

Det här är ett exempel på en lång matgästenkät till elever. Använd enkäten som den är eller välj ut de frågor
du vill och klistra in dem i valfritt enkätverktyg.

Vad tycker du som är elev om skolmåltiderna?

Den här enkäten innehåller frågor om skolmaten och skolrestaurangen. Syftet med enkäten är att skolan får veta vad ni elever tycker om skolmåltiderna. Enkäten är anonym. Det betyder att skolan inte kan se vad just du har svarat.

Tack för att du deltar!

Din skollunch

**Hur ofta äter du vanligtvis lunch i skolmatsalen?**

Hur många dagar i veckan tar du mat i lunchrestaurangen, även om det bara är till exempel en smörgås.

* aldrig eller nästan aldrig
* 1 dag i veckan
* 2 dagar i veckan
* 3 dagar i veckan
* 4 dagar i veckan
* 5 dagar i veckan (alltid)

**När du äter lunch i skolmatsalen, hur ofta äter du vanligtvis…?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | aldrig eller nästan aldrig | 1–2 dagar i veckan | 3–4 dagar i veckan | varje dag |
| varmrätten? |  |  |  |  |
| grönsaker eller sallad? |  |  |  |  |
| bröd (hårt eller mjukt)? |  |  |  |  |
| fil eller gröt? |  |  |  |  |

**Vad brukar du vanligtvis dricka till skollunchen?**

* mjölk
* vatten
* inget
* annat

**Om du inte äter av den varma och tillagade skollunchen, vad beror det oftast på?**

* jag äter alltid den varma skollunchen
* jag är inte hungrig
* jag tycker inte att maten är god
* jag har inte tillräckligt med tid
* jag tycker inte om miljön i skolmatsalen
* mina vänner äter inte skollunchen
* annat

**Om du inte äter av den varma och tillagade skollunchen, vad äter du istället?**

* jag äter alltid den varma skollunchen
* jag äter av tillbehören (t.ex. smörgås eller sallad)
* jag äter gröt eller fil
* jag går hem och äter
* jag handlar något att äta i en kiosk eller affär
* jag äter på en hamburgerbar eller en korvkiosk
* jag äter på en restaurang eller ett café
* jag äter medhavd matsäck
* jag äter ingenting

Vilken gubbe verkar tycka samma sak som du? Ringa in eller klicka på gubben.

Maten

Frågor om skollunchen

**Ser maten god ut?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Smakar maten gott?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Brukar du äta dig mätt i skolmatsalen?**

 alltid oftast sällan aldrig



 **Är maten lagom varm?**

 alltid oftast sällan aldrig



 **Är drycken lagom kall?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Tror du att skollunchen är nyttig?**

 alltid oftast sällan aldrig



 **Äter du specialkost som inte alla elever får ta av?**

Till exempel på grund av allergi, intolerans, religion eller annat.

* ja
* nej
* vet inte
* vill inte svara

 **Vad tycker du om lunchutbudet på din skola?**

* det finns för lite att välja på
* det finns lagom mycket att välja på
* det finns för mycket att välja på

Tid att äta

**När äter du skollunchen som tidigast?**

Ange det klockslag du äter skollunchen som tidigast. Det går bra att ange både i timme och minut, till exempel ”klockan 11.45”

Jag äter tidigast klockan: \_\_\_\_\_

**När äter du skollunchen som senast?**

Ange det klockslag du äter skollunchen som senast. Det går bra att ange både i timme och minut, till exempel ”klockan 12.50”

Jag äter senast klockan: \_\_\_\_\_

**Vad tycker du om köerna till skolmatsalen?**

* de är alltid för långa
* de är oftast för långa
* de är sällan för långa
* de är aldrig för långa

**Har du tillräckligt med tid på dig att äta din skollunch?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Får du oftast en sittplats tillräckligt snabbt?**

 alltid oftast sällan aldrig



Skolmatsalen

**Är ljudnivån (bullernivån) i skolmatsalen okej (acceptabel)?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Är det rent i skolmatsalen?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Är de vuxna som jobbar i skolmatsalen snälla och hjälpsamma?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Känner du dig trygg i skolmatsalen?**

 alltid oftast sällan aldrig



Vuxna i skolmatsalen

**Sitter en lärare eller annan vuxen personal vid ditt bord när du äter skollunchen?**

 alltid oftast sällan aldrig



**Blir du uppmuntrad av lärare i skolmatsalen att äta skollunchen?**

 alltid oftast sällan aldrig



Möjlighet att påverka skolmåltiderna

**Finns det ett matråd eller kostråd på din skola där ni elever kan diskutera skolmåltiderna?**

* ja
* nej
* vet inte

Information om dagens lunch

**Finns du tillräckligt med information om vilka rätter som serveras och vad maten innehåller?**

* alltid
* oftast
* sällan
* aldrig

Mat du tar men inte äter upp

**Hur ofta lämnar du kvar mat på tallriken?**

* alltid
* oftast
* sällan
* aldrig

**Om du lämnar kvar mat på tallriken, vad beror det oftast på?**

* jag lämnar aldrig kvar mat på tallriken
* jag var inte så hungrig som jag trodde
* maten var inte så god som jag trodde
* jag tog mycket för jag var rädd att maten skulle ta slut
* jag hann inte äta upp maten
* jag vet inte

Frukost

**Hur ofta äter du vanligtvis frukost på skoldagar (måndag till fredag)?**

Det spelar ingen roll om du äter frukosten hemma eller på skolan. Med frukost menar vi mer än bara till exempel ett glas mjölk, juice eller en kopp kaffe.

* aldrig eller nästan aldrig
* 1 dag i veckan
* 2 dagar i veckan
* 3 dagar i veckan
* 4 dagar i veckan
* 5 dagar i veckan (alltid)

**Hur många dagar i veckan äter du vanligtvis…**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | aldrig | mindre än 1 gång i veckan | 1 gång i veckan | 2–4 dagar i veckan | 5–6 dagar i veckan | varje dag, 1 gång om dagen | varje dag, mer än 1 gång om dagen |
| frukt? |  |  |  |  |  |  |  |
| grönsaker? |  |  |  |  |  |  |  |
| sötsaker?(till exempel godis eller choklad) |  |  |  |  |  |  |  |
| läsk eller energidryck (som innehåller socker)? |  |  |  |  |  |  |  |

Din hälsa och koncentrationsförmåga

**Hur ofta har du svårt att koncentrera dig under lektionerna på förmiddagen?**

* aldrig eller nästan aldrig
* 1–2 dagar i veckan
* 3–4 dagar i veckan
* varje dag

**Hur ofta har du svårt att koncentrera dig under lektionerna på eftermiddagen?**

* aldrig eller nästan aldrig
* 1–2 dagar i veckan
* 3–4 dagar i veckan
* varje dag

**Hur ofta har du haft följande besvär, under de senaste sex månaderna?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | i stort sett varje dag | mer än 1 gång i veckan | ungefär 1 gång i veckan | ungefär 1 gång i månaden | sällan eller aldrig |
| huvudvärk? |  |  |  |  |  |
| ont i magen? |  |  |  |  |  |
| känt dig nere? |  |  |  |  |  |
| varit irriterad eller på dåligt humör? |  |  |  |  |  |
| känt dig yr?  |  |  |  |  |  |

Helhetsbetyg

**Vilket helhetsbetyg ger du skolmaten på din skola?**

mycket bra bra mindre bra dåligt



Har du tips på hur skolmåltiderna på din skola kan bli bättre?

--------------------------------------------------------------------------------

--------------------------------------------------------------------------------

--------------------------------------------------------------------------------

--------------------------------------------------------------------------------

Utvärdering

**Vad tycker du om frågorna i den här enkäten?**

* de var enkla att förstå
* några var svåra att förstå
* de flesta var svåra att förstå

Tack för att du har svarat på enkäten!