



## Webbenkät "Du och familjen"

Jag är:

- Tjej    Kille

Följdfråga (om tjej): **Har du fått din mens?**

- Ja    Nej

Fler följdfrågor (om ja): **Hur gammal var du när du fick din mens?**

- 10 år eller yngre  
 11 år  
 12 år  
 13 år  
 14 år  
 15 år  
 16 år  
 17 år  
 18 år

**Vilken årkurs går du i?**

- Åk 5    Åk 8    Åk 2 i gymnasiet

**Jag är född år?**

Välj i rullgardinsmenyn: årtal

**Jag är född månad?**

Välj i rullgardinsmenyn: månad

**Jag är född dag?**

Välj i rullgardinsmenyn: dag

---

Webbenkät som använts i Riksmaten Ungdom 2016/17 "Du och familjen"

**Vad tycker du om din vikt?**

- Väger alldeles för mycket
- Väger lite för mycket
- Väger lagom
- Väger lite för lite
- Väger alldeles för lite
- Vill inte svara

**Har du laktosintolerans?**

- Ja
- Nej

**Har du celiaki/glutenintolerans?**

- Ja
- Nej

**Har du diabetes?**

- Ja
- Nej

**Har du en njursjukdom?**

- Ja
- Nej

**Annat hälsoproblem?**

- Ja
- Nej

*Följdfrågor (om ja): Vilket annat hälsoproblem har du?*

.....

**Använder du regelbundet någon form av läkemedel (dagligen året runt eller under vissa säsonger, t.ex. mot pollenallergi under våren).**

- Ja
- Nej

*Följdfråga (om ja): Vad heter det läkemedel du tar?*

.....

**Följdfråga (om ja): Mot vilken sjukdom används läkemedlet?**

.....

## Familjefrågor

**Har du varit på solsemester under de två senaste månaderna?**

- Ja  Nej

**Hur många vuxna bor i din familj? Om du har flera familjer, välj antal i den familj där du bor just nu.**

.....

**Hur många barn bor i din familj i inklusive dig? Om du har flera familjer, välj antal i den familj där du bor just nu.**

.....

**I vilket land är du född?**

.....

**I vilket land/länder är dina föräldrar född/a?**

.....

**Hur tycker du att din hälsa är?**

- Mycket bra  
 Bra  
 Ganska dålig  
 Dålig

**Brukar du ta något vitamin-mineral- eller omega-3 tillskott?**

- Nej, aldrig  
 Ja  
 Ibland, när jag kommer ihåg det eller känner mig trött eller förkyld

*Kosttillskott fortsättning (om ja/ibland):* **Hur ofta äter du kosttillskott?**

- Regelbundet under hela året
- Regelbundet under vinterhalvåret
- Regelbundet under sommarhalvåret

*Kosttillskott fördjupning:* **Äter du multivitaminer, multimineraler eller vitaminer?**

- Ja
- Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om ja):* **Vad heter det multivitamin, multimineral eller vitaminer som du äter och vilken dos tar du?**

.....

*Kosttillskott fördjupning:* **Äter du omega-3 tillskott eller fiskolja?**

- Ja
- Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om ja):* **Vad heter det omega-3-tillskott eller fiskolja som du äter och vilken dos tar du?**

.....

*Kosttillskott fördjupning:* **Äter du tillskott av C-vitamin**

- Ja
- Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om ja):* **Vad heter det vitamin C-tillskott som du äter och vilken dos tar du?**

.....

*Kosttillskott fördjupning:* **Äter du tillskott av D-vitamin**

- Ja
- Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om ja):* **Vad heter det vitamin D-tillskott som du äter och vilken dos tar du?**

.....

---

*Kosttillskott fördjupning: Äter du tillskott av kalcium?*

- Ja  Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om ja): Vad heter det kalcium-tillskott som du äter och vilken dos tar du?*

.....

*Kosttillskott fördjupning: Äter du tillskott av selen?*

- Ja  Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om Ja): Vad heter det selen-tillskott som du äter och vilken dos tar du?*

.....

*Kosttillskott fördjupning: Äter du tillskott av järn?*

- Ja  Nej

*Typ och dos av kosttillskott (om Ja): Vad heter det järn-tillskott som du äter och vilken dos tar du?*

.....

## Frågor om alkohol och tobak

Om åk 8 eller 2:

### Röker du?

- Ja, dagligen
- Ja, vid enstaka tillfällen
- Nej, jag har slutat
- Nej, jag har aldrig rökt
- Vill inte svara

### Snusar du?

- Ja, dagligen
- Ja, vid enstaka tillfällen
- Nej, jag har slutat
- Nej, jag har aldrig snusat
- Vill inte svara

### Har du druckit öl, vin eller sprit under det senaste halvåret?

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger
- Vill inte svara

## Skola och fritid

Hur många av de fem skoldagarna äter du lunch i matsalen eller på annan plats? Svara med ett heltal mellan 0 och 5.

.....

### Serveras det lunch på din skola?

- Ja
- Nej

*Följdfråga (om nej):* Om det inte serveras lunch på din skola hur äter du lunch då?

- Får lunchkuponger
- Går till en anvisad matsal utanför skolan
- Äter inte lunch
- Ordnar lunch på annat sätt

### Kan du äta din lunch i lugn och ro?

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, det är för kort tid att äta
- Nej, det är för bullrigt/mycket oväsen

**Vad äter du istället om du hoppar över de varmrätter som serveras i skolan?**

- Äter tillbehören, t.ex. mjölk, smörgås, sallad
- Går hem och äter
- Går till en kiosk/affär och köper något, t.ex. godis, frukt
- Äter medhavd matsäck, t.ex. smörgås, frukt, yoghurt
- Äter ingenting
- Hoppar aldrig över lunchrätten

**Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa?**

- Nästan alltid
- Varannan gång
- Någon gång per månad
- Mindre än en gång per månad
- Aldrig
- Har inte idrott på schemat

**Vilken av följande beskrivningar passar bäst på dina fritidsaktiviteter under de senaste 7 dagarna?**

- Läsa, se på TV eller andra stillasittande sysselsättningar
- Promenader, cykelturer eller annan lätt aktivitet (lek, skateboard, rollerblades) sammanlagt minst 4 timmar
- Deltagande i motionsidrott, t.ex. fotboll, simning etc. eller aktiv lek, sammanlagt minst 4 timmar
- Deltagande i hård träning eller tävlingsidrott regelbundet och flera gånger

**Är du aktiv i någon förening/klubb? (t.ex. fotboll, simning, dans, scouter)**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Följdfråga (om ja): Vilken/vilka föreningar/klubbar är du med i och vad sysslar ni med för aktiviteter?**

.....

**Följdfråga (om ja): Hur många gånger per vecka deltar du i din/dina föreningars verksamhet?**

- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 gånger per vecka
- 4 gånger per vecka
- 5 gånger per vecka eller mer

**Hur tar du dig oftast till skolan?**

- Går
- Cyklar
- Åker buss eller tåg
- Åker bil
- Annat sätt

**Ungefär hur många minuter tar det till skolan?**

- 15 minuter eller mindre
- 15-30 minuter
- 30 minuter eller mer

**Hur många timmar om dagen sitter du och läser, ritar, scrapbookar, handarbetar eller liknande på din fritid?**

**Vardagar:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen



**Helger:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Hur många timmar om dagen sitter du och tittar på film, klipp, serier eller andra program på TV, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?**

**Vardagar:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Helger:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

---

**Hur många timmar om dagen sitter du och spelar spel på en spelkonsol, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?**

**Vardagar:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Helger:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Hur många timmar om dagen sitter du med din dator, surfplatta eller smartphone för till exempel Snapchat, Facebook, Instagram eller att surfa på fritiden?**

**Vardagar:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Helger:**

- Inte alls
- Mindre än 1 timme om dagen
- 1 timme om dagen
- 2 timmar om dagen
- 3 timmar om dagen
- 4 timmar om dagen
- 5 timmar om dagen
- 6 timmar om dagen
- 7 timmar eller mer om dagen

**Har du besvarat alla frågor om dig och din familj?**

- Ja, jag har besvarat alla frågor om mig och familjen.