

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

Nedan följer ett antal frågor om vad du brukar äta. Ha de senaste 9 månaderna i tankarna när du svarar på frågorna (dvs hur du har ätit under din graviditet). Kryssa för det alternativ som för varje fråga stämmer bäst överens med hur du brukar äta.

1 Vilken typ av matfett brukar du vanligtvis använda på smörgåsen?

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Smör
- 2 Bregott, 80% fett
- 3 Bregott Mellan, Runda Bords, 60% fett
- 4 Hushållsmargarin (margarin i folie), tex Milda, HushållsEve, Ädel, Blåvitt
- 5 Bordsmargarin 80% fett, tex Flora, Linnéa
- 6 Lättmargarin, tex Lätta, Becel, Lätt&Lagom, LättLätt, Gaio, 30-40% fett
- 7 Benecol, Becel ProAktiv
- 8 Använder ej matfett på smörgås
- 9 Vet ej

2. Vilken typ av matfett brukar du/ni vanligtvis använda i matlagningen hemma?

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Smör
- 2 Bregott, 80% fett
- 3 Bregott Mellan, Runda Bords, 60% fett
- 4 Hushållsmargarin (margarin i folie), tex Milda, HushållsEve, Ädel, Blåvitt
- 5 Bordsmargarin 80% fett, tex Flora, Linnéa
- 6 Flytande margarin
- 7 Matolja
- 8 Använder ej matfett
- 9 Vet ej

3. Vilken typ av mjölk brukar du vanligtvis dricka/använda

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Standardmjölk eller gammaldags mjölk, 3% fett eller mer
- 2 Mellanmjölk 1,5% fett
- 3 Lättmjölk 0,5% fett
- 4 Minimjölk 0,1% fett
- 5 Dricker/använder inte mjölk

4. Vilken typ av fil eller yoghurt brukar du vanligtvis äta?

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Fil (med eller utan bär), yoghurt (med eller utan frukt), kefir, A-fil, långfil (ca 3 % fett)
- 2 Mellanfil, yoghurt (med eller utan frukt), Onaka, Yoggi, Gaio Dofilus (1,5 – 2% fett)
- 3 Lättfil, lättoghurt (med eller utan frukt), Valio yoghurt (0,01 – 0,5% fett)
- 4 Äter inte fil m.m.

5. Hur många skivor/bitar av följande brödsorter äter du vanligtvis under en vanlig vecka?

Markera för varje brödsort hur många skivor eller bitar du äter per dag eller per vecka om du inte äter den sorten dagligen.

En halv småfranska, ett halvt pitabröd eller motsvarande = en skiva mjukt bröd

	Per dag	Skrivor/bitar <u>eller</u>	Per vecka
1 Hårt bröd, tex rågknäcke, husman, sport	____		____
2 Hårt bröd, tex vete, frukost, kanel	____		____
3 Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd	____		____
4 Limpa, rågsiktsbröd	____		____
5 Mjukt vitt bröd, tunnbröd, pita bröd	____		____
6 Äter inte bröd	<input type="checkbox"/>	Gå till fråga 7	

6. Hur mycket matfett brukar du vanligen bre på en smörgås?

Jämför mängden i en vanlig portionsförpackning à 10 g.

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Cirka ½ portionsförpackning
- 2 Cirka 1 portionsförpackning
- 3 Cirka 1½ portionsförpackning
- 4 Cirka 2 portionsförpackningar eller mer
- 5 Använder inte matfett på smörgås

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

7. Hur ofta äter du grönsaker och frukt? Svara per dag, vecka eller månad.

Ha de senaste 9 månaderna i tankarna. Svara på alla alternativ, men sätt endast ett kryss i den rad som passar bäst för varje matvara.

Grönsaker, baljväxter och rotfrukter = exempelvis broccoli, tomat, gurka, paprika, sallat, bönor, linser, morot, rödbeta, selleri och palsternacka. Försök också ta med rätter där grönsak ingår som blandad sallad, grönsaksblandningar, grönsaksjuice, grönsakssoppa eller gryträtter där grönsaker ingår.

Frukt och bär = exempelvis ett äpple, en apelsin, en banan, en klase druvor, en tallrik jordgubbar, eller frukt och bär som ingår i kräm, kompott eller fruktsallad.

Ange inte de tillfällen då intaget klart understiger en portion (tex en gurkskiva på smörgåsen, persiljekvist, bär som dekoration på tårtor m.m)

	Gånger per månad				Gånger per vecka						Gånger per vecka			
	<1*	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	≥4
Grönsaker och rotfrukter, alla typer (färska, frysta, konserv, stuvade m.m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt och bär, alla typer (färska, frysta, konserv, juice m.m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Mer sällan än 1 gång per månad eller aldrig

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

8. Nedan följer en lista med olika matvaror. Hur ofta brukar du äta dessa matvaror?

Svara per dag, vecka *eller* månad.

Ha de senaste 9 månaderna i tankarna. Svara på alla alternativ, men sätt endast ett kryss i den rad som passar bäst för varje matvara.

	Gånger per månad				Gånger per vecka						Gånger per vecka			
	<1*	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	≥4
Potatis (kokt, mos, bakad, gratäng)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites, stekt potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk, skaldjur som huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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, fårs, fågel som huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 som huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 och godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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, kakor, kex, tårta m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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, salta pinnar, jordnötter, snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburgare, kebab, varm korv med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost, fett 24 – 40%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost 5-17% fett (nyckelhålsmärkt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vispgrädde, creme fraiche 34 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läsk, 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Mer sällan än 1 gång per månad eller aldrig

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

9. Vad brukar du äta på vardagarna? Beskriv hur du brukar äta en vanlig dag.

Kryssa för den typ av måltid som överensstämmer bäst för varje måltidstillfälle. Ange endast ett kryss i den rad som passar bäst för varje måltid.

Kom ihåg mellanmål och ev. annat småätande samt drycker

Måltidstillfälle	Måltider av typen				
	Huvudmåltid Lagad mat (t.ex. kött och potatis, soppa med bröd, sallad med bröd, pizza med sallad, hamburgertallrik)	Lättare måltid t.ex. gröt/flingor med mjölk/fil, smörgåsar, soppa, sallad, omelett, varm korv, enkel hamburgare (ev. med dryck)	Småmål t.ex. kex, bulle, kaka, frukt, godis, glass (ev. med dryck)	Dryck enbart t.ex. kaffe, te, läsk, juice, mjölk, öl, vin	Inget
Frukost, morgonmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Måltid/måltider på förmiddagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitt-på-dagen mål (lunch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Måltid/måltider på eftermiddagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag, kvällsmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mål sent på kvällen eller natten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

10. Vilken typ av mat eller kost äter du vanligen?

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- 1 Blandkost, dvs. äter det mesta
- 2 Enbart laktovegetarisk kost, dvs. äter inte kött, fisk eller ägg
- 3 Mest laktovegetarisk kost, men äter ibland fisk och ägg
- 4 Vegankost, dvs. äter inte kött, fisk, ägg, mjölk och mjölkprodukter
- 5 Glutenfri kost
- 6 Annan kost, beskriv: _____

11. Har du under din graviditet ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?

Markera ett alternativ.

- 1 Ja, har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt
- 2 Ja, har försökt men misslyckats
- 3 Nej, men har funderat på det
- 4 Nej, aldrig
- 5 Nej, anser att jag redan äter näringsriktigt/hälsosamt
- 6 Har redan ändrat matvanorna sen tidigare

12. Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt?

Kryssa för de tre alternativ som du upplever som de största problemen för din egen del

- 1 Inga problem → Gå vidare till fråga 13
- 2 Oregelbunden arbetstid
- 3 Hälsosam mat är tråkig/mindre lockande
- 4 Kunskap om matlagning
- 5 Tidsbrist
- 6 Känner mig iakttagen av andra
- 7 Begränsat urval av hälsosam mat när jag äter ute
- 8 Ointresserad av matlagning
- 9 Familjens eller vännernas smak
- 10 För stor förändring jämfört med mina nuvarande matvanor
- 11 Hälsosammare alternativ finns inte i affären
- 12 Hälsosammare alternativ finns inte hemma
- 13 Avstå från mat jag tycker om
- 14 Främmande eller ovanlig mat
- 15 Priset (på hälsosam mat)
- 16 Kan inte tillräckligt om hälsosam mat
- 17 Blir inte tillräckligt mätt
- 18 "Experterna" bara ändrar sig hela tiden
- 19 Tar för lång tid att laga
- 20 Förvaringsmöjligheter
- 21 Begränsade matlagningsmöjligheter
- 22 Jag vill inte ändra mina matvanor
- 23 Annat, nämligen:

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

Följande frågor gäller din fysiska aktivitet, dvs. hur mycket du rört på dig. Vi vet att det inte är så lätt med fysisk aktivitet i slutet av en graviditet, men tänk på all form av fysisk aktivitet som du utför. Det kan vara på ditt arbete, under din fritid, i hemmet och utomhus. Tänk även på hur du förflyttar dig från en plats till en annan.

Med **fysisk aktivitet** menas all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Fysisk aktivitet omfattar all typ av muskelaktivitet t.ex. städning, trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, hobbyverksamheter som golf, svampplockning, motion och träning.

13. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört mycket ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som mycket arbetsam och fick dig att svettas och/eller andas mycket kraftigare än normalt?

Exempel på sådana aktiviteter är löpning, skidåkning, fotboll, innebandy och andra bollsporter, aerobics eller ansträngande motionsgymnastik, och cykling i högre tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck.

Ingen gång → Gå till fråga 15.

I _____ I gånger de senaste 7 dagarna

14. Hur mycket tid spenderade du i genomsnitt per tillfälle på mycket ansträngande fysisk aktivitet?

I _____ I timmar I _____ I minuter

Vet inte/osäker

15. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört måttligt ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som måttligt arbetsam och fick dig att bli varm och/eller andas något kraftigare än normalt?

Exempel på sådana aktiviteter är gräsklippning och annat trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, promenad i rask takt, cykling, simning eller andra motionsaktiviteter i måttligt tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck.

Ingen gång → Gå till fråga 17.

I _____ I gånger de senaste 7 dagarna

16. Hur mycket tid spenderade du i genomsnitt per tillfälle på måttligt ansträngande fysisk aktivitet?

I _____ I timmar I _____ I minuter

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

Vet inte/osäker

17. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna gått eller promenerat i en takt som inte fick dig att svettas eller bli varm eller andas kraftigare än normalt?

Detta gäller då du gått/promenerat som en del av arbete, i hemmet, för att göra ärenden och på din fritid. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck.

Ingen gång → Gå till fråga 19.

I ____ I gånger de senaste 7 dagarna

18. Hur mycket tid spenderade du i genomsnitt per tillfälle på att gå eller promenera?

a) På vardagar

I ____ I timmar I ____ I minuter

Vet inte/osäker

b) På helgen

I ____ I timmar I ____ I minuter

Vet inte/osäker

19. Hur lång tid har du per dag under de senaste 7 dagarna tillbringat sittande i samband med arbete, studier, i hemmet och på din fritid?

Försök att uppskatta hur många timmar i genomsnitt. Exempel på detta är tid vid skrivbordet, hemma hos vänner, att sitta och äta eller prata, och att sitta och se på film eller TV.

a) På vardagar

I ____ I timmar I ____ I minuter

Vet inte/osäker

b) På helgen

I ____ I timmar I ____ I minuter

Vet inte/osäker

20. Hur fysiskt aktiv har du varit under de senaste 7 dagarna enligt din egen uppfattning?

- Mycket mer aktiv än vanligt!
- Mer aktiv än vanligt
- Varken mer eller mindre aktiv än vanligt
- Mindre aktiv än vanligt
- Mycket mindre aktiv än vanligt

21. Hur mycket har du rört dig och ansträngt dig kroppsligt på fritiden under de senaste 9 månaderna, dvs. under din graviditet?

Om din aktivitet varierat, så försök att ta ett genomsnitt. Obs! Kryssa endast i ett alternativ!

- Stillasittande fritid

Du ägnar dig mest åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.

- Måttlig motion på fritiden

Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också promenad eller cykling till och från arbetet, övriga promenader, ordinärt trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling.

- Måttlig, regelbunden motion på fritiden

Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, badminton eller annan aktivitet som gör att du svettas.

- Regelbunden motion och träning

Du ägnar dig åt t.ex. löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

22a. Hur mycket rör och anstränger du dig kroppsligt i ditt arbetet?

Markera det alternativ som passar bäst in på dig!

Arbetar inte → Gå vidare till fråga 24a

Övervägande stillasittande arbete

Exempel på sådana arbeten är skrivbordsarbete och montering av lättare delar.

Lätt, men något rörligt arbete

Du går ganska mycket, men bär inte och lyfter inte tunga föremål.

Måttligt tungt arbete

Du går mycket och lyfter eller bär ganska mycket.

Tungt kroppsarbete

Du lyfter tunga föremål och anstränger dig mycket kroppsligt

22b. Hur många timmar per vecka arbetar du i genomsnitt med den typ av arbete som du angett ovan?

mindre än 15 timmar per vecka

16-30 timmar per vecka

31-40 timmar per vecka

mer än 40 timmar per vecka

23. Erbjuder din arbetsgivare någon form av ersättning för motion eller träning?

Du kan ange flera alternativ!

Nej, sådana möjligheter finns inte

Jag har möjlighet att träna/motionera på arbetstid och jag utnyttjar detta

Jag har möjlighet att träna/motionera på arbetstid men jag utnyttjar inte detta

Min arbetsgivare subventionerar träningskort eller liknande och jag utnyttjar detta

Min arbetsgivare subventionerar träningskort eller liknande men jag utnyttjar inte detta

Nej, men jag har andra möjligheter till träning

Vad? _____

Study protocol: The cross-sectional Uppsala weight gain in pregnancy study (VIGA study).

Supplementary table 1. Dietary and physical activity questionnaires.

Vet ej

24a. Hur många dagar per vecka brukar du gå i rask takt till och från ditt arbete eller dina studier?

Räkna även med om du bara går delar av vägen

- Arbetar hemma eller arbetar/studerar inte → Gå vidare till fråga 26
 Går inte till arbetet/studierna → Gå vidare till fråga 25a
 1-2 dagar per vecka
 3-4 dagar per vecka
 5 dagar per vecka

24b. Hur lång tid tar det i genomsnitt att gå i rask takt till ditt arbete eller dina studier?

- mindre än 10 minuter
 10-20 minuter
 20-30 minuter
 30-40 minuter
 mer än 40 minuter

25a. Hur många dagar per vecka brukar du cykla på väg till och från ditt arbete eller dina studier?

Räkna även med om du bara cyklar delar av vägen

- Cyklar inte till arbetet/studierna → Gå vidare till fråga 26
 1-2 dagar per vecka
 3-4 dagar per vecka
 5 dagar per vecka

25b. Hur lång tid tar det i genomsnitt att cykla till ditt arbete eller dina studier?

- mindre än 10 minuter
 20-30 minuter
 30-40 minuter
 mer än 40 minuter

26. Om du motionerar regelbundet, vilken/vilka motionsformer eller aktiviteter håller du på med?

jag motionerar inte regelbundet

27. Vilket av påståendena nedan beskriver bäst vad du anser om omfattningen av din fysiska aktivitet under din graviditet?

Markera endast ett svarsalternativ

Under graviditeten har jag varit

- inte särskilt fysiskt aktiv och jag har inte för avsikt att bli mer fysiskt aktiv under de närmaste 6 månaderna
- inte särskilt fysiskt aktiv, men jag har funderat på att öka min fysiska aktivitet under de närmaste 6 månaderna
- fysiskt aktiv, men jag har bara varit det under de 6 första månaderna
- fysiskt aktiv och jag har varit det under hela graviditeten
- fysiskt aktiv, men hade velat röra på mig ännu mera

28. Brukar du välja att gå i trappor där det finns fungerande hiss eller rulltrappa?

- Ja, nästan alltid
- Ja, ibland
- Nej, nästan aldrig
- Nej, kan inte gå i trappor

29. Finns det något grönområde (större park eller liknande) eller skogsområde inom 5-10 minuters gångavstånd från där du bor?

- Ja
- Nej
- Vet ej

TACK för att du tagit dig tid att svara!