kanske inte
- Definitivt inte

Bakgrundsuppgifter**53. Grundutbildning:**

	Den andra	
	Svararen	vårdnadshavaren*
En del av mellanskola eller grundskola (< 9 år)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mellanskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grundskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnasium, men ej student	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Studentexamen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* (lämna tomt ifall den andra vårdnadshavaren saknas)

54. Den högsta utbildning eller examen som är avlagd efter grundutbildningen:

	Den andra	
	Svararen	vårdnadshavaren
Ingen yrkesutbildning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrkesskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrkesinstitut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lägre högskola eller yrkeshögskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Högre högskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Licentiat eller doktor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

55. Vilket av följande alternativ beskriver bäst er nuvarande huvudsakliga verksamhet? Är ni:
(den verksamhet som kräver mest tid eller ger mest inkomster)

	<i>Svararen</i>	<i>Den andra vårdnadshavaren</i>
heltidsarbetande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
deltidsarbetande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
studerande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pensionerad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arbetslös eller permitterad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hemma och sköter hushållet eller familjemedlemmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ingen av dessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

56. Är ni för närvarande

	<i>Svararen</i>	<i>Den andra vårdnadshavaren</i>
moderskaps-, faderskaps- eller föräldraledig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vårdledig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alterneringsledig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
långtidssjukskriven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ingen av dessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. Hurdan är er arbetstid i huvudsysslan:

	<i>Svararen</i>	<i>Den andra vårdnadshavaren</i>
regelbundet dagsarbete (6–18)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
regelbundet nattarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tvåskiftsarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
treskiftsarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
periodarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arbete bara under veckosluten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag jobbar inte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
annan arbetstidsform	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

58. Hur många av medlemmarna i det hushåll som barnet tillbringar största delen av sin tid är?

under 7 år _____
7–17 år _____
18–24 år _____
25–64 år _____
65 år eller äldre _____

59. Bor ni för närvarande:

	<i>Svararen</i>	<i>Den andra vårdnadshavaren</i>
i en bostad som ni själva eller någon familjemedlem som också bor i bostaden äger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i en delägarbostad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i en bostadsrättsbostad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
som huvudhyresgäst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
som underhyresgäst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i en tjänstebostad eller annan bostad som är naturaförmån	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i någon annan typ av bostad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

60. Uppskatta de disponibla inkomster (skatterna avdragna och bostads-, barnbidrag och övriga inkomstöverföringar tillsatta) som Ditt hushåll har till sitt förfogande under en normal månad.

- < 1260 €
- 1260–1680
- 1681–2100
- 2101–2520
- 2521–3360
- 3361–4200
- 4200–6000
- > 6001 €

61. Hur ofta har Du/ni tillräckligt med pengar för att skaffa kläder och mat som Du eller Din familj behöver

- Alltid
- Ofta
- Någon gång
- Sällan
- Aldrig

62. Har Du/ni svårigheter att klara av att betala era räkningar?

- Synnerligen sällan eller inte alls
- Sällan
- Någon gång
- Ofta
- Mycket ofta

Levnadsvanor

63. Hur mycket anser du att ett barn i 10–12-års ålder skall vara fysiskt aktivt (ledd aktivitet och lek) under en dag för att ha en hälsosam livsstil?

- sammanlagt under 15 minuter per dag
- 15–29 minuter
- 30–59 minuter
- 60–89 minuter
- 90–119 minuter
- 120–149 minuter
- 150–179 minuter
- mer än 180 minuter

64. Hur mycket frukt anser du att skall ingå i en hälsosam kost för barn i åldern 10–12 år?

- Ingen frukt
- 1–3 frukter per vecka
- 4–6 frukter per vecka
- 1 frukt per dag
- 2 frukter per dag
- 3 frukter per dag
- 4 frukter per dag
- 5 frukter eller fler per dag

65. Hur mycket grönsaker anser du att skall ingå i en hälsosam kost för barn i åldern 10–12 år (1 portion = ca 1 slev)?

- Inga grönsaker
- 1–3 portioner per vecka
- 4–6 portioner per vecka
- 1 portion per dag
- 2 portioner per dag
- 3 portioner per dag
- 4 portioner per dag
- 5 eller fler portioner per dag

66. Känner Du till märket "bättre val – parempi valinta"?

- Ja
- Nej



67. Har Du använt "bättre val"-produkter under det senaste året?

- Ja
- Nej
- Vet ej

68. Hur mycket sömn anser du att skall ingå i en hälsosam livsstil för ett barn i 10–12 års ålder?

- minst 7 timmar per natt
- minst 8 timmar per natt
- minst 9 timmar per natt
- minst 10 timmar per natt
- minst 11 timmar per natt
- minst 12 timmar per natt

69. Anser Du att skolan skall befrämja hälsosamma matvanor hos barn?

- Ja, definitivt
- Ja, kanske
- Vet ej
- Kanske inte
- Definitivt inte

70. Anser Du att skolan skall befrämja fysisk aktivitet hos barn?

- Ja, definitivt
- Ja, kanske
- Vet ej
- Kanske inte
- Definitivt inte

Antonovskys livsfrågeformulär

Svaren ger en bild av hur du upplever ditt liv och ditt förhållande till din omgivning. Välj den punkt på skalan som bäst passar in på dig.

71. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1 2 3 4 5 6 7
mycket sällan eller aldrig mycket ofta

72. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

1 2 3 4 5 6 7
har aldrig hänt har ofta hänt

73. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

1 2 3 4 5 6 7
har aldrig hänt har ofta hänt

74. Hittills har ditt liv:

1 2 3 4 5 6 7
helt saknat mål och mening genomgående haft mål och mening

75. Känner du dig orättvist behandlad?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

76. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

77. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1 2 3 4 5 6 7
glädje och djup, tillfredsställelse smärta och leda

78. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

79. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

80. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel".

Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7
aldrig mycket ofta

81. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7
du över- eller undervärderade dess betydelse du såg saken i dess rätta perspektiv

82. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

83. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket sällan/aldrig

Hälsoverkstaden tackar för dina svar!

