

KOSTENKÄT

Personnummer

										-					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Namn

Svara så här:

Sätt ett litet **kryss (X)** i de små rutorna . Skriv tydliga **siffror** i de stora rutorna .

Vilket är Ditt nuvarande
civilstånd?

Ogift

Gift sedan år

Skild sedan år

Änka sedan år

Sammanboende sedan år

Kommentar

Vilken utbildning har Du?

Folkskola

Grundskola

Realskola

Gymnasium

Högskola/universitet

Annan, ange nedan

Kommentar.....

Har Du fött några barn?

No

Om ja, ange deras födelseår:

1	9		
1	9		
1	9		
1	9		
1	9		
1	9		

Kommentar.....

Har Din mor behandlats för
bröstcancer?

Nej

Ja

Vet ej

Har Din syster behandlats
för bröstcancer?

Nej

Ja

Vet ej

Har ingen syster

Har Din dotter behandlats
för bröstcancer?

Nej

Ja

Vet ej

Har ingen dotter

Var vänlig ange Din
nuvarande längd och vikt

Längd cm

Vikt kg

Vilken typ av kost äter Du?

- Blandkost
- Endast laktovegetarisk (ej kött, fisk eller ägg)
- Mest laktovegetarisk, ibland kött, fisk eller ägg
- Vegansk
- Annan, ange:

Kommentar

Hur många skivor av följande
brödtyper äter Du vanligen per
dag?

- Hårt bröd antal skivor per dag
- Mjukt, grovt bröd antal skivor per dag
- Mjukt, vitt bröd antal skivor per dag
- Limpa antal skivor per dag
- Äter inte bröd

Hur brukar Du breda Dina
smörgåsar?

Endast ett kryss!

- Brer ett ganska tjockt lager smör/margarin
- Brer ett tunt lager smör/margarin
- Skrapar smöret/margarinet för att få ett mycket tunt
lager
- Använder inget smör/margarin alls på smörgåsar

Vilken typ av matfett använder
Du vanligen på smörgåsarna?

Sätt ett kryss för det Du
oftast använder

- Smör
- Bregott
- Hushållsmargarin (t ex Milda, Tre Ess)
- Bordsmargarin (t ex Flora, Runda Bord)
- Lättmargarin (t ex Lätta, Lätt och Lagom, Lätt Lätt)
- Använder inte matfett på bröd

Vilken typ av matfett används
vanligtvis i matlagningen
hemma?

Sätt ett kryss för det som
oftast används

- Smör
- Bregott
- Hushållsmargarin (t ex Milda, Tre Ess)
- Bordsmargarin (t ex Flora, Runda Bord)
- Matolja
- Vet inte

Vilken typ av mjölk dricker Du
vanligen?

- Vanlig standard-mjölk, 3% fett
- Mellanmjölk, 1.5% fett
- Lättmjölk, 0.5% fett
- Gammaldagsmjölk
- Dricker inte mjölk

Hur många glas (ca 2 dl) mjölk
dricker Du normalt per dag?

Glas mjölk per dag

	Aldrig eller sällan	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mera
Grytor med kött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacon, sidfläsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köttfärsrätter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korv och korvrätter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kött- och korvpålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverpastej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blodpudding, blodkorv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lever, njure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyckling, höns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ägg, äggrätter, omelett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lax, makrill, sill, sardin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skaldjur, räkor, musslor, krabba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chips, popcorn, salta jordnötter, ostbågar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bullar, kex, kakor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söta soppor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marmelad, sylt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läskedrycker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godis, inkl halstabletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choklad (-kakor, praliner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Socker, sockerbitar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lättöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öl klass II	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starköl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Var snäll och kontrollera att du kryssat i en ruta på varje rad!

STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN!