

SPØRRESKJEMA

NATURFAG TEMA: ERNÆRING OG HELSE

Sett kryss bak det alternativet som passer deg best

1.

Kjønn	
Gutt	
Jente	

1.

Hvor mange dager i uka driver du idrett slik at du blir svett og /eller andpusten?	
Hver dag	
4-6 dager i uka	
2-3 dager i uka	
1 dag i uka	
Sjeldnere enn én dag i uka	
Aldri	

2.

Driver du med idrett aktivt?	
Ja	
Nei, men aktiv idrett før	
Nei	

3.

Deltar du i konkurranser?	
Ja	
Nei, men jeg deltok før	
Nei	

4.

Hvis nei, men deltok før; hvor gammel var du da du sluttet?	
Skriv inn alder i år →	

5.

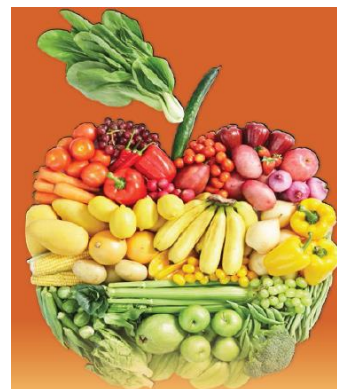
Hvor mange ganger leste du lekser over 1 time forrige uke?	
Ingen gang	
En gang	
To eller tre ganger	
Fire eller flere	

6.

Hvor ofte spiser du frokost?	
Hver dag	
4-6 dager i uka	
1-3 dager i uka	
Sjeldnere eller aldri	

7.

Hvor ofte drikker du brus?	
Mer enn en gang per dag	
En gang per dag	
Hver uke, men ikke hver dag	
Sjeldnere	
Aldri	



8.

Hvor ofte spiser du sjokolade?	
Flere ganger om dagen	
En gang per dag	
Hver uke, men ikke hver dag	
Sjeldnere enn hver uke	
Aldri	

9.

Hvor ofte spiser du potetgull?	
Flere ganger om dagen	
En gang per dag	
Hver uke, men ikke hver dag	
Sjeldnere enn hver uke	
Aldri	

10.

Hvor ofte spiser du frukt?	
Flere ganger om dagen	
En gang per dag	
Hver uke, men ikke hver dag	
Sjeldnere enn hver uke	
Aldri	

11.

Hvor ofte spiser du grønnsaker?	
Flere ganger om dagen	
En gang per dag	
Hver uke, men ikke hver dag	
Sjeldnere enn hver uke	
Aldri	

12.

Hvor mange timer om dagen pleier du å bruke på sosiale medier eller surfing/chatting på internett	
Ikke i det hele tatt	
½-1 time om dagen	
2-3 timer om dagen	
4-6 timer om dagen	
Ca. 7 timer eller mer om dagen	

13.

Hvor mange timer bruker du å se på TV eller annen skjermbasert underholdning hver dag?	
Ikke i det hele tatt	
½-1 time om dagen	
2-3 timer om dagen	
4-6 timer om dagen	
Ca. 7 timer eller mer om dagen	

14.

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten?	
Over 9 timer	
7-9 timer	
4-6 timer	
1-3 timer	
Sover ikke	

