

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

HÄLSOVERK

1. Mitt barn är en

- pojke
 flicka

2. Mitt barn går i årskurs

- fyra
 fem
 sex

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

- Mor
 Far
 Annan vårdnadshavare (vem?): _____

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

- Mor
 Far
 Annan vårdnadshavare (vem?): _____

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

- ja
 nej

6. Svararens födelseår 19 ____

Den andra vårdnadshavarens födelseår 19 ____

7. Ditt modersmål?

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

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

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

9. 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
 mer än 6 timmar per dygn

Fysisk aktivitet

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

- Minst 5 gånger per vecka
 3–4 gånger per vecka
 1–2 gånger per vecka
 ungefär 1–3 gånger per månad
 mer sällan än 1 gång i månaden
 inte alls

11. 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

12. 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

13. Hur lång skolväg har barnet?

_____ km

14. 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 Väldigt 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"/> |

Skärmtid

15. Hur mycket tid tillbringar barnet vanligtvis under skoldagar 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

16. Hur mycket tid tillbringar barnet vanligtvis under skoldagar 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

17. Hur mycket tid tillbringar barnet vanligtvis under veckoslut och lediga dagar 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

18. Hur mycket tid tillbringar barnet vanligtvis under veckoslut och lediga dagar 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

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

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

Sömnvanor

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

_____ timmar

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

_____ timmar

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

- 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
- kl. 00.30 eller senare

23. När vaknar barnet oftast under skoldagar?

- kl. 6.00
- kl. 6.30
- kl. 7.00
- kl. 7.30
- kl. 8.00
- kl. 8.30
- kl. 9.00 eller senare

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

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

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

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

26. 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

27. 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

	Oftast (5–7 gånger per vecka)	Ibland (2–4 gånger per vecka)	Sällan eller aldrig (0–1 gånger per vecka)
28. Vilka påståenden stämmer in på barnet?			
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 morgnarna efter att ha vaknat	<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

29. Hur ofta äter barnet morgonmål

- varje morgon
- 5–6 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- barnet äter inte morgonmål

30. 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

31. 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"/>
mjölksprodukter	<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"/>

32. Vem tillreder vanligtvis barnets morgonmål?

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

33. Vilket alternativ beskriver bäst Din familjs middagar under skoldagar?

- 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

34. 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"/>

35. Vem tillreder vanligtvis middagen under skoldagar?

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

36. 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 fransbröd eller batong	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. För min familj är det viktigt att den mat som vi äter en vanlig dag ...

(välj för varje påstående det alternativ som bäst stämmer i Din familj)

	<i>Inte alls viktigt</i>	<i>Inte speciellt viktigt</i>	<i>Ganska viktigt</i>	<i>Väldigt viktigt</i>
a) är lätt att tillreda.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) inte innehåller tillsatser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) innehåller endast lite kalorier.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) smakar gott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) inte är dyr.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) har ursprungslandet tydligt märkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) innehåller lite fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) innehåller rikligt med fiber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) får vår familj på gott humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) doftar gott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) hjälper oss att hantera stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) håller oss alerta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) hjälper vår familj att hålla vikten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) kommer från länder vars politik vår familj godkänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) innehåller mycket vitaminer och mineralämnen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) är prisvärd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) är vad vi oftast äter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) ser god ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s) är näringsrik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t) är snabb att tillreda.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u) håller oss friska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v) är billig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
x) innehåller naturliga råvaror	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
y) är bekant för oss.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
z) kan köpas i de närmaste butikerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
å) är ekologiskt producerad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ä) hjälper oss att slappna av	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Några frågor om frukt och grönsaker (frågorna gäller inte potatis)

38. 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, 2 gånger per dag
- Varje dag, mer än 2 gånger per dag

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

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

40. 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

41. Vissa saker kanske hindrar Dig från att köpa eller ge frukt till Ditt barn.

Vilka av följande alternativ beskriver Din situation?

	<i>Stämmer helt</i>	<i>Stämmer ganska bra</i>	<i>Stämmer varken bra eller dåligt</i>	<i>Stämmer inte så bra</i>	<i>Stämmer inte alls</i>	<i>Vet inte</i>
Jag köper inte frukt till mitt barn därför att det är för dyrt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag köper inte frukt till mitt barn därför att den frukt han/hon tycker om inte finns att köpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ger inte frukt till mitt barn därför att han/hon är allergisk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag köper inte frukt till mitt barn därför att den kan innehålla bekämpningsmedel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ger inte frukt till mitt barn därför att det är svårt för mitt barn att skala, skära osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Att äta frukt 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

44. Att äta frukt varje dag är en vana för mig

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

43. Hur många olika sorters frukter och bär har Du hemma just nu (på bänken, i skåpen, i kylskåpet, i frysen)?

_____ (skriv ungefärligt antal)

51. 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.....

52. 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

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

_____ (Skriv ungefärligt antal)

54. 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

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

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

Bakgrundsuppgifter

Notera att i frågorna 56–62 frågas både efter svararens samt den andra vårdnadshavarens uppgifter. Lämna den andra spalten tom ifall den andra vårdnadshavaren saknas.

56. Grundutbildning:

	Svararen	Den andra 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"/>

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

	Svararen	Den andra 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"/>

58. 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"/>

59. 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"/>

60. 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"/>
annan arbetstidsform	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag jobbar inte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61. Tänk på det hushåll där barnet bor mest.

Hur många av alla medlemmar i hushållet är

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

62. 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 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"/>

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

- < 1600 €
- 1600–2199
- 2200–2599
- 2600–3099
- 3100–3799
- 3800–4499
- 4500–5399
- 5400–6400
- > 6400 €

64. 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

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

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

66. Hur mycket anser Du att ett barn i 10–12 års ålder skall vara fysiskt aktivt (både ledd aktivitet och fri rörelse) under en dag för att ha en hälsosam livsstil?

- 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

67. Hur många portioner frukt och grönsaker anser Du att skall ingå i en hälsosam kost för barn i åldern 10-12 år (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

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

- 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

69. Har Din kunskap om barns levnadsvanor ökat under det senaste året genom information via skolan?

	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
Kostvanor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömnvanor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

70. Har Du tidigare hört om projektet Hälsoverkstaden genom följande kommunikationskanaler:

- Via skolan, t ex föräldramöten eller skolans brev hem?
- Via barnen muntligt
- Via medier
- Andra kanaler , vilka?

- Har inte hört om projektet Hälsoverkstaden

71. Har levnadsvanorna i Din familj förändrats under det senaste året?

	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
Kostvanor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömnvanor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om förändring, så hur?

Antonovskys livsfrågeformulär

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

72. 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

73. 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

74. 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

75. Hittills har ditt liv:

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

76. Känner du dig orättvist behandlad?

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

77. 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

78. Är dina dagliga sysslor en källa till:

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

79. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

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

80. 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

81. 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

82. 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

83. 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

84. 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

85. Eventuellt sker en uppföljning av Hälsoverkstaden i framtiden. Kan Hälsoverkstaden då kontakta Ditt barn och Dig?

- Ja
- Nej

Svara på följande fråga om Ditt barn går i en av följande skolor: Box, Dickursby, Karamalmen, Kottby, Kungsgård, Kårböle, Mattliden, Minerva, Månsas, Mårtensdal, Söderkulla, Topelius eller Västersundom.

86. Har Hälsoverkstadens Nyhetsbrev nått Dig via skolan?

- Ja
- Nej

Forskningsprojektet Hälsoverkstaden är över för denna gång och Hälsoverkstaden tackar för svaren!

Hälsningar till projektet Hälsoverkstaden
