



## Webbenkät "Mer matvanor"

Hur ofta äter du följande mat? Tänk på de senaste 12 månaderna.

### Hamburgare, kebab, varmkorv med bröd

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

### Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

### Blodpudding

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

---

Webbenkät som använts i Riksmaten Ungdom 2016/17 "Mer matvanor"

**Leverpastej**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**Böner, linser eller ärtor, t.ex. kikärtor, kidneyböner eller vita böner**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**Fullkornspasta, råris, gröt eller couscous, bulgur eller andra gryn av fullkorn?**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**Hur ofta äter du kött ... Tänk på de senaste 12 månaderna?**

**... från nöt, gris, får eller lamm som korv, skinka, salamikorv och andra liknande produkter (charkprodukter)**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**... från nöt, gris, får eller lamm som fläskkarré, entrecôte, köttfärs, lövbiff, i en gryta, biff, köttbullar etc.?**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**... korv eller andra produkter från vilt (älg, vildsvin, rådjur eller hjort)?**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Hur ofta dricker du följande drycker? Tänk på de senaste 12 månaderna.

**Mineralvatten (inköpt i flaska)**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**Läsk, saft, iste och sportdrycker sötade med socker**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

**Läsk, saft, iste och sportdrycker sötade med sötningsmedel**

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Hur ofta dricker eller äter du följande? Tänk på de senaste 12 månaderna.

#### Energidrycker sötade med socker

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

#### Energidrycker sötade med sötningsmedel

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

#### Proteindrycker t.ex. Gainomax protein, Protein fuel

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

## Äter du fisk?

- Ja
- Nej

**Följdfråga (om ja): Hur ofta brukar du äta följande fisksorter? Tänk på de senaste 12 månaderna.**

**Vit fisk, mager havsfisk t.ex. torsk, sej, kolja, Alaska Pollock, kummel, hoki, spätta, pangasius, tilapia**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

## **Fiskpinnar, fiskbullar eller liknande beredda produkter**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### Sill och makrill (inlagd, konserverad, rökt eller saltad)

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### Lax, regnbåge, öring och röding

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### Tonfisk på burk

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### **Ansjovis, sardeller, sardiner**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### **Strömming och böckling**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### **Abborre, gädda, gös och lake**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer



**Svärdfisk, tonfisk (ej burk), stor hälleflundra, haj och rocka**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

**Krabba**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

**Skaldjur som räkor, hummer, kräftor, musslor (förutom krabba)**

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

## Hur ofta äter du någon av dessa fiskar som är fångad av dig själv, någon i din familj, släkt eller vänner?

### Lax

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### Strömming

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

### Abborre, gädda, gös och lake

- Aldrig
- 1-3 gånger per år
- 4-8 gånger per år
- 9-11 gånger per år
- 1-3 gånger per månad
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller flera gånger per vecka
- 1 gång per dag eller mer

## Har du besvarat alla frågor om mer matvanor?

- Ja, jag har besvarat alla frågor om mer matvanor.