

**Matvanor, - Frekvensformulär**
**Personnummer, namn:**

Hur ofta äter du något från nedanstående grupper? Kryssa för (X) i lämplig ruta.

| FREKVENST<br>LIVSMEDEL                | Aldrig | 1 gång<br>per<br>månad | 2–3 ggr<br>per<br>månad | 1 gång<br>per<br>vecka | 2–3 ggr<br>per<br>vecka | 1 gång<br>per<br>dag | 2–3 ggr<br>per<br>dag | 4 ggr<br>per dag<br>eller mer |
|---------------------------------------|--------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Grönsaker                             |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Frukt, bär                            |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Mjök                                  |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Fil, yoghurt                          |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Ost                                   |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Matfett på smörgås, t.ex. Bregott     |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Matbröd, t.ex. limpa, husman          |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Potatis                               |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Rotfrukter, t.ex. morötter            |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Pasta, t.ex. spaghetti                |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Ris och gryn t.ex. mathavre, couscous |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Böner, ärtor, linser                  |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Vegetarisk produkt t.ex. quorn        |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Fisk                                  |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Kyckling                              |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Ägg                                   |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Kött, köttfärsrätter                  |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Korv                                  |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Blodmat & Lever                       |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Hamburgare, pizza                     |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Bullar, skorpor                       |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Kakor, kex                            |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Söta soppor, kräm                     |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Marmelad, sylt                        |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Glass                                 |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Godis                                 |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Nötter, frön                          |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Chips, snacks                         |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Juice                                 |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Saft, läsk, oboy                      |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Kaffe, te                             |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |
| Alkohol, 1 standardglas *             |        |                        |                         |                        |                         |                      |                       |                               |

\* Ett standardglas är: 33 cl starköl eller 45 cl folköl eller 15 cl vin eller 8 cl dessertvin eller 4 cl starksprit.