

Utvärdering av attityd kring mat, hälsa och kolhydrater

Detta är en enkät (del 2) 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!

Forskarhjälpen
och forskarna

Din personliga kod: _____

Nedan ställs 10 frågor om mat och hälsa.

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

Du har tidigare fått svara på frågor angående hur du tänker kring mat, hälsa och kolhydrater. Då fick du några frågor om fullkorn. Vi vill nu berätta vad fullkorn är, och ställa lite fler frågor. Kom ihåg att det inte finns några "rätt och fel" svar och ingen kommer att se hur just du svarat.

1. Ett sädeskorn består av grodd (längst in), mjölkropp (det som blir det vita mjölet) och kli (yttersta lagret). Fullkorn innebär att alla dessa tre delar av ett sädeslag finns kvar i produkten t.ex. ett mjöl. Därför är t.ex. fullkornsbröd eller fullkornspasta ofta lite mörkare i färgen och innehåller mer fibrer.

Hur ofta brukar du välja ett fullkornsalternativ när du äter något av följande:

Bröd

- Aldrig
- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid
- Äter inte bröd

Pasta

- Aldrig
- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid
- Äter inte pasta

Ris

- Aldrig
- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid
- Äter inte ris

Frukostflingor

- Aldrig
- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid
- Äter inte flingor

Gröt

- Aldrig
- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid
- Äter inte gröt

Annat, i så fall vad: _____

- Ibland
- Ca hälften av gångerna
- Oftast
- Alltid

2. Hur ofta pratar ni om fullkorn i er familj?

- Aldrig
- Ganska sällan
- Då och då
- Ganska ofta
- Våldigt ofta

3. Om du visste att det var mer hälsosamt att välja mat med fullkorn, hur väl stämmer följande alternativ in på dig?

Jag kan tänka mig att äta mer fullkorn om det serverades mer i skolan.

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

Jag kan tänka mig att äta mer fullkorn om det serverades mer hemma

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

Jag kan tänka mig att äta mer fullkorn om det fanns mer alternativ i butiker

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

Jag kan tänka mig att äta mer fullkorn om det fanns mer alternativ på café

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

Jag skulle äta mer fullkorn om det smakade godare

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

Jag skulle äta mer fullkorn om det såg godare ut

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

Jag vill att produkter med fullkorn ska smaka fullkorn.

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

Att jag vet om att ett livsmedel innehåller fullkorn lockar mig att äta livsmedlet

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

Annat som skulle få mig att äta *mer* fullkorn, i så fall vad: _____

Annat som skulle få mig att äta *mindre* fullkorn, i så fall vad: _____

Jag vill inte äta mer fullkorn eftersom jag redan äter mycket

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

Jag vill inte äta mer fullkorn eftersom jag inte bryr mig om nyttig mat

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

Annan orsak till att jag inte vill äta mer fullkorn: _____

4. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig när det kommer till att kunna tänka dig att välja fler produkter med fullkorn i?

Jag kan tänka mig att äta mer bröd med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket bröd med fullkorn
- Äter inte bröd

Jag kan tänka mig att äta mer pasta med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket pasta med fullkorn
- Äter inte pasta

Jag kan tänka mig att äta mer ris med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket ris med fullkorn
- Äter inte pasta

Jag kan tänka mig att äta mer gröt med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket gröt med fullkorn
- Äter inte gröt

Jag kan tänka mig att äta mer snabbmat typ pizzabotten/hamburgerbröd med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket snabbmat med fullkorn
- Äter inte snabbmat

Jag kan tänka mig att äta mer flingor/müsli med fullkorn än vad jag vanligtvis gör.

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan mycket frukostflingor/müsli med fullkorn
- Äter inte flingor eller müsli

Annat jag kan tänka mig att äta med mer fullkorn i, i så fall vad: _____

FRÅGOR OM SOCKER

5. Vad stämmer bäst med hur ofta du brukar äta/dricka produkter med mycket socker i?

Läsk, saft eller sockrad juice (nektar)

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Dricker oftast sockerfri läsk eller saft (med sötningsmedel som aspartam eller stevia)

Oboy eller annan mjölkliknande sockrad dryck

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Dricker oftast sockerfria mjölkdrycker (med sötningsmedel som aspartam eller stevia)

Godis (förutom choklad)

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfritt godis

Choklad

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfri choklad

Bakverk/kakor

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfria bakverk/kakor

Glass (under våren och sommaren)

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfri glass

Glass (under hösten och vintern)

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfri glass

Sylt eller marmelad

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast sockerfri sylt/marmelad

Flingor/müsli/puffar som är sockrade

- Aldrig eller nästan aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Äter oftast osöta frukostflingor

Andra produkter med mycket socker, i så fall vad: _____

- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag

6. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig när det kommer till socker?

Vi pratar ofta om socker och hälsa i vår familj?

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

Jag skulle vilja äta mindre socker för att jag tror att jag blir friskare

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

Jag skulle vilja äta mindre socker för jag tror det är dåligt för tänderna

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

Jag skulle vilja äta mindre socker för jag tycker eller tror att jag blir piggare

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

Annan orsak till att jag vill äta mindre socker: _____

Jag vill inte äta mindre socker eftersom jag redan äter lite eller inget socker

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

Jag vill inte äta mindre socker eftersom jag inte tror det spelar någon roll för hälsan

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

Jag vill inte äta mindre socker eftersom jag inte bryr mig om mat och hälsa

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

Jag vill inte äta mindre socker eftersom det skulle göra mig tröttare

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan lite/inget

Annan orsak till att jag inte vill äta mindre socker:_____

7. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig när det kommer till vad som skulle få dig att äta mindre socker?

Jag skulle äta mindre socker om det serverades mindre hemma

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan lite/inget

Jag skulle äta mindre socker om det fanns goda sockerfria alternativ att köpa i skolan

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan lite/inget

Jag skulle äta mindre socker om det fanns goda sockerfria alternativ i butiker

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan lite/inget

Jag skulle äta mindre socker om det fanns goda sockerfria alternativ på caféer

- Stämmer mycket dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mycket bra
- Äter redan lite/inget

Annat:

Jag skulle äta mindre socker om: _____

8. Äter du något av följande söta livsmedel?

Kokossocker

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad kokossocker är

Kokossirap

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad kokossirap är

Rårörsocker

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad rårörsocker är

Torkad frukt

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad torkad frukt är

Honung

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad honung är

Agavesirap

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad agavesirap är

Lönnsirap

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad lönnsirap är

Fruktjuice

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad fruktjuice är

Sötningsmedel från naturliga källor, typ stevia

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad naturliga sötningsmedel är

Artificiella sötningsmedel, typ aspartam

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad artificiella sötningsmedel är

Dadelsocker/pulver

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad dadelsocker/pulver är

Dadelsirap

- Aldrig
- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag
- Vet inte vad dadelsirap är

Annat som du äter för att göra maten sötare, i så fall vad: _____

- 1-3 gånger per månad
- 1-3 gånger per vecka
- 4-7 gånger per vecka
- Flera gånger per dag

9. Vad är din uppfattning om följande söta produkter när det kommer till hälsa/nyttighet?

Kokossocker

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

Kokossirap

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

Rårörsocker

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

Torkad frukt

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

Honung

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad fast honung är

Agavesirap

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

Lönnsirap

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

Fruktjuice

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

Sötningsmedel från naturliga källor, typ stevia

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad naturliga sötningsmedel är

Artificiella sötningsmedel, typ aspartam

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad artificiella sötningsmedel är

Dadelsöcker/pulver

- Mycket onyttigt
- Ganska onyttigt
- Varken nyttigt eller onyttigt
- Ganska nyttigt
- Mycket nyttigt
- Vet inte vad dadelsöcker/pulver är

Dadelsirap

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

Strösocker

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

Pärsocker

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

Florsocker

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

Farinsocker

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

Annat som du använder till att söta din mat som du tror är hälsosammare än vanligt vitt socker, i så fall vad: _____

Till sist vill vi ställa en fråga om Nyckelhålet . Det är en märkning som kan vara svart eller grön som du kan hitta på olika typer av produkter i affären.

10. Vad tror du att Nyckelhålet betyder (flera svar kan väljas):

- Mer fibrer Mindre fibrer Mer fullkorn Mindre fullkorn Från Sverige
- Mer frukt och grönsaker Mindre frukt och grönsaker Mer socker Mindre socker
- Mer fett Mindre fett Mer tillsatser Mindre tillsatser Mer protein
- Mindre protein Ekologisk Mer salt Mindre salt Mer kolhydrater
- Mindre kolhydrater Mer kött Mindre kött Lightprodukter Närodlat

Annat, i så fall vad: _____

Jag har använt mig av Google translate.

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