

KODBOK

Pep-rapporten 2022



INFORMATION OCH METODBESKRIVNING; PEP-RAPPORTEN 2022

Pep-rapporten är en nationell enkätundersökning om barn och ungas matvanor och fysiska aktivitet. Syftet med undersökningen är att öka kunskapen om hur hälsoläget ser ut för barn och unga i Sverige.

Pep-rapporten 2022 genomfördes i samverkan med Generation Pep och Karolinska Institutet, med stöd av Hjärt-Lungfonden. Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Pep-rapporten finansieras av Generation pep och genomfördes för andra gången under hösten 2022.

Ansvarig forskare för undersökningen Pep-rapporten 2022 har varit Marie Löf vid Karolinska Institutet, Anders Carlander har varit ansvarig forskare från SOM-institutet. Datamängd och kodbok är sammanställda av Sophie Cassel som varit biträdande undersökningsledare från SOM-institutet.

Urval

Undersökningen använde sig av ett obundet slumpmässigt urval. Urvalsramen utgjordes av Skatteverkets folkbokföringsregister och innefattade alla barn och unga, både svenska och utländska medborgare, mellan 4 och 17 år som i början av augusti 2022 hade sin primära adress i Sverige. Totalt 29 000 barn och unga bjöds in till att svara på undersökningen.

Enkäten

SOM-institutet har i samverkan med Generation Pep stått för framtagning av frågeformulär och annat informationsmaterial. Även forskare och personer i Generation Peps rådgivargrupp har hjälpt till i formulering och kvalitetsgranskning av frågor.

Undersökningen genomfördes med en webbenkät. Respondenterna kunde komma åt enkäten genom SOM-institutets hemsida, via en webbadress som inkluderades i brevet som respondenten fått skickat till sig eller via en länk som skickades ut via sms. För att kunna svara på enkäten använde respondenterna personliga inloggningsuppgifter som fanns med i sms och följebrev.

Efter den första sidan där respondenterna fyllt i inloggningsuppgifter fanns ett samtyckesgodkännande. Respondenterna samtyckte där till att delta i undersökning, till att de fått information och möjlighet att ställa frågor om undersökning samt till att deras personuppgifter behandlades i enlighet med den europeiska dataskyddsförordningen(GDPR) och kompletterande lagstiftning.

Enkäten bestod av 4 delar, den första delen riktade sig till barnets vårdnadshavare och innehöll bakgrundsfrågor om exempelvis utbildning, inkomst och boendesituation. De två efterföljande

delarna av enkäten innehöll frågor om matvanor och fysisk aktivitet. Dessa delar besvarades av barnet själv eller av barnet ihop med vårdnadshavaren, i enkäten rekommenderades barn under 12 år att svara tillsammans med en vårdnadshavare. Den avslutande delen i enkäten innehöll frågor om skärmtid.

Incitament

Som tack för att respondenterna deltagit i undersökningen fick de en gåva. I 2022 års undersökning kunde respondenterna välja mellan en filmkod från SF Anytime, tre månaders användning av Story House Egmonts magasinapp Flipp eller en månads användning av den digitala träningstjänsten MyMOWO.

När respondenterna valt incitament dirigerade de om till en sida där de fick ytterligare information och kunde lösa in incitamentet. Filmkoden från SF Anytime var det mest populära valet bland respondenterna och valdes av mer än 75 procent, ungefär lika många valde magasinappen Flipp och träningstjänsten MyMOWO som tack för att de deltagit i undersökningen.

Fältarbete

Datainsamlingen för Pep-rapporten 2022 pågick från den 15 september 2022 till och med den 20 december 2022, vilket innebär att enkäten var i fält i ungefär 100 dagar. Under fältperioden genomfördes sex insatser: tre postala utskick och tre sms-påminnelser.

Tabell 1 visar datum för fältinsatserna. I det första aviseringsvykortet informerades respondenterna om att de blivit slumpmässigt utvalda till att delta i en undersökning och att de snart skulle få en inbjudan till undersökningen. I den efterföljande inbjudan fanns sedan respondenternas personliga inloggningsuppgifter, information om undersökningen, kontaktuppgifter samt hur en gick tillväga för att delta.

Tabell 1 Fältinsatser för Pep-rapporten 2022

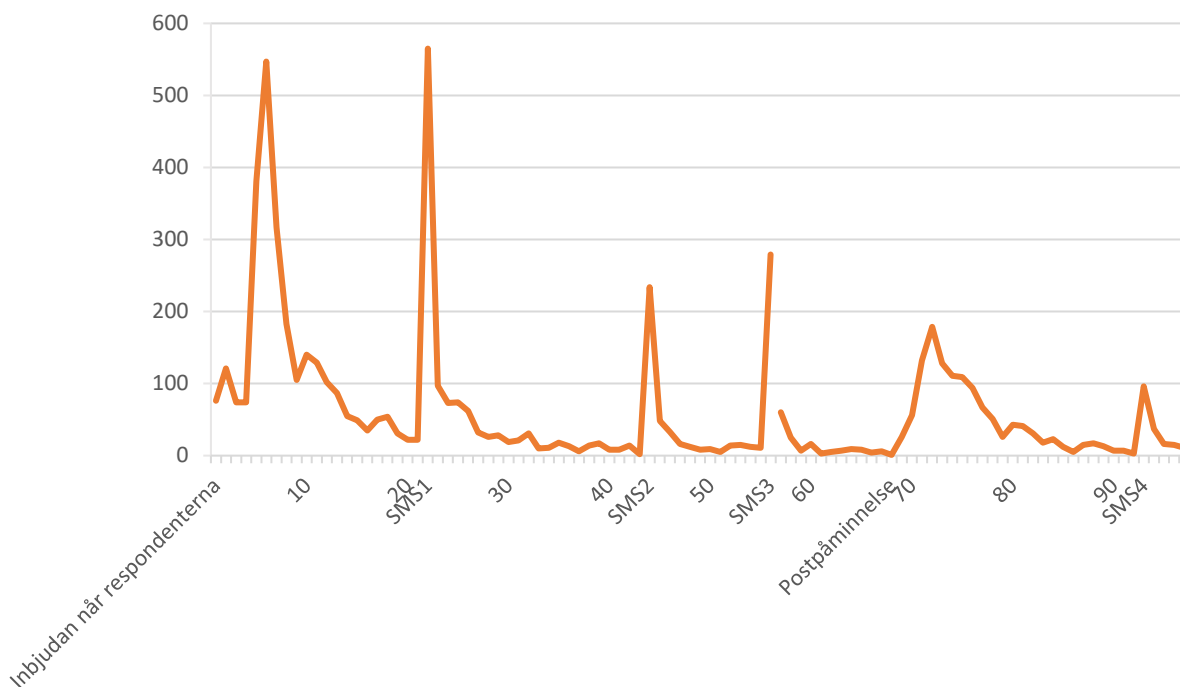
15 september	Utskick av inbjudan
6 oktober	Utskick av SMS1
28 oktober	Utskick av SMS2
9 november	Utskick av SMS3
21 november	Utskick av postal påminnelse
16 december	Utskick av SMS4

SMS-påminnelserna skickades i första hand till barnets kvinnliga vårdnadshavare och i andra hand till barnets manliga vårdnadshavare. I sms-påminnelserna fanns en direktlänk till enkäten samt respondentens inloggningsuppgifter. Kommunikationshuset *InterMail AB* ansvarade för utskick av allt tryckt material samt telefonnummersättning och utskick av sms-påminnelser.

Inflöde av svar

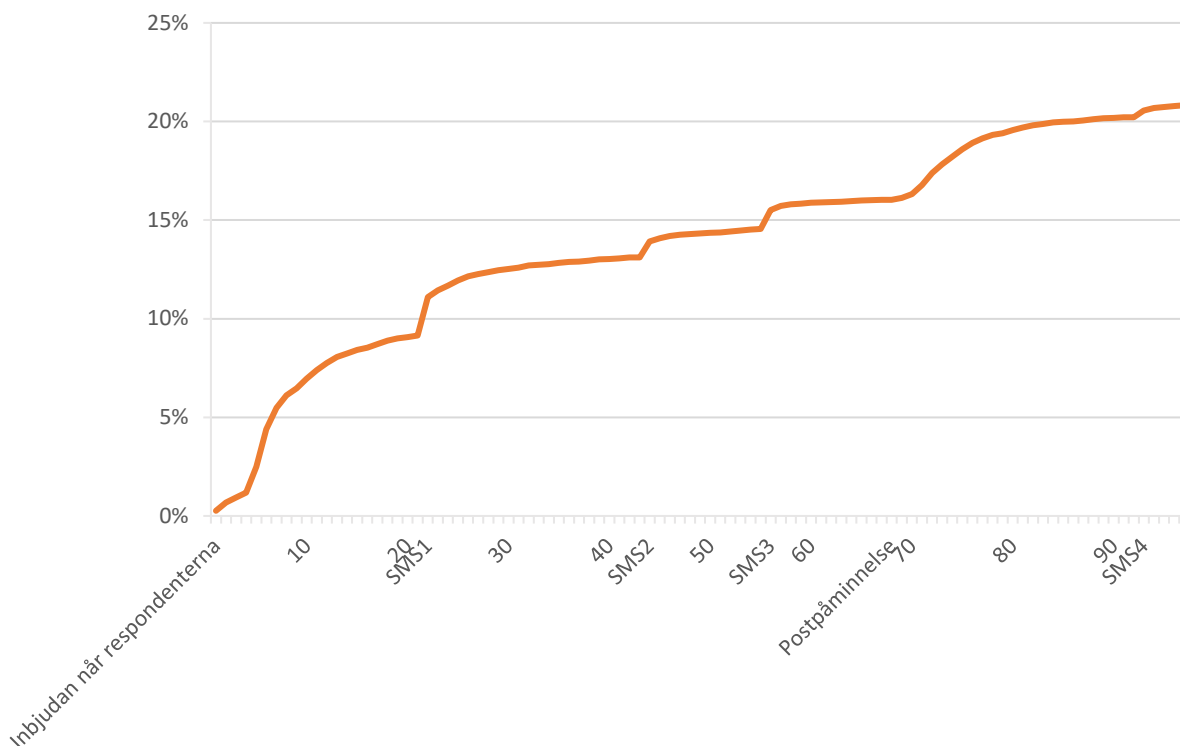
Figur 1 och 2 visar inflödet av svar i Pep-rapporten 2022. Från figur 1 går att utläsa att många svar kom in under de första två veckorna som enkäten var i fält. Figur 1 visar även tydligt den effekt som den postala påminnelsen och inte minst sms-påminnelserna hade på inflödet av svar.

Figur 1 **Inflöde per dag Pep-rapporten 2022 (antal svar)**



Även figur 2 visar att många svar kom in tidigt under fältperioden och efter 30 dagar, en tredjedel av fältperioden, hade 60 procent av alla svar kommit in.

Figur 2 Kumulativt inflöde av svar Pep-rapporten 2022 (kumulativ procent av bruttourvalet)



En majoritet av respondenterna, 76 procent, svarade på Pep-rapporten på en mobiltelefon. Drygt 22 procent svarade på en dator och knappt en procent svarade på en surfplatta (tabell 2). Det går att se vissa skillnader med avseende på ålder i hur respondenterna valt att svara på undersökningen. Fördelning av hur respondenterna svarade på undersökningen var ungefär lika mellan olika åldersgrupper, det var dock något fler i den äldsta åldersgruppen 16-17år som besvarade undersökningen på en mobiltelefon. Det tog i genomsnitt 24 minuter för respondenterna att svara på Pep-rapporten¹.

Tabell 2 Andel svar på dator, mobil och surfplatta

Dator	23%
Mobil	76%
Surfplatta	1%

¹ Omfattar borträkning av "outliers", det vill säga alltför avvikande svar i relation till estimerad normal tidsåtgång. Outliers definierades som den tredje kvartilen plus interkvartilavståndet multiplicerat med 3(3Q+IQR*3). För Pep-rapporten 2022 var antalet outliers 937 respondenter.

Svarsfrekvens

Av det ursprungliga urvalet på 29 000 barn var det 6 039 som var inne och svarade på minst en fråga i enkäten vilket motsvarar en nettosvarsfrekvens på cirka 21 procent². Tabell 3 visar brutto och nettosvarsfrekvens.

Tabell 3 Svarande och bortfall i Pep-rapporten 2022

Bruttourval	29 000
Naturligt bortfall	149
Nettourval	28 851
Antal svarande	6 039
Svarsfrekvens brutto	20,8
Svarsfrekvens netto	20,9
Svarsfrekvens Aapor_rr5	17,6

Kommentar: Med naturligt bortfall avses: adress okänd, avliden, flyttat från urvalsområdet. I nettosvarsfrekvensen har det så kallade naturliga bortfallet definierats bort. I Aapor_rr5 räknas endast de som svarat på minst 80% av enkäten som svar, för Pep-rapporten 2022 är detta 5 088 svar.

Representativitet bland de som svarat

Vilka som svarar och vilka som inte svarar på en frågeundersökning har betydelse för tolkningen av undersökningens resultat. Om en viss grupp är underrepresenterad och samma grupps svar tenderar att skilja sig från övrigas blir studiens resultat mindre giltiga för populationen som helhet.

Trots att mer än hälften av respondenterna inte svarat på enkäten är den demografiska representativiteten i svarsgruppen god med hänsyn till kön och ålder. Det är något fler yngre barn och något färre 16–17-åringar som svarat på enkäten jämfört med hur befolkningen ser ut i stort. Könsmässigt är det något fler killar än tjejer som svarat, 51 respektive 49 procent.

² I nettosvarsfrekvensen har det så kallade naturliga bortfallet definierats bort. Till det naturliga bortfallet förs personer som är fysiskt oförmögna att svara på enkäten, exempelvis de som vi inte kunnat nå med postinbjudan. Sammanlagt 149 personer har räknats bort som naturligt bortfall.

KODBOK

Koder för bortfall

95/9995	Filter från tidigare fråga(anges)/ Filter experimentgrupp
97	Ej svar del av fråga
99/999	Ej svar hela frågan

Konstruerade variabler

SKL3 – enligt SKLs kommungruppsindelning, bygger på urvalsdata

- 1 A - storstad
- 2 B - större stad
- 3 C - mindre stad

SKL9 – enligt SKLs kommungruppsindelning, bygger på urvalsdata

- 1 Storstäder
- 2 Pendlingskommun nära storstad
- 3 Större stad
- 4 Pendlingskommun nära större stad
- 5 Lågpendlingskommun nära större stad
- 6 Mindre stad/tätort
- 7 Pendlingskommun nära mindre stad/tätort
- 8 Landsbygdskommun
- 9 Landsbygdskommun med besöksnäring

hushinkensam – bygger på f46

- 1 Låg- under 20 000
- 2 Medel- mellan 20-40 000
- 3 Hög 40 -60 0000 eller mer
- 99 Ej svar på frågan

hushinkefler – bygger på f45

1 Låg- under 40 000

2 Medel- mellan 40-70 000

3 Hög - 70 -100 0000 eller mer

99 Ej svar på frågan

hushinkgemen – bygger på f45 och f46

1 Låg- under 20 000 för ensamhushåll/under 40 000 för hushåll med fler vuxna

2 Medel- mellan 20-40 000 för ensamhushåll/ mellan 40-70 000 för hushåll med fler vuxna

3 Hög 40 -60 0000 eller mer för ensamhushåll/70 -100 0000 eller mer för hushåll med fler vuxna

99 Ej svar på frågan

Den första delen i enkäten riktar sig till barnets vårdnadshavare

f9 Vilken är din relation till barnet som deltar i undersökningen?

- Jag är en av två vårdnadshavare till barnet (1)
- Jag är ensam vårdnadshavare till barnet (2)
- Jag är deltagare och fyller i åt en av mina föräldrar/vårdnadshavare (3)*

f11 Vem fyller du i för?³

- Mamma eller motsvarande (1)
- Pappa eller motsvarande (2)

f14 Jag är:

- Kvinna (1)
- Man (2)
- Annat: (3) _____
- Vill ej uppge (4)*

f14_fritextsvar

f15 Ditt födelseår:

▼ 2000(2000) - 1920(1920)

f18 Hur ser ert hushåll ut?

- Jag är **ensam vuxen** i hushållet (1)
- Jag bor med **barnets andra** vårdnadshavare (2)
- Jag bor med en **annan** vuxen som inte är barnets vårdnadshavare (3)

³ Ställd till de som svarat 3 på f9.

f19 Hur många barn bor i hushållet? (inklusive barnet som deltar i undersökningen)

- Antal barn: _____

f20 ...och i vilka åldrar är de?⁴

- a** 0–3 år (0=ej kryss/ 1=kryss)
 b 4–6 år (0=ej kryss/ 1=kryss)
 c 7–11 år (0=ej kryss/ 1=kryss)
 d 12-14 år (0=ej kryss/ 1=kryss)
 e 15 år eller äldre (0=ej kryss/ 1=kryss)

f21 Hur stor del av tiden bor ditt barn med dig?⁵

- Mitt barn bor endast hos mig (1)
 Mitt barn bor största delen av tiden hos mig (2)
 Mitt barn bor hälften av tiden hos mig (3)
 Mitt barn bor hos mig ibland (4)

f24 Hur bor ni för närvarande?

- I villa/radhus (1)
 I lägenhet/flerbostadshus (2)
 Annat boende (3)

f25 Hyr eller äger du eller någon i ditt hushåll din nuvarande bostad?

- Äger bostaden (även bostadsrätt) (1)
 Hyr bostaden (2)

⁴ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

⁵ Ställd till de som svarat 1 eller 3 på f18.

f28 Var är du född?

- I Sverige (1)
- I annat land i Europa (2)
- I annat land utanför Europa (3)
- Vet ej* (4)

f29 Var någonstans har du huvudsakligen vuxit upp?

- Landsbygd i Sverige (1)
- Mindre tätort i Sverige (2)
- Stad eller större tätort i Sverige (3)
- Stockholm, Göteborg eller Malmö (4)
- Annat land i Norden (5)
- Annat land i Europa (6)
- Land utanför Europa (7)

f32 Var är **den andra** vårdnadshavaren född?

- I Sverige (1)
- I annat land i Europa (2)
- I annat land utanför Europa (3)
- Vet ej* (4)

f33 Var någonstans har **den andra** vårdnadshavaren huvudsakligen vuxit upp?⁶

- Landsbygd i Sverige (1)
- Mindre tätort i Sverige (2)
- Stad eller större tätort i Sverige (3)
- Stockholm, Göteborg eller Malmö (4)
- Annat land i Norden (5)
- Annat land i Europa (6)
- Land utanför Europa (7)
- Vet inte/Ej aktuellt* (8)

f36 Vilken är din högsta avslutade skolutbildning?

Om du ännu inte avslutat din utbildning, markera den du genomgår för närvarande.

- Ej fullgjort grundskola (1)
- Grundskola eller motsvarande (2)
- Gymnasium eller motsvarande (3)
- Utbildning efter gymnasiet kortare än 3 år (4)
- Högskola eller universitet 3 år (5)
- Högskola eller universitet 4 år eller mer (6)

f37 Vilken högsta avslutade skolutbildning har **den andra** vårdnadshavaren?⁷

- Ej fullgjort grundskola (1)
- Grundskola eller motsvarande (2)
- Gymnasium eller motsvarande (3)
- Utbildning efter gymnasiet kortare än 3 år (4)
- Högskola eller universitet 3 år (5)
- Högskola eller universitet 4 år eller mer (6)
- Vet inte/Ej aktuellt* (7)

f40 Vilken är din huvudsakliga sysselsättning för närvarande?⁸

- Arbetar(även föräldraledig, korttidssjukskriven) (1)
- Genomgår arbetsmarknadsutbildning/har arbete i arbetsmarknadspolitiska åtgärder (2)
- Arbetslös (3)
- Ålderspensionär/avtalspensionär (4)
- Har sjuk-/aktivitetsersättning (5)
- Studerar 6)
- Annat: (7) **f40_g_fritextsvar** _____

⁶ Ställd till de som svarat 1 på f9.

⁷ Ställd till de som svarat 1 på f9.

⁸ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

f42 Ungefär hur stor, normalt sett, är din egen månadsinkomst före skatt?
(pension, studiemedel, kapitalinkomst etc. ska räknas in)

- Mindre än 10 000 kronor (1)
- 10 000 – 14 999 kronor (2)
- 15 000 – 19 999 kronor (3)
- 20 000 – 24 999 kronor (4)
- 25 000 – 29 999 kronor (5)
- 30 000 – 34 999 kronor (6)
- 35 000 – 39 999 kronor (7)
- 40 000 – 44 999 kronor (8)
- 45 000 – 49 999 kronor (9)
- 50 000 – 54 999 kronor (10)
- 55 000 – 59 999 kronor (11)
- Mer än 60 000 kronor (12)

f43 Vilken är den ungefärliga sammanlagda månadsinkomsten i kronor för **samtliga** personer i ert hushåll före skatt (pension, studiemedel, kapitalinkomst etc. ska räknas in)? ⁹

- Mindre än 10 000 (1)
- 10 000 – 19 999 (2)
- 20 000 – 29 999 (3)
- 30 000 – 39 999 (4)
- 40 000 – 49 999 (5)
- 50 000 – 59 999 (6)
- 60 000 – 69 999 (7)
- 70 000 – 79 999 (8)
- 80 000 – 89 999 (9)
- 90 000 – 99 999 (10)
- 100 000 eller mer (11)

⁹ Ställd till de som svarat 2 eller 3 på f18.

f46 Vilken grad av fysisk aktivitet har du på arbetet?¹⁰

- Mest stillasittande arbete (till exempel kontorsarbete) (1)
- Går och står mest hela tiden (till exempel vårdpersonal) (2)
- Kraftigt fysiskt arbete (till exempel byggnadsarbetare) (3)

f47 Vilken grad av fysisk aktivitet har du på fritiden?

- Rör mig inte så mycket (åker bil eller buss till arbetet, ägnar mig inte åt någon regelbunden sportaktivitet på fritiden) (1)
- Rör mig regelbundet totalt cirka 30 min–1 timme per dag (till exempel raska promenader, cykling till och från jobbet, eller "rena" sportaktiviteter som löpning eller annan sportaktivitet med pulshöjning) (2)
- Ägnar mig åt hård fysisk aktivitet regelbundet minst en timme minst 4–5 gånger i veckan (t ex löpning eller sportaktivitet med pulshöjning) (3)

f53 Vilket kön har barnet som deltar i undersökningen?

- Tjej (1)
- Kille (2)
- Annat: (3) **f53_fritextsvar** _____
- Vill ej uppge (4)

¹⁰ Ställd till de som svarat 1 på f40.

f54 Åldern på ditt barn?

- 4 år (1)
- 5 år (2)
- 6 år (3)
- 7 år (4)
- 8 år (5)
- 9 år (6)
- 10 år (7)
- 11 år (8)
- 12 år (9)
- 13 år (10)
- 14 år (11)
- 15 år (12)
- 16 år (13)
- 17 år (14)

f55 Vilken årskurs går ditt barn i?

- Mitt barn har inte börjat skolan än (1)
- Förskoleklass (2)
- Årskurs 1 (3)
- Årskurs 2 (4)
- Årskurs 3 (5)
- Årskurs 4 (6)
- Årskurs 5 (7)
- Årskurs 6 (8)
- Årskurs 7 (9)
- Årskurs 8 (10)
- Årskurs 9 (11)
- Gymnasiet år 1 (12)
- Gymnasiet år 2 (13)
- Gymnasiet år 3 (14)

f58 Går ditt barn i förskola eller familjedaghem?¹¹

- Ja, i förskola (1)
- Ja, på familjedaghem (2)
- Nej (3)

f59 Går ditt barn på fritids (fritidshem, fritidsklubb)?¹²

- Ja (1)
- Nej (2)

f62 Har ditt barn någon funktionsnedsättning?

- Nej (2)
- Ja (1)
- Vill ej uppge* (3)

f63 Vilken typ av funktionsnedsättning?^{13 14}

- a** Rörelsenedsättning (0=ej kryss/ 1=kryss)
- b** Synnedsättning (0=ej kryss/ 1=kryss)
- c** Hörselnedsättning (0=ej kryss/ 1=kryss)
- d** Utvecklingsstörning (0=ej kryss/ 1=kryss)
- e** Svåra besvär av astma och/eller allergi (0=ej kryss/ 1=kryss)
- f** Svåra besvär av ängslan, oro, ångest (0=ej kryss/ 1=kryss)
- g** I hög grad nedsatt aktivitetsförmåga (0=ej kryss/ 1=kryss)
- h** Stora problem på grund av dyslexi och/eller dyskalkyli eller språkstörning (0=ej kryss/ 1=kryss)
- i** Neuropsykiatrisk diagnos ex autism, ADHD (0=ej kryss/ 1=kryss)
- j** Annan (0=ej kryss/ 1=kryss)

¹¹ Ställd till de som svarat 1 på f55.

¹² Ställd till de som svarat 3-9 på f55.

¹³ Ställd till de som svarat 1 på f62.

¹⁴ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

f66 Har ditt barn någon allergi, sjukdom, åkomma eller annat som påverkar hans matvanor?

- Nej (1)
- Ja (2)
- Vill ej uppge (3)

f67 Vilken typ av allergi, sjukdom, åkomma eller annat som påverkar hans matvanor?^{15 16}

- a** Celiaki (glutenintolerans) (0=ej kryss/ 1=kryss)
- b** Diabetes (0=ej kryss/ 1=kryss)
- c** Njursjukdom (0=ej kryss/ 1=kryss)
- d** Laktosintolerant
- e** Annat (0=ej kryss/ 1=kryss)

f70 Vilken typ av mat äter ditt barn?

- Äter det mesta (1)
- Äter allt utom kött (2)
- Äter aldrig kött, fisk eller ägg(laktovegetarian) (3)
- Äter aldrig kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter(vegan) (4)
- Äter annan mat t. ex. Halal eller Kosher (5)
- Annan typ av mat (6) _____

f70_fritextsvar

Här börjar delen som riktar sig till barnet som deltar i undersökningen¹⁷

f80 Vad är din favoritmat?

f80_fritextsvar

¹⁵ Ställd till de som svarat 2 på f66.

¹⁶ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

¹⁷ Barn till och med 12 år rekommenderades att svara ihop med vårdnadshavare.

f83 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt du **frukost**?

- Ingen gång (1)
- 1-2 dagar (2)
- 3-4 dagar (3)
- 5-6 dagar (4)
- 7 dagar (5)

f86 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt ni middag/kvällsmat **tillsammans** i familjen?

- Ingen gång (1)
- 1-2 dagar (2)
- 3-4 dagar (3)
- 5-6 dagar (4)
- 7 dagar (5)

De här frågorna handlar om vad du ätit till lunch och middag under veckan som gått. Tänk på att det gäller både vad du ätit **hemma** och i **skolan** eller **förskolan**.

f94 Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit **fisk** eller **skaldjur** till lunch eller middag?

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2-3 gånger (3)
- 4-5 gånger (4)
- 6-7 gånger (5)
- 8-9 gånger (6)
- 10-11 gånger (7)
- 12-13 gånger (8)
- 14 gånger (9)

f97 Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit **kyckling** eller **kalkon** (eller annan fågel) till lunch eller middag?

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2-3 gånger (3)
- 4-5 gånger (4)
- 6-7 gånger (5)
- 8-9 gånger (6)
- 10-11 gånger (7)
- 12-13 gånger (8)
- 14 gånger (9)

f100 Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit **kött** till lunch eller middag?

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2-3 gånger (3)
- 4-5 gånger (4)
- 6-7 gånger (5)
- 8-9 gånger (6)
- 10-11 gånger (7)
- 12-13 gånger (8)
- 14 gånger (9)

f103 Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit **vegetariskt** till lunch eller middag?

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2-3 gånger (3)
- 4-5 gånger (4)
- 6-7 gånger (5)
- 8-9 gånger (6)
- 10-11 gånger (7)
- 12-13 gånger (8)
- 14 gånger (9)

f109 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många **dagar** har du ätit **grönsaker**, **rotfrukter** eller **baljväxter**(bönor, linser)?

Tänk på när du ätit lite mer och inte t ex bara en gurkskiva på smörgåsen.

- Ingen gång (1)
- 1 dag (2)
- 2 dagar (3)
- 3 dagar (4)
- 4 dagar (5)
- 5 dagar (6)
- 6 dagar (7)
- 7 dagar (8)

f112 Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **grönsaker, rotfrukter och baljväxter**(bönor, linser) åt du igår?¹⁸


Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade grönsaker som kan finnas i mat också räknas.

Jag åt inga grönsaker igår


(1)

 Ca 25 g eller mindre


(2)

 Ca 50 g

(3)

 Ca 75 g

(4)

 Ca 100 g


(5)

 Ca 150 g


(6)

 Ca 200 g

(7)

 Ca 300 g

(8)

 Ca 400 g

(9)

 Ca 500g eller mer

(10)

¹⁸ Ställd till de som svarat 2-8 på f109.

f116 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många **dagar** har du ätit **frukt** eller **bär**?

Tänk på att tillagade och mosade frukter och bär i t ex smoothies också räknas.

- Ingen gång (1)
- 1 dag (2)
- 2 dagar (3)
- 3 dagar (4)
- 4 dagar (5)
- 5 dagar (6)
- 6 dagar (7)
- 7 dagar (8)

f119 Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **frukt** åt du igår? ¹⁹

Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i t ex smoothies också räknas.

Jag åt ingen frukt igår

(1)

Ungefär en klyfta eller mindre

(2)

Ungefär en halv frukt

(3)

Ungefär en frukt

(4)

Ungefär en och en halv frukt

(5)

Ungefär två frukter

(6)

Ungefär tre frukter

(7)

Ungefär fyra frukter eller mer

(8)

¹⁹ Ställd till de som svarat 2-8 på f116.

f123 Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **bär** åt du igår?²⁰

Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade bär i t ex smoothies också räknas.

Jag åt inga bär igår (1)



Ca 20 g

(2)



Ca 70 g

(3)



Ca 120 g eller mer

(4)

f126 Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?²¹

- a** Läsk (0=ej kryss/ 1=kryss)
- b** Saft (0=ej kryss/ 1=kryss)
- c** Energidryck (0=ej kryss/ 1=kryss)
- d** Proteindryck (0=ej kryss/ 1=kryss)
- e** Sportdryck (0=ej kryss/ 1=kryss)
- f** Juice (0=ej kryss/ 1=kryss)
- g** *Inget av dem* (0=ej kryss/ 1=kryss)

f129 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit **läsk**?²²

- 1 dag (1)
- 2 dagar (2)
- 3 dagar (3)
- 4 dagar (4)
- 5 dagar (5)
- 6 dagar (6)
- 7 dagar (7)

²⁰ Ställd till de som svarat 2-8 på f117.

²¹ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

²² Ställd till de som kryssat för f126a.

f132 Ungefär hur mycket **läsk** har du druckit sammanlagt den senaste veckan, alltså de senaste **7 dagarna**? ²³

-  **1** glas (ca 20 cl) eller mindre (1)
-  Ungefär **1** burk (33 cl) (2)
-  Ungefär **2** burkar (66 cl). Det är lite mer än en liten flaska läsk. (3)
-  Ungefär **3** burkar (1 liter) (4)
-  Ungefär **4** burkar (1,33 liter). Det är lite mindre än en stor flaska läsk. (5)
-  Ungefär **5** burkar (1,66 liter). Det är lite mer än en stor flaska läsk. (6)
-  Ungefär **6** burkar (2 liter) (7)
-  Ungefär **7** burkar (2,33 liter) (8)
-  Ungefär **8** burkar (2,66 liter) eller mer. Alltså ungefär två stora flaskor läsk eller mer. (9)

f135 Brukar den läsk du dricker vara sötad med **socker** eller med **sötningsmedel** (light, zero, sugarfree, osv)?²⁴

- Alltid med socker (1)
- Oftast med socker (2)
- Ungefär lika ofta med socker som med sötningsmedel (3)
- Oftast med sötningsmedel (4)
- Alltid med sötningsmedel (5)
- Vet inte* (6)

f138 Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit **energidryck**?²⁵

- 1 dag (1)
- 2 dagar (2)
- 3 dagar (3)
- 4 dagar (4)
- 5 dagar (5)
- 6 dagar (6)
- 7 dagar (7)

²³ Ställd till de som kryssat för f126a.

²⁴ Ställd till de som kryssat för f126a.

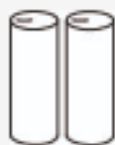
²⁵ Ställd till de som kryssat för f126c.

f141 Ungefär hur mycket **energidryck** har du druckit sammanlagt den senaste veckan, alltså de senaste **7 dagarna**?²⁶



1 burk eller mindre

(1)



2 burkar

(2)



3 burkar

(3)



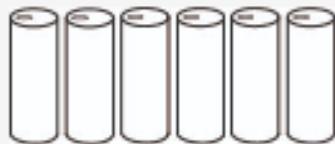
4 burkar

(4)



5 burkar

(5)



6 burkar

(6)



7 burkar

(7)











8 burkar eller mer

(8)

f147 Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan har du ätit **godis**?

- Ingen gång (1)
- 1 dag (2)
- 2 dagar (3)
- 3 dagar (4)
- 4 dagar (5)
- 5 dagar (6)
- 6 dagar (7)
- 7 dagar (8)

f150 Hur mycket **godis** åt du sammanlagt den senaste veckan?²⁷

<input type="radio"/>  Ca 25 g eller mindre (1)	<input type="radio"/>  Ca 50 g (2)	<input type="radio"/>  Ca 75 g (3)
<input type="radio"/>  Ca 100 g (4)	<input type="radio"/>  Ca 150 g (5)	<input type="radio"/>  Ca 200 g (6)
<input type="radio"/>  Ca 300 g (7)	<input type="radio"/>  Ca 400 g eller mer (8)	

²⁶ Ställd till de som kryssat för f126c.

²⁷ Ställd till de som svarat 2-8 på f147.




f154 Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan har du ätit **chips, popcorn, ostbågar** eller liknande?

- Ingen gång (1)
- 1 dag (2)
- 2 dagar (3)
- 3 dagar (4)
- 4 dagar (5)
- 5 dagar (6)
- 6 dagar (7)
- 7 dagar (8)

f157 Tänk på de senaste sju dagarna, hur många gånger har du ätit **bröd**?

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2–3 gånger (3)
- 4–5 gånger (4)
- 6–7 gånger (5)
- 8–9 gånger (6)
- 10–11 gånger (7)
- 12–13 gånger (8)
- 14 gånger eller fler (9)

f160 Vilken typ av bröd brukar du äta?²⁸

	Nästan				
	alltid	Oftast	Ibland	Sällan	Aldrig
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mjukt, vitt bröd (a)					
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grovt, mörkt bröd (b)					
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ljust knäckebröd (c)					
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mörkt knäckebröd (d)					

²⁸ Ställd till de som svarat 2-9 på f157.

f163 Ibland pratar man om att det finns mat som det är bra för människor att äta mer eller mindre av. Vet du om det är bra att äta mer eller mindre av följande mat? Dra varje bild till den ruta där du tror att den hör hemma.²⁹

	<u>Äta mer av (0)</u>	<u>Äta mindre av (1)</u>
a	Läsk	
b	Energidryck	
c	Korv	
d	Fullkorn	
e	Godis	
f	Baljväxter	
g	Fisk	
h	Smör	
i	Oliv- eller rapsolja	
j	Salt	
k	Snacks	
l	Kött	
m	Grönsaker	
n	Frukt	

²⁹ Varje mat representerades av en bild som respondenterna ombads dra till en av två kolumner med rubrikerna "äta mindre av" eller "äta mer av". Bilderna finns längst bak i kodboken.

f170 Vad av följande gjorde du igår?³⁰

- a** Cyklade (0=ej kryss/ 1=kryss)
- b** Gick till eller från skolan (0=ej kryss/ 1=kryss)
- c** Gick ut med hunden (0=ej kryss/ 1=kryss)
- d** Sprang (0=ej kryss/ 1=kryss)
- e** Gymmade (0=ej kryss/ 1=kryss)
- f** Lekte utomhus ((0=ej kryss/ 1=kryss)
- g** Simmade (0=ej kryss/ 1=kryss)
- h** Promenerade (0=ej kryss/ 1=kryss)
- i** Gick på idrottslektion i skolan (0=ej kryss/ 1=kryss)
- j** Gick på gympa (0=ej kryss/ 1=kryss)
- k** Hoppade studsmatta (0=ej kryss/ 1=kryss)
- l** Spelade bollsport(t ex fotboll, basket, handboll, innebandy, ishockey)
(0=ej kryss/ 1=kryss)
- m** Dansade (0=ej kryss/ 1=kryss)
- n** Åkte skateboard (0=ej kryss/ 1=kryss)
- o** Annat:(0=ej kryss/ 1=kryss) _____ **f170_o_fritextsvar**
- p** Jag gjorde inget av ovanstående

f174 Tänk på igår, ungefär hur lång tid var du fysiskt aktiv under dagen?

All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas.

- Inte alls (1)
- Mindre än 30 minuter (2)
- Mellan 30 minuter – 1 timme(3)
- Mellan 1-1,5 timmar (4)
- Mellan 1,5-2 timmar (5)
- Mellan 2-2,5 timmar(6)
- Mellan 2,5-3 timmar (7)

³⁰ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

f177 Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många **dagar** har du varit fysiskt aktiv i sammanlagt 60 minuter eller mer?

Räkna ihop all tid som du är fysiskt aktiv varje dag. All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas.

- Ingen dag (1)
- 1 dag (2)
- 2 dagar (3)
- 3 dagar (4)
- 4 dagar (5)
- 5 dagar (6)
- 6 dagar (7)
- 7 dagar (8)

f180 Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?

- Ja (1)
- Nej (2)

f181 Vilken idrott eller aktivitet går du på? Fyll i en aktivitet per ruta om du går på flera.³¹

- Aktivitet 1 **f181_1_fritextsvar** _____
- Aktivitet 2 **f181_2_fritextsvar** _____
- Aktivitet 3 **f181_3_fritextsvar** _____
- Aktivitet 4 **f181_4_fritextsvar** _____

f184 – f187 Hur många gånger i veckan går du på **f181_1_fritextsvar - f181_4_fritextsvar**?³²

- Mindre än en gång i veckan (1)
- 1 gång i veckan (2)
- 2 gånger i veckan (3)
- 3 gånger i veckan (4)
- 4 gånger i veckan (5)
- 5 eller fler gånger i veckan (6)

f190 Hur många gånger i veckan har du idrottsundervisning på schemat i skolan?³³

- Ingen gång (1)
- 1 gång (2)
- 2 gånger (3)
- 3 gånger (4)
- 4 gånger eller fler (5)
- Jag har inte idrottsundervisning* (6)

f193 Önskar du att du hade mer eller mindre idrott och hälsa på schemat än du har nu?³⁴

- Mer än nu (1)
- Varken mer eller mindre än nu (2)
- Mindre än nu (3)

f196 Tänk på den senaste idrottslektionen som du **deltog i**, hur fysiskt aktiv var den?³⁵

- Nästan hela lektionen var fysiskt aktiv, ex att vi spelade fotboll, dansade eller lekte. (1)
- Ungefär halva lektionen var fysiskt aktiv med ex fotboll eller dans och halva lektionen var stillasittande, ex prov, teori, genomgång. (2)
- Nästan hela lektionen var stillasittande, ex teorilektion, prov eller redovisning. (3)

³¹ Ställt till de som svarat 1 på f180.

³² Ställt till de som skrivit in svar på f181 aktivitet 1-4.

³³ Ställt till de som svarat 3-14 på f54 eller 3-14 på f55.

³⁴ Ställt till de som svarat 3-14 på f54 eller 3-14 på f55.

³⁵ Ställt till de som svarat 3-14 på f54 eller 3-14 på f55.

f204 Vad berodde det på att du inte ansträngde dig så mycket på den senaste idrottslektionen i skolan?^{40 41}

- a Sjuk (0=ej kryss/ 1=kryss)
- b Skadad (0=ej kryss/ 1=kryss)
- c Glömde gympakläder(0=ej kryss/ 1=kryss)
- d Hade inte rätt kläder(0=ej kryss/ 1=kryss)
- e Ville inte duscha (0=ej kryss/ 1=kryss)
- f Jag tycker inte att det är ett viktigt ämne (0=ej kryss/ 1=kryss)

- g Annat: (0=ej kryss/ 1=kryss) f204_g_fritextsvar
- h Kommer inte ihåg (0=ej kryss/ 1=kryss)

f207 På din **skola**, har ni någon fysisk aktivitet förutom idrottsundervisningen som leds av en vuxen eller elev?⁴²

Det kan t ex vara att ni har morgongympa, att ni gör rörelsepauser mitt i lektionen eller att någon leder en aktivitet på skolrasten.

- Ja (1)
- Nej (2)

f208 Vad gör ni då?⁴³

f208_fritextsvar

f211 På din **förskola**, har ni någon organiserad fysisk aktivitet som leds av en vuxen?⁴⁴

Det kan till exempel vara gympa, idrott eller dans.

- Ja (1)
- Nej (2)

⁴⁰ Ställd till de som svarat 3 eller 4 på f200.

⁴¹ Möjligt att välja flera svarsalternativ.

⁴² Ställt till de som svarat 3-14 på f54 eller 3-14 på f55.

⁴³ Ställt till de som svarat 1 på f208.

⁴⁴ Ställt till de som svarat 1-2 på f54 eller 1-2 på f55.

f212 Vad gör ni då?⁴⁵

f212_fritextsvar

f215 På ditt **fritids**, har ni någon organiserad fysisk aktivitet som leds av en vuxen?⁴⁶

Det kan till exempel vara gympa, idrott eller dans.

- Ja (1)
- Nej (2)

f216 Vad gör ni då?⁴⁷

f216_fritextsvar

f219 Tänk på veckan som gått, hur har du oftast tagit dig till och från skolan/förskolan?

- Gått (1)
- Cyklat (2)
- Åkt sparkcykel (3)
- Åkt moppe (4)
- Åkt A-traktor/mopedbil (5)
- Åkt elscooter/elsparkcykel (6)
- Åkt bil (7)
- Åkt buss, tåg, tunnelbana, spårvagn (8)
- Tagit dig på annat sätt (9) _____ **f219_fritextsvar**

⁴⁵ Ställt till de som svarat 1 på f211.

⁴⁶ Ställt till de som svarat 1 på f59.

⁴⁷ Ställt till de som svarat 1 på f215.

f222 Och ungefär hur många minuter tar det per väg till skolan/förskolan?⁴⁸

- Mindre än 10 minuter(1)
- 10-20 minuter(2)
- 20-30 minuter (3)
- Mer än 30 minuter (4)

f223 Du sa att du oftast har (**svaret f219**) till skolan/förskolan. Hur lång tid brukar det ta en väg?

- Mindre än 10 minuter(1)
- 10-20 minuter(2)
- 20-30 minuter (3)
- Mer än 30 minuter (4)

f230 Har du något av följande?

	Ja (1)	Nej (2)	Inte en egen men vi har hemma som jag kan använda (3)
a En egen smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b En egen surfplatta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c En egen dator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d En egen spelkonsol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁴⁸ Ställd till de som inte svarat något alternativ på f219.

f233 Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt stilla framför en skärm **utanför lektionstid**, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?

Det kan t ex vara att du såg på film/serier, spelade, chattade, var inne på sociala medier, arbetande med skolarbete mm.

- Inte alls (1)
- Mindre än en timme (2)
- 1-2 timmar (3)
- 3-4 timmar (4)
- 5-6 timmar (5)
- 7 timmar eller mer (6)

f236 Du svarade på en tidigare fråga att du spenderade (**svar f233**) framför en skärm igår. Av den totala tiden som du satt stilla framför en skärm igår, ungefär hur många minuter spenderade du på följande aktiviteter:⁴⁹

Fyll i ungefär antalet minuter som du spenderade på respektive aktivitet i rutorna till höger. Skriv inte något mellanslag efter siffrorna.

a Sociala medier (Instagram, Snapchat, TikTok mm)	_____
b Gaming (mobilspel, dataspel eller tv-spel)	_____
c Kollade på film, serier, klipp eller livestreams (TV, Netflix, YouTube, Twitch mm)	_____
d Läste (nyheter, artiklar, e-böcker mm)	_____
e Skolarbete (läxor eller digitalt läromedel)	_____
f Skapade eget innehåll (ritade, video/fotoredigering, musikproduktion mm)	_____
g Annat, nämligen:	_____

Totalt	_____

⁴⁹ Ställt till de som svarat 2-6 på f233.

f239 Du svarade på en tidigare fråga att du använde sociala medier igår. Det finns många sätt att använda sociala medier på. Ungefär hur stor del av tiden som du använde sociala medier igår gjorde du följande?⁵⁰

	Hela tiden (1)	En stor del av tiden (2)	Varken stor eller liten del av tiden (3)	En liten del av tiden (4)	Inte alls (5)
a Var social och umgicks med andra människor (chat, direktmeddelande, mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Tittade på andras innehåll (inlägg, videoklipp, stories mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Sökte efter information för att lära mig nya saker (recensioner, tester, öppettider mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Skapade och publicerade eget innehåll (skrev texter, fotade, redigerade mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Annat, nämligen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f239_e_fritextsvar					

f245 Hur tycker du att din hälsa är i allmänhet?

- Mycket bra (1)
- Bra (2)
- Någorlunda (3)
- Dålig (4)
- Mycket dålig (5)

f248 Ungefär vilken tid brukar du gå upp de dagar du ska till skolan/förskolan?

▼ 05:00 eller tidigare (1) ... Vill ej uppge (9)

⁵⁰ Ställt till de som svarat 2-6 på f233.

f249 Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig de dagar du ska upp till skolan/förskolan nästa morgon?

▼ Inte senare än 18(1) ... Vill ej uppge (19)

f252 Ungefär vilken tid brukar du gå upp på helgerna eller på loven?

▼ 05:00 eller tidigare (1) ... Vill ej uppge (21)

f253 Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig på helgerna eller loven?

▼ Inte senare än 18 (1) ... Vill ej uppge (23)

f256 Tänk på natten till idag, hur många gånger vaknade du av din mobiltelefon?

- Ingen gång (1)
- 1-2 gånger (2)
- 3-4 gånger (3)
- Mer än 4 gånger (4)
- Jag har ingen mobiltelefon (5)
- Vet inte* (6)
- Vill ej uppge* (7)

f259 Hur lång är du?

▼ 75 cm eller kortare (1) - Vill ej uppge (126)

f260 Hur mycket väger du?

▼ mindre än 9 kg (1) - Vill ej uppge (33)

Val av incitament som tack för deltagande i undersökningen

f271 Som tack för att du deltagit i undersökningen får du välja en av nedanstående gåvor. När du fyllt i vilken gåva du vill ha kommer du vidare till nästa sida där du får en länk som du kan följa för att starta din gratisperiod.

Du kan bara välja ett alternativ och när du gjort ditt val och klickat dig vidare går det inte att gå tillbaka och ändra dig.

Skulle du glömma bort att skriva ner länken eller koden är du välkommen att kontakta oss på (e-postadress)

- Filmkod - **SF Anytime** - Hos SF Anytime kan du se de senaste filmerna utan abonnemang, du betalar bara för det du vill titta på och en filmkod gäller som betalmedel för en hyrfilm upp till 59 kr.. (1)
- Story House Egmonts magasinapp Flipp - **3 månaders gratis användning** - Flipp ger dig tillgång till serietidningar, veckotidningar och magasin samlade i en och samma app – från Kalle Anka och Bamse till Hemmets Journal, Café, Hus & Hem, Vagabond och många fler. (2)
- Digitala träningstjänsten **MyMOWO - 1 månads gratis användning**. - Hos MyMOWO hittar du hundratals enkla, effektiva och roliga hemmaträningsspass för alla stunder från 5 till 30 minuter. Streama passen direkt via din dator, telefon eller läsplatta – var du än befinner dig! (3)

Bilder fråga f163

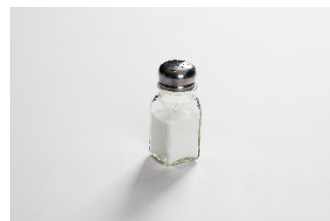
Grönsaker



Oliv- eller rapsolja



Salt



Energidryck



Läsk



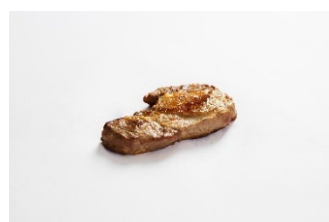
Smör



Fullkorn



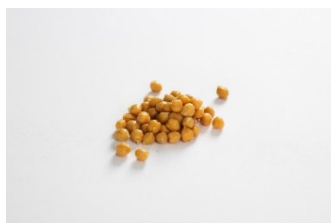
Kött



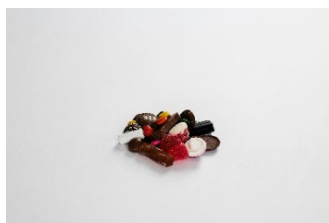
Fisk



Baljväxter



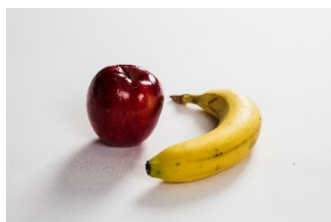
Godis



Korv



Frukt



Snacks



SOM-institutet vid Göteborgs universitet genomför årligen nationella och lokala frågeundersökningar och anordnar seminarier på temat Samhälle, Opinion och Medier.

SOM-institutet | Seminariegatan 1B | Box 710, 405 30 Göteborg
031 786 3300 | info@som.gu.se | www.gu.se/som-institutet

