

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/>

---

Våren 2006

# Skolbarns matvanor

Elevenkät

 **folkhälsan**

Skriv inte ditt namn på enkäten.

Ingen i din skola kommer att se dina svar.

Vi hoppas att du är villig att hjälpa oss genom att svara på frågorna. Vi vill ändå påminna om att det är helt frivilligt att delta. Om du inte vill svara på enkäten så lämnar du frågorna obesvarade.

Tack för din hjälp!

Eva Roos/ Folkhälsans forskningscentrum  
Carola Ray/ Folkhälsans forskningscentrum

---

## Hur man fyller i enkäten

De flesta frågor ska besvaras med ett kryss i en ruta. I några få frågor får du kryssa i flera rutor. I några frågor ber vi dig att skriva ditt eget svar.

Exempel:

### Tycker du att du äter mycket eller lite flingor?

- Våldigt mycket flingor
- Mycket flingor
- Varken mycket eller lite
- Lite flingor
- Våldigt lite flingor

## Några frågor om dig

**D1. Vilket år är du född?**

19\_\_

**D2. Vilken månad fyller du år?**

- Januari
- Februari
- Mars
- April
- Maj
- Juni
- Juli
- Augusti
- September
- Oktober
- November
- December

**D3. Är du en flicka eller pojke?**

- Flicka
- Pojke

**D4. Är du född i Finland?**

- Ja
- Nej

**D5. I vilket land är din mamma född?**

\_\_\_\_\_

**D6. I vilket land är din pappa född?**

\_\_\_\_\_

**D7. Vilket språk talar du hemma?**

- Endast svenska
- Mest svenska och lite finska
- Endast finska
- Mest finska och lite svenska
- Något annat språk, vilket?

\_\_\_\_\_

**D8. Bor du med båda dina föräldrar? (ifall du bor på två ställen kan du kryssa i två rutor)**

- bara med mamma
- bara med pappa
- med mamma och hennes nya partner
- med pappa och hans nya partner
- både med min mamma och min pappa hela tiden
- annan vuxen? *Skriv vem:*

\_\_\_\_\_

**D9. Hur många systrar och bröder har du? Inga= 0**

\_\_\_\_\_bror/bröder

och/eller

\_\_\_\_\_syster/systrar

# Några frågor om vad du åt IGÅR

## Igår morse, innan skolan

H1. Vilken dag var det igår?

- Måndag  
 Tisdag  
 Onsdag  
 Torsdag

H2. Vilken tid steg du upp igår?

\_\_\_\_\_

H3. Åt eller drack du något igår  
morse innan skolan?

- Ja  
 Nej

**Vad var det?** (skriv ord som bröd,  
mjölk, cornflakes osv)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Följande frågor är om juice, frukt och grönsaker

H4. Drack du juice igår morse innan  
skolan?

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja,  
Vilken sorts juice? Hur mycket?**  
Skriv 1 om du drack ett glas,  
½ om du drack ett halvt

Apelsinjuice		glas
Annan fruktjuice		glas

H5. Åt du frukt innan skolan igår  
morse?

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja,  
Vilken sorts frukt? Hur mycket?**  
Skriv 1 om du åt ett helt äpple,  
½ om du åt ett halvt äpple

Äpple		st
Banan		st
Apelsin		st
Mandarin/clementin		st
Päron		st
Melon		skiva
fruktsallad (skriv vad)		portion
Annan frukt (skriv vad)		st eller portion

**H6. Åt du råa grönsaker innan skolan igår morse?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarar ja, Vilken sorts grönsaker? Hur mycket? Skriv 1 om du åt en tomat, ½ om du åt en halv tomat**

Tomat		st
Gurkbitar		st
Morot		st
Andra råa grönsaker (skriv vad)		st

**Igår i skolan,  
under skoldagen  
och lunchen**

**H7 Åt du eller drack du något under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Vad var det?** (skriv bara ord som mjölk, potatis/pasta/ris, kött/fisk/korv/vegetarisk varmrätt, varma grönsaker, sallad, knäckebröd.....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Följande frågor är om juice, frukt och grönsaker**

**H8 Drack du juice under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts juice? Hur mycket? Skriv 1 om du drack ett glas, ½ om du drack ett halvt**

Apelsinjuice		glas
Annan fruktjuice		glas

**H9 Åt du frukt under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts frukt? Hur mycket? Skriv 1 om du åt ett helt äpple, ½ om du åt ett halvt äpple**

Äpple		st
Banan		st
Apelsin		st
Mandarin/clementin		st
Päron		st
Melon		skiva
Fruktsallad		portion
Annan frukt (skriv vad)		st eller portion

## Igår i skolan, under skoldagen och lunchen

**H10. Åt du sallad under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts sallad? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du åt en portion, ½ om du åt en halv portion*

Blandad sallad		portion
Endast grönsallad		portion
Sallad på endast tomater		portion
Sallad på endast gurka		portion
Rårivna grönsaker		portion
Annan sallad (skriv vad)		portion

**H11. Åt du råa grönsaker under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts grönsaker? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du åt en tomat, ½ om du åt en halv tomat*

Tomat		st
Gurkbitar		st
Morot		st

Andra råa grönsaker (skriv vad)		st
------------------------------------	--	----

**H12. Åt du kokta grönsaker under skoldagen/lunchen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts grönsaker? Hur mycket?** *Skriv 1 om du åt en portion, ½ om du åt en halv portion*

Blandade grönsaker		portion
Endast gröna ärtor		portion
Endast majs		portion
Endast gröna bönor		portion
Endast blomkål		portion
Endast broccoli		portion
Andra kokta grönsaker (skriv vad)		portion

**H13. Åt du grönsakssoppa under skoldagen/lunchen i går?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarar ja, Hur mycket? Skriv 1 om du åt en portion, om du åt en halv portion**

Hur mycket?		portion
-------------	--	---------

**Igår  
eftermiddag,  
middag och kväll**

**H14 Åt du eller drack du något under eftermiddagen, innan middagen igår?**

- Ja  
 Nej

**Vad var det?** (skriv bara ord som smörgås, yoghurt.....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**H15 Vad åt du till middag igår?** (skriv bara några ord)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**H16 Vad åt du under kvällen?** (skriv bara några ord)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Följande frågor är om juice, frukt och grönsaker**

**H17 Drack du juice under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts juice? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du drack ett glas, ½ om du drack ett halvt*

Apelsinjuice		glas
Annan fruktjuice		glas

**H18 Åt du frukt under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts frukt? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du åt ett helt äpple, ½ om du åt ett halvt äpple*

Äpple		st
Banan		st
Apelsin		st
Mandarin/clementin		st
Päron		st
Melon		skiva
Fruktsallad <i>skriv vad</i>		portion
Annan frukt <i>(skriv vad)</i>		st eller portion



**H19. Åt du sallad under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts sallad? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du åt en portion, ½ om du åt en halv portion*

Blandad sallad		portion
Endast grönsallad		portion
Sallad på endast tomater		portion
Sallad på endast gurka		portion
Rårivna grönsaker		portion
Annan sallad (skriv vad)		portion

**H20. Åt du råa grönsaker under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts grönsaker? Hur mycket?**

*Skriv 1 om du åt en tomat, ½ om du åt en halv tomat*

Tomat		st
Gurkbitar		st
Morot		st
Andra råa grönsaker (skriv vad)		st

**H21. Åt du kokta grönsaker under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Vilken sorts grönsaker? Hur mycket?** *Skriv 1 om du åt en portion, ½ om du åt en halv portion*

Blandade grönsaker		portion
Endast gröna ärtor		portion
Endast majs		portion
Endast gröna bönor		portion
Endast blomkål		portion
Endast broccoli		portion
Andra kokta grönsaker (skriv vad)		portion

**H22. Åt du grönsakssoppa under eftermiddagen/till middagen/ under kvällen igår?**

- Ja  
 Nej

**Om du svarat ja, Hur mycket?** *Skriv 1 om du åt en portion, ½ om du åt en halv portion*

Hur mycket?		portion
-------------	--	---------

## Några frågor om vad du vanligtvis äter

(Kryssa bara en ruta per fråga)

**F1. Hur ofta brukar du äta färsk frukt?**

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

**F2. Hur ofta brukar du äta sallad eller rårivna grönsaker?**

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

**F3. Hur ofta brukar du äta andra råa grönsaker?**

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

**F4. Hur ofta brukar du äta potatis?**

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

**F5. Hur ofta brukar du äta kokta grönsaker?**

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

**F6. Hur ofta brukar du dricka fruktjuice?**

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

## Några frågor om vad dina föräldrar gör

(Kryssa bara en ruta per fråga)

### D.10 Har din mamma ett jobb?

- Ja
- Nej
- Vet inte
- Har ingen/träffar inte mamma

**D.10b Om du svarat ja, skriv var hon jobbar** (tex.: skolan, affär, restaurant, sjukhus, bank...)

---

**D.10c Skriv vad för jobb hon har där** (tex.: lärare, kock, kassörska, sjuksköterska, läkare, revisor...)

---

### D.11 Har din pappa ett jobb?

- Ja
- Nej
- Vet inte
- Har ingen/träffar inte pappa

**D.11b Om du svarat ja, skriv var han jobbar** (tex.: skolan, affär, restaurant, sjukhus, bank...)

---

**D.11c Skriv vad för jobb han har där** (tex.: lärare, kock, kassör, sjuksköterska, läkare, revisor...)

---

## Nu några frågor om frukt

(Kryssa i bara en ruta per fråga)

### D12. Tycker du att du äter mycket eller lite frukt?

- Väldigt mycket frukt
- Mycket frukt
- Varken mycket eller lite
- Lite frukt
- Väldigt lite frukt

### D13. Tycker du att du äter mer eller mindre frukt än de flesta flickor och pojkar i din ålder?

- Mycket mer
- Lite mer
- Lika mycket
- Lite mindre
- Mycket mindre

### D14. Hur mycket frukt tror du att du skall äta för att vara hälsosam?

- 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 per dag eller fler

### Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:

#### D15. Att äta frukt varje dag får mig att må bra

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

### Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker

#### D16. Att äta frukt varje dag gör att jag orkar mer

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

#### D17. Jag tycker om att äta frukt varje dag

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

#### D18. Frukt smakar gott

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

#### D19. Min mamma äter frukt varje dag

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte mamma

## Frågor om frukt fortsätter.....

(Kryssa bara en ruta per fråga)

**Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

**D20. Min pappa äter frukt varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte pappa

**D21. Mina bästa kompisar äter frukt varje dag**

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

**D22. Min mamma uppmuntrar mig till att äta frukt varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte mamma

**D23. Min pappa uppmuntrar mig till att äta frukt varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte pappa

**Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

**D24. Det är svårt för mig att äta frukt varje dag**

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

**D25. Ifall jag bestämmer mig för att äta frukt varje dag, så kan jag göra det**

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

**D26. Jag vill äta frukt varje dag**

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

**D27. 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

## Frågor om frukt fortsätter.....

**D28. Vilken frukt nedan tycker du om eller tycker du inte om:**  
(Kryssa bara i en ruta per rad)

	Tycker mycket om	Tycker lite om	Tycker lite illa om	Tycker mycket illa om	Har inte provat
Äpple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apelsin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mandarin/clementin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plommon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordgubbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vindruvor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körsbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Några frågor om frukt hemma

**(Om du bor på två ställen, så tänk på det stället du bor den mesta tiden)** (Kryssa bara i en ruta per fråga)

**D29. Säger dina föräldrar till dig att du måste äta frukt?**

- Ja, varje dag
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D30. Får du äta så mycket frukt du vill hemma?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

## Några frågor om frukt hemma

*(Om du bor på två ställen, så tänk på det stället du bor den mesta tiden)*

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**D31. Får du dricka så mycket fruktjuice du vill hemma?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D32. Om du talar om hemma vilken frukt du skulle vilja äta, köps den då?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta gånger
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D33. Om du talar om hemma vilken fruktjuice du skulle vilja dricka, köps den då?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta gånger
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D34. Finns det vanligtvis olika frukter tillgängliga hemma hos dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D35. Finns det vanligtvis frukt som du tycker om tillgänglig hemma hos dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D36. Finns det vanligtvis fruktjuice som du tycker om tillgänglig hemma hos dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D37. Brukar din mamma eller pappa skära upp frukt till dig som mellanmål?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

## Några frågor om frukt i din skola och fritidsaktivitet

(Kryssa bara i en ruta per fråga)

**D38. Tar du vanligtvis med dig frukt till skolan?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D39. Kan du få frukt i skolan antingen genom att köpa den eller gratis?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D40. Kan du få frukt hemma hos din kompis, om du är där på eftermiddagen?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D41. Kan du få frukt på de ställen där du har dina fritidsaktiviteter (tex. fotbollsklubb, konståkning, ridhuset, friidrott.....), antingen gratis eller genom att köpa?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Jag deltar inte i någon fritidsaktivitet

**D42. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

(Kryssa bara en ruta per rad)

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
a) Jag äter inte frukt därför att det tar för lång tid att äta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jag äter inte frukt därför att jag vill äta något annat (tex. godis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**D42. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

*(Kryssa bara en ruta per rad)*

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
c) Jag äter inte frukt därför att mina fingrar blir kladdiga när jag äter den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jag äter inte frukt därför att den blir klämd i väskan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Nu några frågor om grönsaker

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**D43. Tycker du att du äter mycket eller lite grönsaker?**

- Väldigt mycket grönsaker
- Mycket grönsaker
- Varken mycket eller lite
- Lite grönsaker
- Väldigt lite grönsaker

**D44. Tycker du att du äter mer eller mindre grönsaker än de flesta flickor och pojkar i din ålder?**

- Mycket mer
- Lite mer
- Lika mycket
- Lite mindre
- Mycket mindre

**D45. Hur mycket grönsaker tror du att du skall äta för att vara hälsosam?**

*(1 portion = 1 serveringslev)*

- Inga grönsaker
- 1 - 3 portioner (serveringslev) per vecka
- 4 - 6 portioner (serveringslev) per vecka
- 1 portion (serveringslev) varje dag
- 2 portioner (serveringslev) varje dag
- 3 portioner (serveringslev) varje dag
- 4 portioner (serveringslev) varje dag
- 5 eller fler portioner (serveringslev) varje dag

## Några frågor om grönsaker fortsättning...

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**Hur mycket stämmer  
påståendena nedan med vad  
du tycker:**

**D46. Att äta grönsaker varje dag får  
mig att må bra**

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

**D47. Att äta grönsaker varje dag gör  
att jag orkar mer**

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

**D48. Jag tycker om att äta  
grönsaker varje dag**

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

**D49. Grönsaker smakar gott**

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

**Hur mycket stämmer  
påståendena nedan med vad  
du tycker:**

**D50. Min mamma äter grönsaker  
varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte mamma

**D51. Min pappa äter grönsaker varje  
dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ingen/träffar inte pappa

**D52. Mina bästa kompisar äter  
grönsaker varje dag**

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

## Några frågor om grönsaker fortsättning...

(Kryssa bara i en ruta per fråga)

**Hur mycket stämmer  
påståendena nedan med vad  
du tycker:**

**D53. Min mamma uppmuntrar mig  
till att äta grönsaker varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ej/träffar ej min mamma

**D54. Min pappa uppmuntrar mig till  
att äta grönsaker varje dag**

- Stämmer helt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls
- Har ej/träffar ej min pappa

**D55. Jag äter ofta grönsaker  
tillsammans med min familj**

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

**Hur mycket stämmer  
påståendena nedan med vad  
du tycker:**

**D56. Det är svårt för mig att äta  
grönsaker varje dag**

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

**D57. Ifall jag bestämmer mig för att  
äta grönsaker varje dag, så kan  
jag göra det**

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

**D58. Jag vill äta grönsaker varje dag**

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

**D59. 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

## Några frågor om grönsaker fortsättning...

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**D60. Vilken grönsak nedan tycker du om eller tycker du inte om:**

*(Kryssa bara i en ruta per rad)*

	Tycker mycket om	Tycker lite om	Tycker lite illa om	Tycker mycket illa om	Har inte provat
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gurka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sallad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spenat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Purjolök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröna bönor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broccoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröna ärtor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Några frågor om grönsaker hemma

*(Om du bor på två ställen, så tänk på det stället du bor den mesta tiden) (Kryssa bara en ruta per fråga)*

**D61. Säger dina föräldrar till dig att du måste äta grönsaker?**

- Ja, varje dag
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D62. Får du äta så mycket grönsaker du vill hemma?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D63. Om du talar om hemma vilka grönsaker du skulle vilja äta, köps de då?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta gånger
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D64. Finns det vanligtvis olika grönsaker tillgängliga hemma hos dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D65. Finns det vanligtvis grönsaker som du tycker om tillgängliga hemma hos dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D66. Brukar din mamma eller pappa skära upp grönsaker till mellanmål till dig?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

## Några frågor om grönsaker i din skola och fritidsaktivitet

(Kryssa bara i en ruta per fråga)

**D67. Tar du vanligtvis med dig grönsaker till skolan?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D68. Kan du få grönsaker i skolan antingen genom att köpa dem eller gratis?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D69. Kan du få grönsaker hemma hos din kompis, om du är där på eftermiddagen?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

**D70. Kan du få grönsaker på de ställen där du har dina fritidsaktiviteter (tex. fotbollsklubb, konståkning, ridhuset, friidrott.....), antingen gratis eller genom att köpa?**

- Ja, alltid
- Ja, de flesta dagar
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Jag deltar inte i någon fritidsaktivitet

**D71. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

(Kryssa bara i en ruta per rad)

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
a) Jag äter inte grönsaker därför att det tar för lång tid att äta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jag äter inte grönsaker därför att jag fortfarande känner mig hungrig efter att ha ätit dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D71. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker:**

*(Kryssa bara i en ruta per rad)*

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
c) Jag äter inte grönsaker därför att jag vill äta något annat (tex. godis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jag äter inte grönsaker därför att de blir klämda i väskan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Några frågor om måltider

***(Om du bor på två ställen, så tänk på det stället du bor den mesta tiden)***

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**D72. Hur ofta äter du frukost med din mamma och/eller pappa?**

- Varje dag
- 4 - 6 dagar i veckan
- 1 – 3 dagar i veckan
- Mindre än 1 dag i veckan
- Aldrig

**D73. Hur ofta äter du middag med din mamma och/eller pappa?**

- Varje dag
- 4 - 6 dagar i veckan
- 1 – 3 dagar i veckan
- Mindre än 1 dag i veckan
- Aldrig

## Några frågor om TV tittande och reklam

**D74. Under den senaste månaden, har du sett någon reklam på TV för:**  
(Kryssa bara en ruta per rad)

	Ja	Nej
Godis / choklad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kex, bullar, kakor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Färsk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läsk / saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chips, ostbågar, popcorn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snabbmat (tex. Hamburgare, hot dog, pommes frites)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruktjuice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D75. Hur ofta har ni TV på under middagen (kvällsmaten) hemma hos dig?**

- Varje dag
- 4 - 6 dagar i veckan
- 1 – 3 dagar i veckan
- Mindre än 1 dag i veckan
- Aldrig

**D76. Hur många timmar per dag brukar du titta på TV, video och DVD under din fritid?**

- Ingen 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
- Ca. 6 timmar om dagen
- Ca. 7 timmar om dagen eller mer



## Slutligen några frågor om vad du gör på din fritid

*(Kryssa bara i en ruta per fråga)*

**D77. UTANFÖR SKOLTIDEN: Hur många **TIMMAR** av din fritid per vecka brukar du träna så att du blir andfådd eller svettig?**

- Inga
- Ca. en halv timme per vecka
- Ca. 1 timme per vecka
- Ca. 2-3 timmar per vecka
- Ca. 4-6 timmar per vecka
- 7 timmar per vecka eller mer

**D78. Hur många timmar av din fritid per dag brukar du använda datorn ( för att spela spel, skicka e-mail, chatta eller surfa på internet)**

- Ingen 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
- Ca. 6 timmar om dagen
- Ca. 7 timmar om dagen eller mer

## De allra sista frågorna om frukt och grönsaker

**D79. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker om frukt:** (Kryssa bara en ruta per rad)

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Rasterna är för korta för att hinna äta frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina klasskompisar äter mycket frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För det mesta ser frukten fräsch ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig fortfarande hungrig efter att ha ätit frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är allergisk mot frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D80. Hur mycket stämmer påståendena nedan med vad du tycker om grönsaker:** (Kryssa bara en ruta per rad)

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Rasterna är för korta för att hinna äta grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina klasskompisar äter mycket grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För det mesta ser grönsakerna fräscha ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina fingrar blir kladdiga när jag äter grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är allergisk mot grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Tack för din hjälp!

**Var vänlig och ge frågeformuläret till din lärare.**

Ifall du har tid över innan rasten så kan du här göra en teckning

## Anvisningar för inmatning av Elevenkät 2008

- Vid fråga 5 om barnet t.ex. svarat på en av frågorna men lämnat resten tomma, lägger man svarsalternativen som nej. Exempelvis; tv: ja, dator: tom, spelkonsol: tom => dator: nej, spelkonsol: nej.
- Om barnet vid fråga 9 fyllt i något på svarsalternativet ”Annat, vad?” som passar in på något av de övriga alternativen, välj då det färdiga alternativet. T.ex. barnet har skrivit in ridstövlar. Välj då svarsalternativet ”Till hobbyer och hobbyutrustning”.
- Ifall svar fattas vid fråga 37, välj då svarsalternativet ”Inte på en enda rast”.
- Om barnet valt fler alternativ på frågorna 52 och 53, 54 och 55, välj då slumpmässigt det tidigare eller det senare alternativet. Men välj då även på båda frågorna (52 och 53, 54 och 55) samma alternativ. Alltså: fråga 52 har barnet kruxat i rutorna kl. 20:30, kl. 22:00 och på fråga 53 kl. 6:30, 8:00. Om du då väljer på fråga 52 det senare alternativet kl. 22:00, så väljer du även på fråga 53 det senare alternativet kl. 8:00. Om svarsalternativen är tre på rad kan man logiskt välja det mittersta alternativet.
- Om barnet vägts och mätts, men lämnat fråga 62 tomt kan man mata in jeans och t-skjorta.
- Om barnet fyllt i fler svarsalternativ på samma rad i en flervalfråga, t.ex. fråga 42, lämnar man svaret tomt.
- Om barnet fyllt i alla rader, men valt flera svarsalternativ på vissa frågor kan man slumpmässigt välja det enda svaret. (T.ex. fråga 51)