

LEVEVANER

De efterfølgende spørgsmål omhandler dine kostvaner

Hvor mange måltider spiser du normalt om dagen?

Frukt, kage, brød og lignende imellem måltiderne betragtes som et reelt måltid, mens drikkevarer og slik ikke betragtes som et måltid

1 2 3 4 5 6 flere end 6 måltider

Hvilken type brød vælger du oftest?

Sæt gerne flere krydser

- lyst eller mørkt rugbrød
- fuldkornsrugbrød
- franskbrød
- groft franskbrød
- italiensk brød
- andet

Hvilken type fedtstof bruger du på dit brød? Sæt gerne flere krydser.

- ingen
- minarine
- plantemargarine
- smør
- kærgården
- fedt

Hvor ofte har du spist nedenstående pålæg indenfor den sidste uge.

- | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 gange/ugentligt |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ost 0% -17% (0-30+) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ost 27%-38% (45+-70+) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> pålæg, almindeligt |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> fiskepålæg |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> æg |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> mayonnaise/pålægssalater |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> grøntsager |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> marmelade/honning |

Hvor ofte har du spist følgende typer varm mad indenfor den sidste uge?

0	1-2	3-4	5-7 gange/ugentligt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> oksekød/kalvekød
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> svinekød
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> fjerkræ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> fisk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> indmad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> æggeretter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> grøntsags-/vegetarretter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> grød
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> færdigretter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> pizza/burger
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> pølser og lignende

Hvilken type fedtstof bruger du i madlavningen? Sæt gerne flere krydser.

- ingen
- stegemargarine
- plantemargarine
- smør
- kærgården
- fedt/palmin
- mad-/salatolie
- olivenolie
- majs-/solsikke-/eller vindruekerneolie
- andet

Hvor ofte har du spist kartofler/pasta/ris og lignende til din varme mad indenfor den sidste uge?

0	1-2	3-4	5-7 gange/ ugentligt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> kartofler
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> pasta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ris/bulgur og lign.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> brød
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> andet

Hvor ofte har du spist grøntsager som tilbehør til den varme mad indenfor den sidste uge?

- | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 gange/ugentligt |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> salat eller råkost |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> kogte grøntsager |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> grøntsager i sammenkogte retter el. wok |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> andet |

Hvor meget frugt spiser du normalt i løbet af en dag/uge?

1 portion = 1 stk. eller 1 dl

- ingen
- 1-2 pr uge
- 3-4 pr uge
- 5-6 pr uge
- 1-2 pr dag
- 3-4 pr dag
- 5-6 pr dag
- mere end 6 pr dag

Hvordan vurderer du dine nuværende kostvaner?

- sunde og ernæringsrigtige, spring til spørgsmål G
- fornuftige
- rimelig fornuftige
- ikke specielt fornuftige
- elendige

Synes du at det er nødvendigt at du spiser mere sundt?

- meget nødvendigt
 - nødvendigt
 - kun lidt nødvendigt
 - behøver ikke at ændre kostvaner, gå til G
-