

April 2010

Arbetsverktyg för skolsköterskor i arbetet med prevention av överviktiga barn och ungdomar

1. Hur ofta äter du frukost?

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v

2. Hur ofta äter du mellanmål?

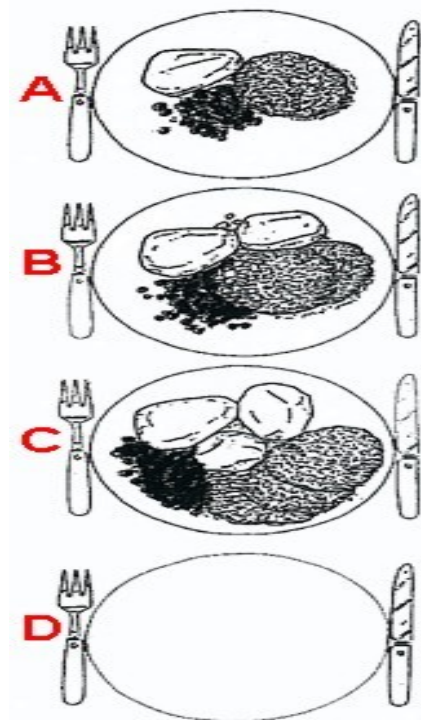
- Aldrig 1-2 ggr/dag 3-4 ggr/dag

3. Vilken typ av mellanmål äter du?

Ange vad? _____

4. Hur ofta äter du lunch?

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v



Ref: Livsmedelsverket, *Matmallen*. Uppsala. Gummerssons tryckeri AB 1997, Falköping

5. Hur många portioner äter du i skolan?

- $\frac{1}{2}$ 1 1,5 2 2,5 3 eller fler portioner

April 2010

6a. Hur stor är din portion i skolan?

(se matmallen sida 1) portion D=barnet intar ingen middag/lunch

- A B C D

6b. Om du äter mer än 1 portion i skolan - hur stor är den portionen?

(se matmallen sida 1) portion D=barnet intar ingen middag/lunch

- A B C D

7. Hur många portioner äter du hemma?

- $\frac{1}{2}$ 1 1,5 2 2,5 3 eller fler portioner

8a. Hur stor är din portion hemma?

(se matmallen sida 1) portion D=barnet intar ingen middag/lunch

- A B C D

8b. Om du äter mer än en portion hemma - hur stor är den portionen?

(se matmallen sida 1) portion D=barnet intar ingen middag/lunch

- A B C D

9a. Hur ofta dricker du söta drycker?

(ex läsk, saft, juice, multivitaminjuice, sportdryck)

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v
 varje dag

9b. Om du dricker sötade drycker - dricker du light (energilåg) eller vanlig (energihögt) saft/läsk?

- light vanlig av båda sorter

10. Vad dricker du vid törst?

- mjölk juice läsk lightläsk saft lightsaft
 vatten

11. Hur många portioner mjölkprodukter (fil, yoghurt, mjölk) konsumerar du per dag? (1 portion = 2-2,5 dl)

- 0-1 portion 2 portioner 3 portioner mer än 3 portioner
 fler än 6 portioner

April 2010

12. Hur ofta äter du grönsaker?

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v
 > 7 ggr/v

13. Hur ofta äter du frukt?

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v
 > 7 ggr/v

14a. Brukar du smäata?

- Ja Nej Ibland

14b. I så fall vad?

15. Hur ofta äter du godis, glass, choklad, kakor/bullar, chips/ostbågar mm?

- aldrig 1-2 ggr/v 2-3 ggr/v 3-4 ggr/v 4-5 ggr/v 5-7 ggr/v > 7 ggr/v

16. Hur tar du dig till och från skolan?

- Cyklar promenerar åker bil/buss/moped/spårvagn/taxi

17. Hur många idrottslektioner har du på ditt schema per vecka?

18. Hur ofta är du med på idrottslektionen i skolan?

- Alltid Ibland Aldrig

19. Tycker du det är skönt/roligt att röra på sig?

- Ja Nej Vet ej

20. Vad gör du på fritiden?

21. Motionerar du på fritiden?

- Ja Nej Vet ej

April 2010

22. Hur många timmar om dagen brukar du titta på TV?

Aldrig $\frac{1}{2}$ -1 tim 1-2 tim 2-3 tim 4-5 tim 6-7 tim >7 tim

23. Hur många timmar om dagen använder du dator eller TV-spel?

Aldrig $\frac{1}{2}$ -1 tim 1-2 tim 2-3 tim 4-5 tim 6-7 tim >7 tim

24. Finns det någon aktivitet (idrott, dans mm) som du skulle vilja pröva på?

25. Har din familj någon gemensam aktivitet som ni brukar göra tillsammans? (tex handla, cykla, promenera, sporta, fiska, se på TV/film etc)

Vad fungerar bra gällande dina kost- och motionsvanor

Vad vill du ändra på gällande dina kost- och motionsvanor:

April 2010

Utvärdering av överviktsprevention

Datum								
Ålder								
Kön								
Vikt								
Längd								
BMI								
iso BMI >25 (övervikt) ange med kryss (X)								
iso BMI >30 (fetma) ange med kryss (X)								
Kostråd (ange antal råd)								
Motionsråd (ange antal råd)								
Föräldrar medverkar Ange med kryss (X)								
Barn/ungdom medverkar Ange med kryss (X)								
Remiss (Ange ex, Runda barn)								

Hur har föräldrarna upplevt detta året?

April 2010

Använd detta papper till att beskriva positiva (+) och negativa synpunkter (-) från föräldrar/barn

