

Frågor inför samtal om levnadsvanor

Vuxna

Fysisk aktivitet

Hur många minuter ägnar du åt vardagsmotion en vanlig vecka?

Ex: cykling, promenad, trädgårdsarbete.

Minuter

Hur många minuter ägnar du åt träning, som får dig andfådd, en vanlig vecka?

Ex: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

Minuter

Matvanor

Kostindex

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter?

(färska, frysta eller tillagade)

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och bär?

(färska, frysta eller konserverade)

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur?

(huvudrätt, i sallad eller som pålägg)

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad, godis, chips, läsk, saft?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Alkohol

Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

Standardglas/vecka



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Vin
12 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl

Illustration: Standardglas, innehållande 12 gram alkohol, för beräkning av alkoholintag.

Hur ofta dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Så gott som dagligen

Tobak

Använder du tobak av något slag?

Rökvanor

- Har aldrig varit rökare
- Har slutat röka för **mer** än sex månader sedan
- Har slutat röka för **mindre** än sex månader sedan
- Röker, men inte dagligen
- Röker dagligen _____ (antal cigaretter)

Snusvanor

- Har aldrig varit snusare
- Har slutat snusa för **mer** än sex månader sedan
- Har slutat snusa för **mindre** än sex månader sedan
- Snusar, men inte dagligen
- Snusar dagligen _____ (antal dosor/vecka)