

Utvärdering av attityd kring mat, hälsa och kolhydrater

Detta är en enkät med frågor om mat, hälsa och kolhydrater. Inga namn samlas in och resultaten kommer att redovisas på gruppnivå, vilket innebär att ingen då kommer att se hur just du har svarat. Istället för namn får du ange en kod som du får av din lärare. Den är till för att vi ska kunna koppla ihop dina enkäter med varandra utan att veta vem du är. Studien är frivillig och du kan när som helst, utan att ange orsak, avbryta din medverkan.

Tack för din hjälp!

Forskarhjälp

och forskarna

Karin Jonsson, Chalmers tekniska högskola

Christel Larsson, Göteborgs universitet

Vänligen skriv din personliga kod: _____

Nedan ställs 6 bakgrundsfrågor följt av 8 frågor om mat och hälsa (totalt 14).

Välj det svarsalternativ som passar bäst in på dig. Välj endast ett svar, även om det inte stämmer exakt.

1. Vilken årskurs går du i?

7: an

8: an

9: an

2. Hur gammal är du?

12 år

13 år

14 år

15 år

16 år

Annan ålder: _____

3. Vilket kön har du?

Tjej

Kille

Annat

4. Hur ofta tränar du? (Räkna inte med idrotten i skolan.)

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger i månaden
- 1-3 gånger i veckan
- 4 eller fler gånger i veckan

5. Hur mycket tittar/spelar du i genomsnitt på mobil/surfplatta/dator/TV, utöver skoltid?

- Mindre än 1 timme per dag
- 1-2 timmar per dag
- 3-4 timmar per dag
- 5 timmar eller mer per dag

6. Hur intresserad är du av hälsa generellt?

- Inte intresserad alls
- Lite intresserad
- Ganska intresserad
- Mycket intresserad

Nedan kommer vi att ställa frågor kring hur du tänker kring mat och hälsa. Välj endast ett svar. Hittar du inte ett svar som stämmer exakt med din uppfattning, välj det alternativ som ligger närmast. För vissa frågor kan fler svar väljas, då har vi skrivit ut det. Annars gäller ett svar. Kom ihåg! Det finns inga "rätt" eller "fel" svar. Det är bara din egen åsikt som är intressant!

7. Hur väl stämmer följande alternativ när det kommer till att äta hälsosamt/nyttigt?

Jag försöker att äta nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag tycker att jag lyckas bra med att äta nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag känner mig säker på vad som är nyttigt att äta

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Det är förvirrande att olika personer säger att olika saker är nyttigt att äta

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Mina kompisar äter oftast nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Min familj äter oftast nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag tror att skolan oftast serverar nyttig mat

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Det finns nyttiga mellanmål i närheten att handla på raster

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter ofta nyttigt när jag ska träna eller har tränat

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag blir dålig i magen av nyttig mat

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

8. Hur väl stämmer följande alternativ in när det kommer till att *inte* äta nyttigt - alltså att äta onyttigt?

Stress får mig att äta onyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Stress gör att jag hoppar över måltider eller glömmer bort att äta

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Reklam för onyttig mat får mig att vilja äta onyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag blir ofta bjuden på onyttig mat

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag ser ofta onyttig mat i matbutiker och det gör mig sugen på att köpa onyttiga saker

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter onyttigare när jag äter mat med kompisar än tillsammans med familjen

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter onyttigare ensam hemma än när jag äter tillsammans med familjen

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter ofta något onyttigt "som belöning" när jag gjort något bra

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter oftare onyttigt när jag känner mig trött

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter oftare onyttigt när jag känner mig ledsen

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag låter ofta bli att äta när jag känner mig ledsen

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Andra saker får dig att äta onyttigt: _____

9. Nedan följer frågor som handlar om vad som skulle kunna få dig att äta nyttigare?

Jag skulle äta nyttigare om nyttig mat var godare

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag skulle äta nyttigare om det serverades nyttigare mat hemma

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag skulle äta nyttigare om skolans mat var godare

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag skulle äta nyttigare om det såldes goda nyttiga saker på ett café i skolan

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag skulle äta nyttigare om jag fick mer kunskap om vad som är nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag skulle äta nyttigare om jag fick mer inspiration om nyttig mat, som smakprov, recept, bilder/filmer eller annan inspiration

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Jag äter redan nyttigt

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra

Annat som skulle hjälpa dig att äta nyttigare, i så fall vad: _____

10. Varifrån får du information om mat och hälsa? (fler svar kan väljas)

sociala medier

- Snapchat
- Youtube
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Kik
- Hemsidor eller bloggar

TV/streaming

- Nyheter
- Dokumentärer
- Reality, t.ex. Biggest loser

Övrig media

- Poddar
- Radio
- Böcker
- Tidningar i pappersformat

Personliga informationskällor

- Lärare, t.ex. i idrott, hemkunskap eller biologi
- Skolsköterska
- Annan sjuksköterska/läkare
- Idrottsklubb (tränare eller annat)
- Förälder/föräldrar
- Syskon
- Kompis/kompisar

-
- Vet inte
 - Jag bryr mig inte om mat och hälsa
 - Jag letar aldrig efter information om mat och hälsa

Annat, i så fall vad: _____

11. Inom vilket område blir du inspirerad av mat och hälsa? (fler svar kan väljas)

- Hälsa
- Träning
- Mat
- Samhällsinformation, typ nyheter

- Jag blir inte inspirerad av mat och hälsa

Annat, i så fall vad: _____

12. Om du skulle välja EN person från social media (en influencer) som du skulle bli inspirerad av till att äta en speciell mat eller produkt, vem skulle det vara: _____

13. Vad är din spontana tanke när det kommer till hälsa och de saker som nämns nedan?

Välj det svarsalternativ som ligger dig närmast (ett kryss), även om det inte stämmer exakt!

Tillsatser

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad tillsatser är

Kost med lågt innehåll av kolhydrater (t.ex. LCHF)

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad lågkolhydratkost är

Grönsaker

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad grönsaker är

Fett

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad torkad frukt

Protein

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad protein är

Lättprodukter eller lightprodukter

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad lätt/lightprodukter är

Torkad frukt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad torkad frukt är

Socker

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad socker är

Nyckelhålet

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad nyckelhålet innebär

Vegetariskt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad vegetariskt är

Surdeg

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad surdeg är

Fullkorn

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad fullkorn är

Kolhydrater

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad kolhydrater är

Lågt glykemiskt index (GI)

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad GI är

Frukt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad frukt är

Naturligt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad naturligt är

Fibrer

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad fibrer är

Salt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad salt är

Veganskt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad veganskt är

Livsmedelsverkets kostråd

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad råden innebär
- Vet inte vad Livsmedelsverket är eller gör

Gluten

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad gluten är

Baljväxter (bönor, linser, ärter)

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad baljväxter är

”Raffinerade/vita” kolhydrater (t.ex. vitt bröd, vitt ris, vit pasta)

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad raffinerade/vita kolhydrater är

Ekologiskt

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad ekologiskt är

14. Vilka livsmedel tror du kan vara fullkorn? (flera svar kan väljas):

- Pasta Äpple Pizzadeg Popcorn Flingor/müsli Mjök Nötter
- Te Energidryck Kaffe Köttbullar Banan Bullar Bröd
- Kyckling Juice Ris Bönor Lax Torkad frukt Läsk Quinoa
- Bulgur Ägg Yoghurt Gröt Linser Choklad Ost

Annat, i så fall vad: _____

Jag har använt mig av Google translate.

Dessa ord behövde jag söka förklaring till (lista alla ord nedan):