

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritplats i naturen är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

1. Hur många portioner frukt och grönsaker behöver du äta varje dag?

- a. 2 portioner
- b. Minst 5 portioner
- c. Högst 5 portioner

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag njuter av ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

2. Hur kan du enklast äta tillräckligt med frukt och grönsaker?

- a. Äta mycket vid en måltid
- b. Äta en portion till varje måltid
- c. Äta bara grönsaker

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag drömmer om ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

3. Hur stor del av tallriken ska bestå av grönsaker enligt tallriksmodellen?

- a. Ingen eftersom grönsakerna ska sättas på en separat liten tallrik
- b. Halva tallriken
- c. Hela tallriken

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag är bra för att ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

4. Hur många gånger kan du behöva smaka på något för att börja tycka om det?

- a. En gång, är det inte gott behöver man inte prova igen
- b. Många gånger, så att kroppen vänjer sig vid nya smaker
- c. Två gånger

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag vilar/återhämtar mig bäst då jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

**5. Hur mycket behöver skolbarn
röra på sig aktivt varje dag?**

- a. 3 timmar
- b. 2 timmar
- c. 1 timme

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag gillar inte när ... därför att ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

6. Hur mycket behöver vuxna minst röra på sig raskt under en vecka?

- a. 1 timme
- b. 2 timmar och 30 minuter
- c. 5 timmar

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Det viktigaste i mitt liv är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

7. Varför är det bra att bli andfådd och svettig?

- a. Hjärtat och lungorna blir starkare
- b. Musklerna blir starkare
- c. Koordination och balans förbättras

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om ett/tio år tror jag att jag ...
Mest nöjd kommer jag att vara över ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

8. Vilka av följande är speciellt bra för din benstomme?

- a. Simning och cykling
- b. Promenader och tånjning
- c. Styrketräning och bollspel

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritårstid är ... därför att ...
Då brukar jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

9. Efter att du motionerat är det viktigt att

- a. du fort får i dig ett näringsrikt mellanmål
- b. du tar en vilodag
- c. du inte arbetar

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritmat är ...

Jag äter helst den maten med ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

10. Hur ofta behöver du en rörelsepaus då du sitter stilla?

- a. Minst var tredje timme
- b. Minst varannan timme
- c. Minst varje timme

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Ett av mina mål i livet är ... därför att ...
För att nå dit tänker jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

11. Vilken är den mest hälsofrämjande motionsformen?

- a. Den intensiva och effektiva
- b. Den trygga och skonsamma
- c. Den regelbundna och glädjerika

FRÅGEKORT

Öppen fråga

En av mina favoritböcker är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

12. Vuxna behöver sova?

- a. I medeltal 7–8 timmar per dygn
- b. 6 timmar per dygn
- c. Minst 9 timmar per dygn

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om jag fick resa vart jag ville skulle
jag resa till ... därför att ...
Jag skulle ta med mig ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

13. Skolbarn behöver sova

- a. 8 timmar per dygn
- b. cirka 10 timmar per dygn
- c. minst 12 timmar per dygn

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om jag var ett djur skulle jag vilja vara ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

14. Stress kan vara hälsofrämjande då

- a. återhämtningen/vilan är tillräcklig
- b. du gillar ditt arbete
- c. omgivningen förstår dig

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Ibland glömmmer jag ...
Mitt knep för att minnas bättre är att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

15. En god självkänsla har du då du upplever att du

- a. presterar bra
- b. är bra som du är
- c. är populär

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

En fin sak att säga till någon är ...
därför att ...
När någon säger en fin sak till
mig blir jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

16. Du kan förbättra din hälsa genom att

- a. drömma dig bort
- b. måla, sjunga eller spela teater
- c. räkna kalorier