

Kostundersøgelse på erhvervsuddannelserne

Dette spørgeskema kan bruges til at planlægge sundhedstilbud på din skole. Det er frivilligt om du vil besvare spørgeskemaet, men din besvarelse er vigtig for at sundhedstilbuddene bliver tilpasset dine og dine klassekammeraters ønsker og behov.

Spørgsmålene vil hovedsageligt handle om din kost, både i og udenfor skoletiden. Din besvarelse er anonym og du besvarer spørgsmålene ved at sætte et kryds ud for det felt der passer bedst på dig. Der er flere spørgsmål hvor du har mulighed for at sætte mere end ét kryds.

God fornøjelse og på forhånd tak for hjælpen.

* betyder at spørgsmålet skal besvares.

1. Hvad er dit køn? *

☐ Mand

☐ Kvinde

2. Hvor gammel er du? *

☐ under 15 år

☐ 15-19 år

☐ 20-24 år

☐ 25-29 år

☐ over 29 år

3. Hvilken uddannelse er du i gang med? *

4. Hvem bor du sammen med? *

Jeg bor:

☐ Alene

☐ Med én eller begge forældre

☐ Med min kæreste, ægtefælle og/eller børn

☐ Med en ven eller veninde

☐ På kollegie, skolehjem eller i bofællesskab

☐ Andet

En typisk skoleuge

De følgende spørgsmål tager udgangspunkt i en typisk skoleuge, de 5 hverdage (mandag - fredag). Spørgsmålene handler om alt det du almindeligvis spiser og drikker, fra du står op og til du tager hjem fra skole.

5. Hvor ofte spiser du morgenmad i løbet af en typisk skoleuge? *

Hvis afkrydsning i "Aldrig", gå da videre til spørgsmål 7

- ☐ Alle 5 dage
- ☐ 3-4 dage
- ☐ 1-2 dage
- ☐ Aldrig

Morgenmad

Morgenmad betyder alt det du spiser og drikker inden din første skoletime.

6. Hvad spiser du typisk til morgenmad?

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Groft brød eller rugbrød (evt. med pålæg)
- ☐ Lyst brød eller rundstykke (evt. med pålæg)
- ☐ Havregryn
- ☐ Cornflakes
- ☐ Frosties, Coco Pops eller Guldorn
- ☐ Mysli
- ☐ Yoghurt naturel (fx A38, ymer, ylette)
- ☐ Frugtyoghurt
- ☐ Kage, kiks eller wienerbrød
- ☐ Frugt eller grøntsager
- ☐ Andet

7. Hvad drikker du typisk til morgenmad? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Vand
- ☐ Mælk
- ☐ Kaffe eller te
- ☐ Kakao
- ☐ Juice
- ☐ Smoothie
- ☐ Drikkeyoghurt
- ☐ Light sodavand, light ice tea eller light saftevand
- ☐ Sodavand, ice tea eller saftevand
- ☐ Andre drikkevarer

8. Hvad har størst betydning for det du spiser og drikker til morgenmad? *

- ☐ At det er nemt og hurtigt
- ☐ At det er billigt
- ☐ At det smager godt
- ☐ At det ser godt ud
- ☐ At portionsstørrelsen er passende

- ☐ At det er noget jeg lige har lyst til
- ☐ At det er sundt
- ☐ At det er noget jeg plejer at spise
- ☐ At det er noget jeg har derhjemme
- ☐ Andet
- ☐ Jeg spiser og drikker intet

9. Hvor ofte køber du morgenmad i kantinen? Både mad- og drikkevarer

- ☐ Alle 5 dage
- ☐ 3-4 dage
- ☐ 1-2 dage
- ☐ Aldrig

Mellemmåltider om formiddagen

Mellemmåltider betyder alt det du spiser og drikker fra du er kommet i skole og indtil frokostpausen.

10. Hvad spiser du typisk til dine mellemmåltider om formiddagen? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Groft brød eller rugbrød (evt. med pålæg)
- ☐ Lyst brød eller rundstykke (evt. med pålæg)
- ☐ Sandwich
- ☐ Yoghurt naturel (fx. A38, ymer, ylette)
- ☐ Frugtyoghurt
- ☐ Kage, kiks eller wienerbrød
- ☐ Frugt eller grøntsager
- ☐ Fastfood (fx. pizza, burger, hot dog, pølsebrød, pommes frites osv.)
- ☐ Slik, chokolade eller chips
- ☐ Andet

11. Hvad drikker du typisk til dine mellemmåltider om formiddagen? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Vand
- ☐ Mælk
- ☐ Kaffe eller te
- ☐ Kakao
- ☐ Juice
- ☐ Smoothie
- ☐ Drikkeyoghurt
- ☐ Light sodavand, light ice tea eller light saftevand

- ☐ Sodavand, ice tea eller saftevand
- ☐ Andre drikkevarer

12. Hvad har størst betydning for det du spiser og drikker til dine mellemmåltider om formiddagen?*

- ☐ At det er nemt og hurtigt
- ☐ At det er billigt
- ☐ At det smager godt
- ☐ At det ser godt ud
- ☐ At portionsstørrelsen er passende
- ☐ At det er noget jeg lige har lyst til
- ☐ At det er sundt
- ☐ At det er noget jeg plejer at spise
- ☐ At det er noget jeg har derhjemme
- ☐ Andet
- ☐ Jeg spiser og drikker intet

13. Køber du typisk dine mellemmåltider om formiddagen i kantinen?

- ☐ Ja, altid
- ☐ Nogle gange
- ☐ Nej, aldrig

Frokost

Frokost betyder alt det du spiser og drikker i frokostpausen.

14. Hvor ofte spiser du frokost i løbet af en typisk skoleuge? *

Hvis afkrydsning i "Aldrig" gå da videre til spørgsmål 18

- ☐ Alle 5 dage
- ☐ 3-4 dage
- ☐ 1-2 dage
- ☐ Aldrig

15. Hvor ofte køber du frokost i kantinen?

Hvis afkrydsning i "Aldrig" gå da videre til spørgsmål 17

- ☐ Alle 5 dage
- ☐ 3-4 dage
- ☐ 1-2 dage
- ☐ Aldrig

16. Når du køber frokost i kantinen, hvad køber du da oftest?

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Groft brød eller rugbrød (evt. med pålæg)
- ☐ Lyst brød eller rundstykke (evt. med pålæg)

- ☐ Sandwich
- ☐ Salat
- ☐ Varm mad
- ☐ Fastfood (fx. pizza, burger, hot dog, pølsebrød, pommes frites osv.)
- ☐ Kage, kiks eller wienerbrød
- ☐ Frugt eller grøntsager
- ☐ Yoghurt naturel (fx. A38, ymer, ylette)
- ☐ Frugtyoghurt
- ☐ Andet

17. Hvad består din frokost af hvis den er taget med hjemmefra eller købt et andet sted end i kantinen?

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Groft brød eller rugbrød (evt. med pålæg)
- ☐ Lyst brød eller rundstykke (evt. med pålæg)
- ☐ Sandwich
- ☐ Salat
- ☐ Varm mad
- ☐ Fastfood (fx. pizza, burger, hot dog, pølsebrød, pommes frites osv.)
- ☐ Kage, kiks eller wienerbrød
- ☐ Frugt eller grøntsager
- ☐ Yoghurt naturel (fx. A38, ymer, ylette)
- ☐ Frugtyoghurt
- ☐ Andet

18. Hvad drikker du typisk til frokost? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Vand
- ☐ Mælk
- ☐ Kaffe eller te
- ☐ Kakao
- ☐ Juice
- ☐ Smoothie
- ☐ Drikkeyoghurt
- ☐ Light sodavand, light ice tea eller light saftevand
- ☐ Sodavand, ice tea eller saftevand
- ☐ Andre drikkevarer

19. Hvad har størst betydning for det du spiser og drikker til frokost? *

- ☐ At det er nemt og hurtigt
- ☐ At det er billigt
- ☐ At det smager godt
- ☐ At det ser godt ud

- ☐ At portionsstørrelsen er passende
- ☐ At det er noget jeg lige har lyst til
- ☐ At det er sundt
- ☐ At det er noget jeg plejer at spise
- ☐ At det er noget jeg har derhjemme
- ☐ Andet
- ☐ Jeg spiser og drikker intet

Mellemmåltider om eftermiddagen

Mellemmåltider betyder alt det du spiser og drikker efter frokostpausen og indtil du tager hjem fra skole.

20. Hvad spiser du typisk til dine mellemmåltider om eftermiddagen? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Groft brød eller rugbrød (evt. med pålæg)
- ☐ Lyst brød eller rundstykke (evt. med pålæg)
- ☐ Sandwich
- ☐ Yoghurt neutral (fx. A38, ymer, ylette)
- ☐ Frugtyoghurt
- ☐ Kage, kiks eller wienerbrød
- ☐ Frugt eller grøntsager
- ☐ Fastfood (fx. pizza, burger, hot dog, pølsebrød, pommes frites osv.)
- ☐ Slik, chokolade eller chips
- ☐ Andet

21. Hvad drikker du typisk til dine mellemmåltider om eftermiddagen? *

Sæt gerne flere krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ Vand
- ☐ Mælk
- ☐ Kaffe eller te
- ☐ Kakao
- ☐ Juice
- ☐ Smoothie
- ☐ Drikkeyoghurt
- ☐ Light sodavand, light ice tea eller light saftevand
- ☐ Sodavand, ice tea eller saftevand
- ☐ Andre drikkevarer

22. Hvad har størst betydning for det du spiser og drikker til dine mellemmåltider om eftermiddagen? *

- ☐ At det er nemt og hurtigt
- ☐ At det er billigt
- ☐ At det smager godt
- ☐ At det ser godt ud
- ☐ At portionsstørrelsen er passende
- ☐ At det er noget jeg lige har lyst til
- ☐ At det er sundt
- ☐ At det er noget jeg plejer at spise
- ☐ At det er noget jeg har derhjemme
- ☐ Andet
- ☐ Jeg spiser og drikker intet

23. Køber du typisk dine mellemmåltider om eftermiddagen i kantinen?

- ☐ Ja, altid
- ☐ Nogle gange
- ☐ Nej, aldrig

Frekvensskema

Følgende spørgsmål handler om, hvor ofte du spiser og drikker forskellige typer fødevarer i løbet af alle ugens 7 dage (mandag - søndag). Spørgsmålene handler om alle døgnets 24 timer.

24. Hvor ofte spiser eller drikker du følgende: *

Sæt kun et kryds i hver række

	Flere gange om dagen	6-7 gange om ugen	3-5 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældent eller aldrig
Groft brød eller rugbrød	☐	☐	☐	☐	☐
Lyst brød eller rundstykke	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk (som hovedret eller pålæg)	☐	☐	☐	☐	☐
Færdigretter	☐	☐	☐	☐	☐
Fastfood (fx. pizza, burger, hot dog, pølsebrød, pomes frites osv.)	☐	☐	☐	☐	☐
Slik, chokolade eller	☐	☐	☐	☐	☐

	Flere gange om dagen	6-7 gange om ugen	3-5 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældent eller aldrig
chips					
Kage, kiks eller wienerbrød	☐	☐	☐	☐	☐
Juice	☐	☐	☐	☐	☐
Kakao	☐	☐	☐	☐	☐
Alkohol	☐	☐	☐	☐	☐

25. Hvor mange stykker frugt og grøntsager spiser du på en dag (ikke kartofler)? *
- Et stykke svarer til en banan, en håndfuld vindruer, en lille skål salat eller en stor gulerod
- ☐ Ingen
- ☐ ca. 1 stykke
- ☐ ca. 2 stykker
- ☐ ca. 3 stykker
- ☐ ca. 4 stykker
- ☐ ca. 5 stykker
- ☐ 6 stykker eller derover
26. Hvor meget sodavand, ice tea og saftevand drikker du på en uge? *
- Ikke light sodavand, light ice tea og light saftevand
- ☐ Ingenting
- ☐ Mindre end ½ liter
- ☐ ½ -1 liter
- ☐ 1-2 liter
- ☐ Mere end 2 liter
27. Hvor meget betyder det for dig, at du spiser og drikker sundt? *
- Det betyder:
- ☐ Meget
- ☐ Lidt
- ☐ Ingenting
28. Hvordan vurderer du dine egne mad- og drikkevaner? *
- ☐ Sunde
- ☐ Hverken sunde eller usunde
- ☐ Usunde
29. Hvad kan motivere dig til at spise sundt? *
- Sæt max. 2 krydser

- ☐ Ingenting
- ☐ At jeg taber mig/tager på
- ☐ At jeg føler mig sund
- ☐ At jeg får større muskler
- ☐ At jeg undgår sygdom
- ☐ At jeg får et bedre helbred
- ☐ At jeg får mere energi
- ☐ At jeg får bedre samvittighed
- ☐ Ved ikke
- ☐ Andet

30. Hvilke af følgende sundhedstilbud ønsker du på din skole? *

- ☐ Ingen
- ☐ Motionstilbud (fx. mere idræt i skoletiden, tilbud om motion efter skoletid)
- ☐ Foredrag (fx. om motion og sund mad)
- ☐ Sundhedstjek (fx. måling af vægt, blodtryk og fedtprocent)
- ☐ Ingen usunde varer på skolen (fx. ingen slik- og sodavandsautomater)
- ☐ Mulighed for gratis eller billig frugt i løbet af skoledagen
- ☐ Temadage (fx. i madlavning)
- ☐ Personlig vejledning i sundere vaner
- ☐ Sundere mad i kantinen
- ☐ Billigere sunde varer og dyrere usunde varer på skolen
- ☐ Andet