



LIVSMEDELS  
VERKET

**1. Vilken typ av mat brukar du äta?**

- ☐ Äter det mesta
  - ☐ Äter allt utom kött
  - ☐ Äter aldrig kött, fisk eller ägg (laktovegetarian)
  - ☐ Äter aldrig kött, fisk, mjölkprodukter eller ägg (vegan)
  - ☐ Annan variant, vilken?
- 

**2. Vilken typ av matfett använder du oftast på smörgås? Uppdateras med nya märken efter statistik**

- ☐ Matfett 75- 80% fett, t. ex. Generiska smör och rapsoljablandningar, Bregott
- ☐ Matfett 70-80% margarin, t. ex. Becel Gold, Flora, Milda
- ☐ Matfett ca 60% fett, t. ex. Bregott mellan
- ☐ Lättmargarin 30-40 %. t. ex. Lätta, Becel, Lätt&Lagom, Bregott mindre
- ☐ Mat och bakmargarin i folie, t. ex. Milda
- ☐ Smör, 80%
- ☐ Annat matfett, vilket?

---

☐ Använder inte matfett på smörgås

☐ Vet inte

**3. Dricker ni ekologisk mjölk hemma?**

☐ Ja, alltid

☐ Ja, ibland

☐ Nej

**4. Hur ofta äter du grönsaker, baljväxter eller rotfrukter? Tänk på de senaste 12 månaderna och när du äter lite mer och inte t. ex. gurka på smörgåsen eller en persiljekvist.**

☐ Aldrig

☐ <1 gång/månad

☐ 1 gång/månad

☐ 2 gånger/månad

☐ 3 gånger/månad

☐ 1 gång/vecka

☐ 2 gånger/vecka

☐ 3 gånger/vecka

☐ 4 gånger/vecka

☐ 5 gånger/vecka

☐ 6 gånger/vecka

☐ 1 gång/dag

☐ 2 gånger/dag

- ☐ 3 gånger/dag
- ☐ 4 gånger/dag eller mer

**5. Hur ofta äter du frukt och bär? Tänk på de senaste 12 månaderna.**

- ☐ Aldrig
- ☐ <1 gång/månad
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2 gånger/månad
- ☐ 3 gånger/månad
- ☐ 1 gång/vecka
- ☐ 2 gånger/vecka
- ☐ 3 gånger/vecka
- ☐ 4 gånger/vecka
- ☐ 5 gånger/vecka
- ☐ 6 gånger/vecka
- ☐ 1 gång/dag
- ☐ 2 gånger/dag
- ☐ 3 gånger/dag
- ☐ 4 gånger/dag eller mer

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

[illegible]

[illegible]

**10. Hur ofta brukar du äta kött som har grillats på kolgrill eller gasolgrill hemma?**

- ☐ Aldrig
- ☐ <1 gång/månad
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2-3 gånger/månad
- ☐ 1 gång/vecka
- ☐ 2-3 gånger/vecka
- ☐ 4-6 gånger/vecka
- ☐ Varje dag

**11. Hur ofta brukar du äta grönsaker som har grillats på kolgrill eller gasolgrill hemma?**

- ☐ Aldrig
- ☐ <1 gång/månad
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2-3 gånger/månad
- ☐ 1 gång/vecka
- ☐ 2-3 gånger/vecka
- ☐ 4-6 gånger/vecka
- ☐ Varje dag

**12. Hur ofta äter du kött, korv eller andra produkter från vilt (älg, vildsvin, rådjur eller hjort)?**

- ☐ Aldrig
- ☐ 1-3 gånger/ år

- ☐ 4-8 gånger/år
- ☐ 9-11 gånger / år
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2-3 gånger/månad
- ☐ 1 gång/vecka
- ☐ 2-3 gånger/vecka
- ☐ 4-6 gånger/vecka
- ☐ Varje dag

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

	Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1-3 ggr/m ån	1 g/v	2 ggr/v	3 eller fler ggr/v	1 g/dag eller mer
Mager havsfisk som torsk, sej, kolja, Alaska Pollock, kolja, hoki, spätta, pangasius, tilapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskpinnar, fiskbullar och andra liknande produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sill, makrill (t. ex. inlagd, konserv, rökt, salt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lax, regnbåge, öring, röding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tonfisk på burk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anjovis, sardiner, sardeller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strömming, böckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svärdfisk, tonfisk(ej burk), stor hällefundra, haj, rocka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krabba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skaldjur förutom krabba(räkor, musslor,kräftor, hummer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1-3 ggr/m ån	1 g/v	2 ggr/v	3 eller fler ggr/v	1 g/dag eller mer
--------	---------------	---------------	----------------	--------------------	-------	---------	--------------------------	----------------------------

Lax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mer
Strömming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**15. Hur ofta dricker du? Tänk på de senaste 12 månaderna.**

	Aldrig	<1 g/mån	1 g/mån	2-3 ggr/mån	1 g/v	2-3 ggr/v	4-6 ggr/v	Varje dag
Hasselnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pistagemandlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paranötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinjenötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cashewnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mandel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nötblandning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**16. Hur många skivor/bitar av följande brödsorter (inklusive glutenfria) äter du under en vanlig vecka? Markera för varje brödsort hur många skivor /bitar du äter per dag (eller per vecka om du inte äter den sorten dagligen).**

☐ Hårt bröd, t. ex. rågknäcle, husman, sport

---

☐ Hårt bröd (t. ex. vete, frukost, kanel) eller tunnbröd

---

☐ Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd

---

☐ Limpa, rågsiktsbröd

---

☐ Mjukt vitt bröd

---

☐ Limpa, rågsiktsbröd

---

☐ Äter inte bröd

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

	Aldrig	<1 g/mån	1 g/mån	2-3 ggr/mån	1 g/v	2-3 ggr/v	4-5 ggr/v	Varje dag
Hamburgare, kebab, varmkorv med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar/subs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**18. Hur ofta äter du kött från nöt, gris, får eller lamm? Tänk på de senaste 12 månaderna.**

	Aldrig	<1 g/mån	1 g/mån	2-3 ggr/mån	1 g/v	2-3 ggr/v	4-6 ggr/v	Varje dag
korv, skinka, salami och andra liknande produkter (charkuterier))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fläskkarré, éntrecôte, köttfärs, lövbiff, i en gryta, biff, köttbullar etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Aldrig	<1 g/mån	1 g/mån	2-3 ggr/mån	1 g/v	2-3 ggr/v	4-6 ggr/v	Varje dag
--------	-------------	------------	----------------	-------	--------------	--------------	--------------





king

Proteindrycker, t.e.x gainomax protein, fit protein, aminocraft liquid, protein fuel  
Sportdrycker, t.e.x. Pripps energy, gainomax, mountain blast  
Sportgel, t.e.x. från QNT, Gold Nutrition, enervitene,  
Mjölk-, kvarg- eller yoghurt dryck med extra protein

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 23. Hur ofta dricker du...?

	Aldrig	<1 g/mån	1 g/mån	2-3 ggr/mån	1 g/v	2-3 ggr/v	4-6 ggr/v	Varje dag
Sojadryck , t. ex. Alpro, gogreen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havredryck, t. ex Oatly, garant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risdryck, t. ex. Alpro, Urtekram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 24. Hur ofta äter du livsmedel som förpackats i tub, t. ex. kaviar, räkost, majonnäs, senap eller tomatpuré?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mindre än en gång per månad
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2-3 gånger/månad
- ☐ 1 gång/vecka
- ☐ 2-3 gånger/vecka
- ☐ 4-6 gånger/vecka
- ☐ Varje dag

### 25. Brukar du ta något vitamin- mineral- eller omega-3 tillskott?

- ☐ Nej, Aldrig
- ☐ Ja, regelbundet under året
- ☐ Ja, regelbundet under vinterhalvåret
- ☐ Ja, regelbundet under sommarhalvåret
- ☐ Ibland när jag kommer ihåg det eller känner mig trött eller förkyld.

**26. Om du svarat JA på frågan innan ange nedan vilken typ av tillskott och antal per dag och namnet på ditt tillskott. Denna fråga kommer att se annorlunda ut i det andra verktyget.**

- ☐ Multivitaminer eller multimineraler

\_\_\_\_\_

- ☐ Omega-3 eller fiskolja

\_\_\_\_\_

- ☐ C-vitamin

\_\_\_\_\_

- ☐ Vitamin D

\_\_\_\_\_

- ☐ Kalcium

\_\_\_\_\_

- ☐ Selen

\_\_\_\_\_

- ☐ Järn

---