

# KODBOK

Pep-rapporten 2020



## **INFORMATION OCH METODBESKRIVNING; PEP-RAPPORTEN 2020**

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 2020 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 2020.

Ansvarig forskare för undersökningen Pep-rapporten 2020 har varit Marie Löv 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 2020 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 effekter av coronapandemin på skärmtid och fysisk aktivitet.

### **Incitament**

Som tack för att respondenterna deltagit i undersökningen fick de en gåva. I 2020 års undersökning kunde respondenterna välja mellan en månads användning av ljudbokstjänsten Storytel, en månads användning av den digitala träningstjänsten MyMOWO eller ett digitalt utdrag ur boken Värsta bästa hälsan.

När respondenterna valt incitament dirigerade de om till en sida där de fick ytterligare information och kunde lösa in incitamentet. Ljudbokstjänsten Storytel var det mest populära valet bland respondenterna och valdes av ungefär 50 procent, knappt 40 procent av respondenterna valde en månads användning av MyMOWO och drygt 13 procent valde ett utdrag ur boken Värsta bästa hälsan som tack för att de deltagit i undersökningen.

### **Fältarbete**

Datinsamlingen för Pep-rapporten 2020 pågick från den 21 september 2020 till och med den 6 december 2020, vilket innebär att enkäten var i fält i ungefär 75 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 2020**

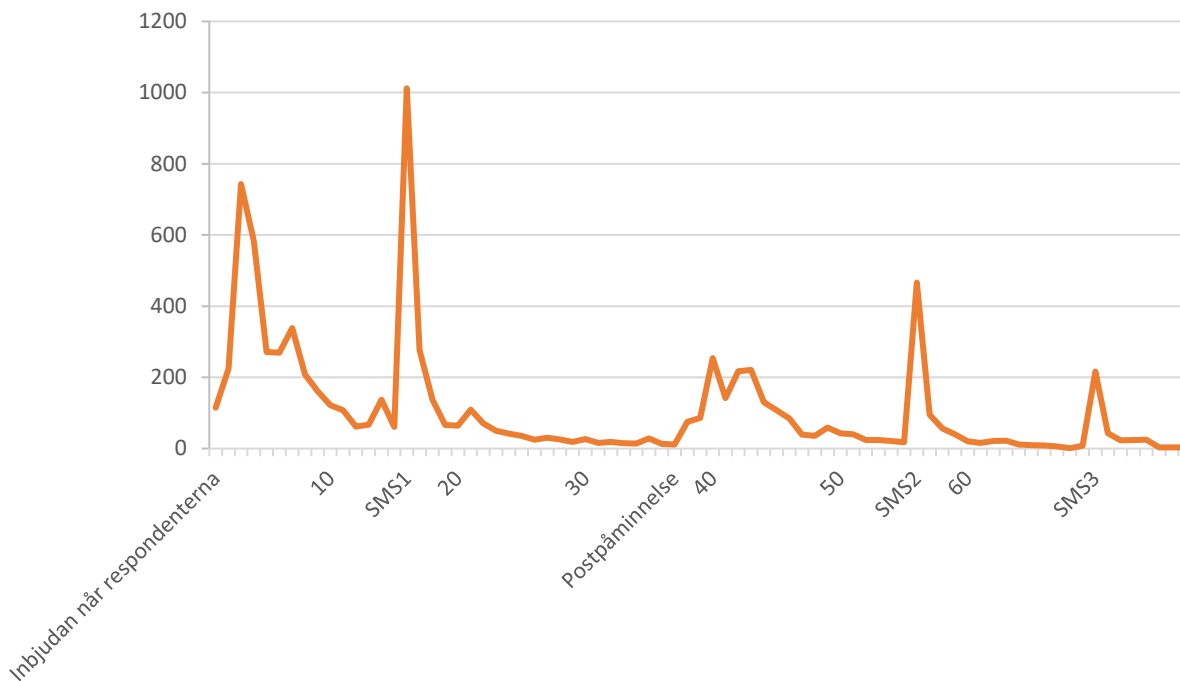
11 september	Utskick av <b>aviseringskort</b>
18 september	Utskick av <b>inbjudan</b>
6 oktober	Utskick av <b>SMS1</b>
27 oktober	Utskick av <b>postal påminnelse</b>
15 november	Utskick av <b>SMS2</b>
29 november	Utskick av <b>SMS3</b>

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

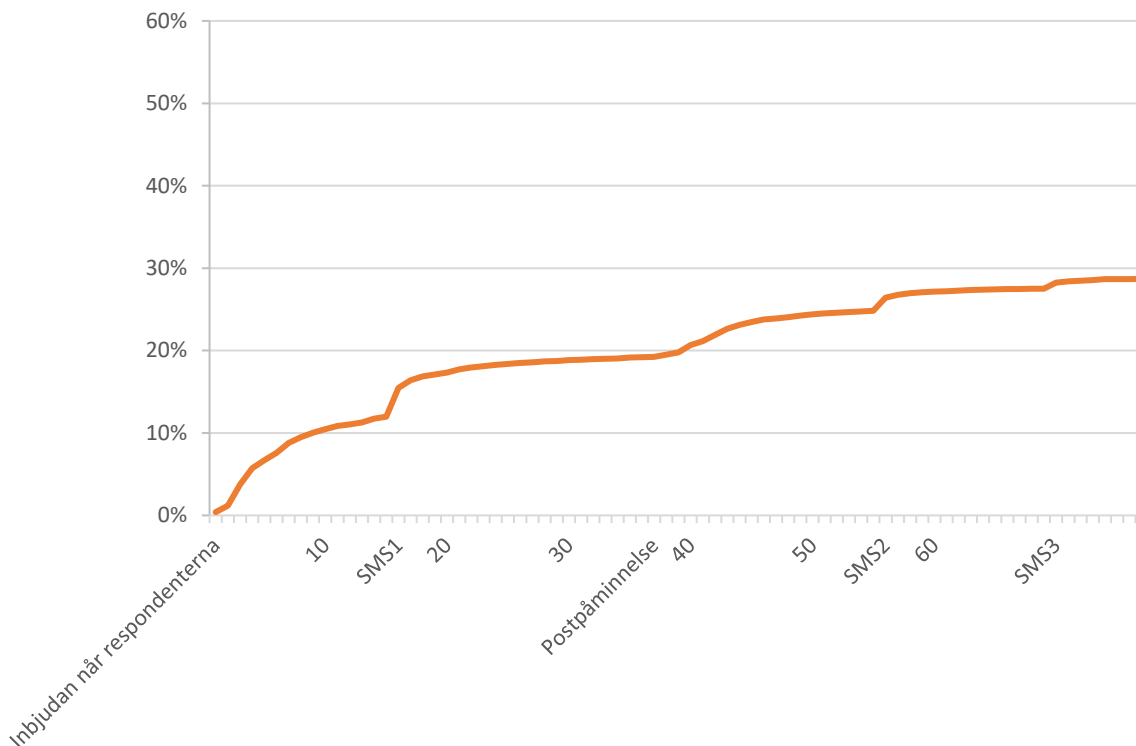
Figur 1 och 2 visar inflödet av svar i Pep-rapporten 2020. Från figur 1 går att utläsa att många svar kom in under de första två veckorna som enkäten var i fält. Figur 1 visar även tydligt den effekt som den postala påminnelsen och inte minst sms-påminnelserna hade på inflödet av svar.

**Figur 1** Inflöde per dag Pep-rapporten 2020 (antal svar)



Även figur 2 visar att många svar kom in tidigt under fältperioden och efter 20 dagar, en tredjedel av fältperioden, hade 60 procent av alla svar kommit in.

**Figur 2 Kumulativt inflöde av svar Pep-rapporten 2020(kumulativ procent av bruttourvalet)**



En majoritet av respondenterna, 59 procent, svarade på Pep-rapporten på en mobiltelefon. Drygt 38 procent svarade på en dator och ungefär 3 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. Respondenterna i den yngsta åldersgruppen 4-6 var den grupp som var mest benägna att besvara enkäten på mobil, 61 procent jämfört med 53 respektive 56 procent i åldersgrupperna 7-15 år och över 16 år. Det tog i genomsnitt 29 minuter för respondenterna att svara på Pep-rapporten<sup>1</sup>.

**Tabell 2 Andel svar på dator, mobil och surfplatta**

Dator	38%
Mobil	59%
Surfplatta	3%

<sup>1</sup> 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 2020 var antalet outliers 1356 respondenter.

### Svarsfrekvens

Av det ursprungliga urvalet på 29 000 barn var det 8 320 som var inne och svarade på minst en fråga i enkäten vilket motsvarar en nettosvarsfrekvens på cirka 29 procent<sup>2</sup>. Tabell 3 visar brutto och nettosvarsfrekvens.

**Tabell 3 Svarande och bortfall i Pep-rapporten 2020**

Bruttourval	29 000
Naturligt bortfall	227
Nettourval	28 773
Antal svarande	8 320
Svarsfrekvens brutto	28,7
Svarsfrekvens netto	28,9
Svarsfrekvens Aapor_rr5	25,12

**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 2020 är detta 7 287 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.

---

<sup>2</sup> 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 227 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 40-80 000

3 Hög - 80 -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 40-80 000 för hushåll med fler vuxna

3 Hög 40 -60 0000 eller mer för ensamhushåll/80 -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)*

**f10** Vem fyller du i för?<sup>3</sup>

- 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)

---

<sup>3</sup> 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?<sup>4</sup>

- 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?<sup>5</sup>

- 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)

---

<sup>4</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

<sup>5</sup> Ställd till de som svarat 1 eller 3 på f18.

**f28** 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)

**f29** Var någonstans har **den andra** vårdnadshavaren huvudsakligen vuxit upp?<sup>6</sup>

- 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)

**f32** 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)



**f40** Vilken är arbetssituationen inom er familj i samband med coronaviruset?<sup>10</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer*

- Jag arbetar/studerar hemifrån (1)
- Den andra vårdnadshavaren arbetar/studerar hemifrån(2)
- Jag går till arbetet/skolan som vanligt(3)
- Den andra vårdnadshavaren går till arbetet/skolan som vanligt(4)
- Annan arbets/studiesituation(vänligen specificera):(5)

**f40\_fritextsvar**  
\_\_\_\_\_

**f41** Vilken är arbetssituationen inom er familj i samband med coronaviruset?<sup>11</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer*

- Jag arbetar/studerar hemifrån (1)
- Den andra vuxna i hemmet arbetar/studerar hemifrån(2)
- Jag går till arbetet/skolan som vanligt(3)
- Den andra vuxna i hemmet går till arbetet/skolan som vanligt(4)
- Annan arbets/studiesituation(vänligen specificera):(5)

**f41\_fritextsvar**  
\_\_\_\_\_

---

<sup>10</sup> Ställd till de som svarat 2 på f18 och som kryssat för antingen f36a, f36b eller f36f.

<sup>11</sup> Ställd till de som svarat 3 på f18 och som kryssat för antingen f36a, f36b eller f36f.

**f44** Vilken är den ungefärliga sammanlagda månadsinkomsten i kronor för **samtliga** personer i ert hushåll före skatt(pension, studiemedel, kapitalinkomst etc. ska räknas in)? <sup>12</sup>

- 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)

**f45** Ungefär hur stor, normalt sett, är din egen månadsinkomst före skatt? (pension, studiemedel, kapitalinkomst etc. ska räknas in)<sup>13</sup>

- 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)

---

<sup>12</sup> Ställd till de som svarat 2 eller 3 på f18.

<sup>13</sup> Ställd till de som svarat 1 på f18.

**f48** Vilken grad av fysisk aktivitet har du på arbetet?<sup>14</sup>

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

**f49** 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)

**f55** Vilket kön har barnet som deltar i undersökningen?

- Tjej (1)
- Kille (2)
- Annat: (3) **f55\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- Vill ej uppge (4)

---

<sup>14</sup> Ställd till de som kryssat i f36a.

**f56** 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)

**f57** 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)



**f60** Går ditt barn i förskola eller familjedaghem?<sup>15</sup>

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

**f61** Går ditt barn på fritids(fritidshem, fritidsklubb)?<sup>16</sup>

- Ja(1)
- Nej(2)

**f64** Har ditt barn någon funktionsnedsättning?

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

**f65** Vilken typ av funktionsnedsättning?<sup>17 18</sup>

- 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)

---

<sup>15</sup> Ställd till de som svarat 1 på f57.

<sup>16</sup> Ställd till de som svarat 3-9 på f57.

<sup>17</sup> Ställd till de som svarat 1 på f60.

<sup>18</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

**f68** Har ditt barn någon allergi, sjukdom, åkomma eller annat som påverkar hens matvanor?

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

**f69** Vilken typ av allergi, sjukdom, åkomma eller annat som påverkar hens matvanor?<sup>19 20</sup>

- 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)

**f72** 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) \_\_\_\_\_

**f68\_fritextsvar**

**Här börjar delen som riktar sig till barnet som deltar i undersökningen<sup>21</sup>**

**f82** Vad är din favoritmat?

**f82\_fritextsvar**

---

<sup>19</sup> Ställd till de som svarat 2 på f68.

<sup>20</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

<sup>21</sup> Barn till och med 12 år rekommenderades att svara ihop med vårdnadshavare.

**f85** 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)

**f88** 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**.

**f96** 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)

**f99** 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)

**f102** 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)

**f105** 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)

**f111** 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)

**f113** Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **grönsaker, rotfrukter och baljväxter**(bönor, linser) åt du igår?<sup>22</sup>


*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)

<sup>22</sup> Ställd till de som svarat 2-8 på f111.

**f117** 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)

**f120** Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **frukt** åt du igår? <sup>23</sup>

*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)

<sup>23</sup> Ställd till de som svarat 2-8 på f117.



**f124** Tänk på **igår**, ungefär hur mycket **bär** åt du igår?<sup>24</sup>

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)

**f127** Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?<sup>25</sup>

- 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)

**f130** Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit **läsk**?<sup>26</sup>

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

---

<sup>24</sup> Ställd till de som svarat 2-8 på f117.

<sup>25</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

<sup>26</sup> Ställd till de som kryssat för f127a.

**f133** Ungefär hur mycket **läsk** har du druckit sammanlagt den senaste veckan, alltså de senaste **7 dagarna**? <sup>27</sup>

-  **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)

**f136** Brukar den läsk du dricker vara sötad med **socker** eller med **sötningsmedel** (light, zero, sugarfree, osv)?<sup>28</sup>

- 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)

**f139** Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit **energidryck**?<sup>29</sup>

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

---

<sup>27</sup> Ställd till de som kryssat för f127a.

<sup>28</sup> Ställd till de som kryssat för f127a.

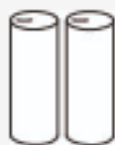
<sup>29</sup> Ställd till de som kryssat för f127c.

**f142** Ungefär hur mycket **energidryck** har du druckit sammanlagt den senaste veckan, alltså de senaste **7 dagarna**?<sup>30</sup>



1 burk eller mindre

(1)



2 burkar

(2)



3 burkar

(3)



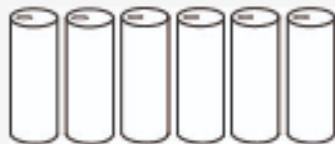
4 burkar

(4)



5 burkar

(5)



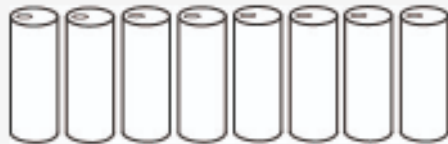
6 burkar

(6)



7 burkar

(7)



8 burkar eller mer

(8)

**f145** Brukar den energidryck du dricker vara sötad med **socker** eller med **sötningsmedel** (light, zero, sugarfree, osv) <sup>31</sup>

- 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)

**f151** 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)

---

<sup>30</sup> Ställd till de som kryssat för f127c.

<sup>31</sup> Ställd till de som kryssat för f127c.

**f154** Hur mycket **godis** åt du sammanlagt den senaste veckan?<sup>32</sup>

<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)	

<sup>32</sup> Ställd till de som svarat 2-8 på f151.

**f158** 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)

**f161** 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)



**f164** Vilken typ av bröd brukar du äta?<sup>33</sup>

	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)					

<sup>33</sup> Ställd till de som svarat 2-9 på f161.

**f167** 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.<sup>34</sup>

---

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

---

<sup>34</sup> 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.

**f173** Vad av följande gjorde du igår?<sup>35</sup>

- 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) \_\_\_\_\_ **f173\_o\_fritextsvar**
- p** Jag gjorde inget av ovanstående

**f177** 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)

---

<sup>35</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

**f180** 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)

**f183** Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?

- Ja (1)
- Nej (2)

**f184** Vilken idrott eller aktivitet går du på? Fyll i en aktivitet per ruta om du går på flera.<sup>36</sup>

- Aktivitet 1 **f184\_1\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- Aktivitet 2 **f184\_2\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- Aktivitet 3 **f184\_3\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- Aktivitet 4 **f184\_4\_fritextsvar** \_\_\_\_\_

**f187 – f190** Hur många gånger i veckan går du på **f184\_1\_fritextsvar - f184\_4\_fritextsvar**?<sup>37</sup>

- 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)

**f193** Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du haft undervisning fysiskt på plats i skolan?<sup>38</sup>

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

**f195** Hur många gånger i veckan har du idrottsundervisning på schemat i skolan?<sup>39</sup>

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

---

<sup>36</sup> Ställt till de som svarat 1 på f184.

<sup>37</sup> Ställt till de som skrivit in svar på f184 aktivitet 1-4.

<sup>38</sup> Ställt till de som svarat 12-14 på f56 eller 12-14 på f57.

<sup>39</sup> Ställt till de som svarat 3-14 på f56 eller 3-14 på f57.

**f198** Önskar du att du hade mer eller mindre idrott och hälsa på schemat än du har nu?<sup>40</sup>

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

**f201** Tänk på den senaste idrottslektionen som du **deltog i**, hur fysiskt aktiv var den?<sup>41</sup>

- 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)

**f204** Gick du på den **senaste** idrottslektionen i skolan?<sup>42</sup>

- Ja (1)
- Nej (2)

**f205** Hur mycket ansträngde du dig fysiskt på den lektionen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas.<sup>43</sup>

- Ansträngde mig mycket (5)
- Ansträngde mig ganska mycket (4)
- Ansträngde mig lite (3)
- Ansträngde mig inte alls (2)
- Det var en lugn lektion så jag behövde inte anstränga mig särskilt mycket (1)*

---

<sup>40</sup> Ställt till de som svarat 3-14 på f56 eller 3-14 på f57.

<sup>41</sup> Ställt till de som svarat 3-14 på f56 eller 3-14 på f57.

<sup>42</sup> Ställt till de som svarat 3-14 på f56 eller 3-14 på f57.

<sup>43</sup> Ställd till de som svarat 1 på f204.

**f208** Vad berodde det på att du inte gick på den senaste idrottslektionen i skolan?<sup>44 45</sup>

- 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** Jag är obekvämlig eller får oro i samband med idrottslektionen (0=ej kryss/ 1=kryss)

- h** Annat:(0=ej kryss/ 1=kryss) **f208\_h\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- i** Kommer inte ihåg (0=ej kryss/ 1=kryss)

**f209** Vad berodde det på att du inte ansträngde dig så mycket på den senaste idrottslektionen i skolan?<sup>46 47</sup>

- 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) **f209\_g\_fritextsvar** \_\_\_\_\_
- h** Kommer inte ihåg (0=ej kryss/ 1=kryss)

<sup>44</sup> Ställd till de som svarat 2 på f204.

<sup>45</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

<sup>46</sup> Ställd till de som svarat 2 eller 3 på f205.

<sup>47</sup> Möjligt att välja flera svarsalternativ.

**f212** På din **skola**, har ni någon fysisk aktivitet förutom idrottsundervisningen som leds av en vuxen eller elev?<sup>48</sup>

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

- Ja (1)
- Nej (2)

**f213** Vad gör ni då?<sup>49</sup>

**f213\_fritextsvar**

---

**f216** På din **förskola**, har ni någon organiserad fysisk aktivitet som leds av en vuxen?<sup>50</sup>

*Det kan till exempel vara gympa, idrott eller dans.*

- Ja (1)
- Nej (2)

**f217** Vad gör ni då?<sup>51</sup>

**f217\_fritextsvar**

---

**f220** På ditt **fritids**, har ni någon organiserad fysisk aktivitet som leds av en vuxen?<sup>52</sup>

*Det kan till exempel vara gympa, idrott eller dans.*

- Ja (1)
- Nej (2)

---

<sup>48</sup> Ställt till de som svarat 3-14 på f56 eller 3-14 på f57.

<sup>49</sup> Ställt till de som svarat 1 på f212.

<sup>50</sup> Ställt till de som svarat 1-2 på f56 eller 1-2 på f57.

<sup>51</sup> Ställt till de som svarat 1 på f216.

<sup>52</sup> Ställt till de som svarat 1 på f61.



**f221** Vad gör ni då?<sup>53</sup>

**f221\_fritextsvar**

---

**f224** 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) \_\_\_\_\_ **f224\_fritextsvar**

**f227** Och ungefär hur många minuter tar det per väg till skolan/förskolan?<sup>54</sup>

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

**f228** Du sa att du oftast har (**svar f224**) 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)

---

<sup>53</sup> Ställt till de som svarat 1 på f224.

<sup>54</sup> Ställd till de som inte svarat något alternativ på f151.

**f231** 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)

**f237** Hur orolig är du för coronaviruset?

- Mycket orolig (1)
- Ganska orolig (2)
- Inte särskilt orolig (3)
- Inte alls orolig (4)

**f240** Hur orolig är du för att coronaviruset ska påverka din familj eller dina vänner?

- Mycket orolig (1)
- Ganska orolig (2)
- Inte särskilt orolig (3)
- Inte alls orolig (4)

**f243** Tror du att du är mer eller mindre fysiskt aktiv idag än innan coronaviruset bröt ut?

*Med fysisk aktivitet menar vi alla aktiviteter som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd.*

- Mycket mer aktiv idag (1)
- Till viss del mer aktiv idag (2)
- Samma som innan coronaviruset bröt ut (3)
- Till viss del mindre aktiv idag (4)
- Mycket mindre aktiv idag (5)
- Vet inte/Inte aktuellt (6)

**f246** Varför tror du att du är mindre fysiskt aktiv idag än innan coronaviruset bröt ut? <sup>55</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer.*

- Jag har haft inställda fritidsaktiviteter (1)
- Jag har varit mindre i skolan (2)
- Jag har inte kunnat träffa kompisar (3)
- Jag har varit orolig för att vara utomhus (4)
- Annat, ange: (5) \_\_\_\_\_ **f246\_fritextsvar**
- Vet ej (6)

---

<sup>55</sup> Ställt till de som svarat 4-5 på f243.

**f247** Varför tror du att du är mer fysiskt aktiv idag än innan coronaviruset bröt ut? <sup>56</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer.*

- Jag har hittat på mer aktiviteter utomhus med min familj (1)
- Jag har hittat på mer aktiviteter utomhus med mina vänner på fritiden (2)
- Jag har hittat på mer fysiska aktiviteter på rasten/när jag har haft paus i skolan (3)
- Jag har haft mer tid att kunna göra aktiva saker (4)
- Annat, ange: (5) \_\_\_\_\_ **f247\_fritextsvar**
- Vet ej* (6)

**f250** Tror du att du spenderar mer eller mindre tid framför skärmar (alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta) **utanför lektionstid** idag än innan coronaviruset bröt ut?

- Mycket mer tid framför skärmar idag (1)
- Till viss del mer framför skärmar idag (2)
- Samma som innan coronaviruset bröt ut (3)
- Till viss del mindre framför skärmar idag (4)
- Mycket mindre framför skärmar idag (5)
- Vet inte/Inte aktuellt* (6)

---

<sup>56</sup> Ställt till de som svarat 1-2 på f243.

**f253** Varför tror du att du spenderar mer tid framför skärmar idag än innan coronaviruset bröt ut? <sup>57</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer.*

- Jag har umgåtts med släkt eller vänner via skärm (1)
- Jag har haft inställda fritidsaktiviteter (2)
- Jag har varit mindre i skolan (3)
- Jag har inte kunnat träffa kompisar (4)
- Jag har varit orolig för att vara utomhus (5) **f253\_fritextsvar**
- Annat, ange: (6) \_\_\_\_\_
- Vet ej (7)

**f254** Varför tror du att du spenderar mindre tid framför skärmar idag än innan coronaviruset bröt ut? <sup>58</sup>

*Klicka i alla alternativ som stämmer.*

- Jag har hittat på mer aktiviteter utomhus med min familj (1)
- Jag har hittat på mer aktiviteter utomhus med mina vänner på fritiden (2)
- Jag har hittat på mer fysiska aktiviteter på rasten/när jag har haft paus i skolan (3)
- Jag har haft mer tid att kunna göra aktiva saker (4) **f254\_fritextsvar**
- Annat, ange: (5) \_\_\_\_\_
- Vet ej (6)

---

<sup>57</sup> Ställt till de som svarat 1-2 på f250.

<sup>58</sup> Ställt till de som svarat 4-5 på f250.

**f260** Ungefär vilken tid brukar du gå upp de dagar du ska till skolan/förskolan?

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

**f261** 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)

**f264** Ungefär vilken tid brukar du gå upp på helgerna eller på loven?

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

**f265** Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig på helgerna eller loven?

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

**f268** 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)

**f271** Hur lång är du?

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

**f272** Hur mycket väger du?

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

## Val av incitament som tack för deltagande i undersökningen

**f275** 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)

- Ljudböcker **Storytel - 1 månads gratis användning.** Hos Storytel finns ljudböcker och e-böcker för alla tillfällen. Upptäck barn- och ungdomsböcker, prisbelönta deckare, svindlande romaner och mäktiga biografier på svenska och engelska. Lyssna på ljudböcker på din mobiltelefon precis var och när det passar dig – kanske under promenaden eller när du motionerar. (1)
- Digitala träningstjänsten **MyMOWO - 1 månads gratis användning.** Hos MyMOWO hittar du hundratals roliga hemmaträningsspass med varierande svårighetsgrad och längd. Det finns något för alla med anpassade träningspass för både stora och små. Streama passen direkt via din dator, telefon eller surfplatta – var du än befinner dig! (2)
- Digitalt utdrag ur boken **Värsta bästa hälsan.** Vill du må det bästa du kan i denna digitala värld? Boken Värsta bästa hälsan är skriven av Maria Dufva och förklarar hur skärmande kan påverka din hälsa: hur du sover, äter, rör dig och mår. Utdraget innehåller fakta och tips ur kapitlen om sömnen och hjärnan som peppar och inspirerar till att få ordning på livet. (3)



**Bilder fråga f167**

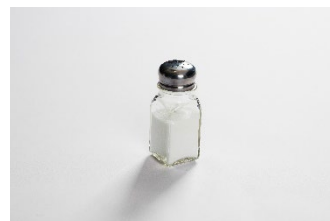
*Grönsaker*



*Oliv- eller rapsolja*



*Salt*



*Energidryck*



*Läsk*



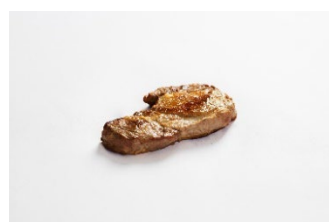
*Smör*



*Fullkorn*



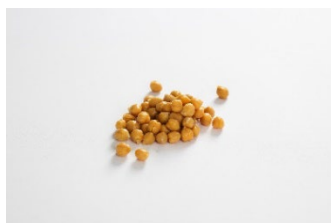
*Kött*



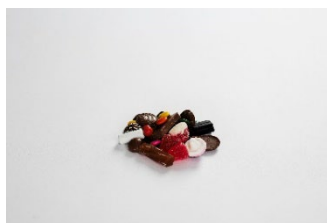
*Fisk*



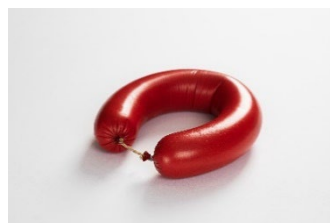
*Baljväxter*



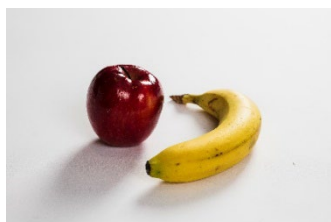
*Godis*



*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](mailto:info@som.gu.se) | [www.gu.se/som-institutet](http://www.gu.se/som-institutet)

