

KOSTHALDSSKJEMA FOR UNGDOM

Ikkje fyll ut dette skjemaet, det er berre til informasjon.

Side 1

Takk for at du bidrar til forsking om kosthald og helse!

Dette skjemaet skal du svare på elektronisk, og det tar ca. 30 minutt å fylle ut skjemaet på PC. Dersom det er spørsmål som du ikkje ønskjer å svare på, kan du hoppe over spørsmålet og gå vidare til neste spørsmål.



PIN-koden som du fekk i brevet kan du registrere i feltet under for å logge inn.

Tast inn PIN-koden din her: *

Sideskift

Side 2

Vi vil gjerne vite noko om deg

Kva år er du født?

Er du gut eller jente?

Gut

Jente

Sideskift

Drikke

Tenk på kva du brukar å drikke til alle måltid og mellommåltid på dagen, både kvardag og helg.

Kva har du drukke den siste månaden?

1 glas/kopp = 2-2,5 dl

Smoothie	<input type="radio"/>						
Sukkerhaldig saft, iste, slush	<input type="radio"/>						
Kunstig søta saft, iste, slush	<input type="radio"/>						
Brus med sukker	<input type="radio"/>						
Brus kunstig søta	<input type="radio"/>						
Sportsdrikk (f.eks. Yt, Power Aid)	<input type="radio"/>						
Energidrikk (f.eks. Red Bull, Battery o.l.)	<input type="radio"/>						

	0 koppar per månad	1-3 koppar per månad	1 kopp per veke	2-6 koppar per veke	1 kopp per dag	2-3 koppar per dag	Meir enn 3 koppar per dag
Kaffe utan mjølk	<input type="radio"/>						
Kaffe med mjølk, iskaffe	<input type="radio"/>						
Svart te	<input type="radio"/>						
Te med mjølk	<input type="radio"/>						
Frukte	<input type="radio"/>						
Urtete	<input type="radio"/>						
Grøn te	<input type="radio"/>						

Har du brukt sukker i te/kaffe den siste månaden?

Ja

Nei

Kor mange teskjeier per kopp?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du brukt sukker i te/kaffe den siste månaden?»

Har du brukt kunstig søtstoff i te/kaffe den siste månaden?

- Ja
- Nei

Har du nokon gong drukke alkohol (meir enn berre å ha smakt ein slurk)?

- Ja
- Nei

Kryss av for kva for alkoholhaldig drikke du har drukke den siste månaden:

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du nokon gong drukke alkohol (meir enn berre å ha smakt ein slurk)?»

(Set eitt eller fleire kryss)

- Øl
- Cider, rusbrus
- Vin

Oppgi kor mange glas/boksar/flasker øl du har drukke den siste månaden:

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Øl» er valgt i spørsmålet «Kryss av for kva for alkoholhaldig drikke du har drukke <u>den siste månaden</u>:»

- 1-3
- 4-7
- 8 eller fleire

Oppgi kor mange glas/boksar/flasker cider/rusbrus du har drukke den siste månaden:

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Cider, rusbrus» er valgt i spørsmålet «Kryss av for kva for alkoholhaldig drikke du har drukke <u>den siste månaden</u>:»

- 1-3
- 4-7
- 8 eller fleire

Oppgi kor mange glas vin du har drukke den siste månaden:

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Vin» er valgt i spørsmålet «Kryss av for kva for alkoholhaldig drikke du har drukke <u>den siste månaden</u>:»

- 1-3
 - 4-7
 - 8 eller fleire



Sideskift

Side 4

Yoghurt - meieriprodukt

Har du ete følgande matvarer den siste månaden?

Tenk på alle måltid og mellommåltid på dagen, både kvardag og helg.

Brød og kornprodukt

Har du ete følgende den siste månaden?

Annan graut

A horizontal row of six small, empty circles, each containing a single purple dot in its center.

Kor ofte har du ete følgande type brød den siste månaden?

Aldri/sjeldan Av og til Ofte Alltid

Kor ofte har du brukt smør/margarin på brød den siste månaden?

Kor ofte har du brukt majones på
brød den siste månaden?

Pålegg

Til kor mange brødskiver/rundstykke/knekkebrød o.l. har du ete følgande pålegg den siste månaden?

Tenk på alle måltid og mellommåltid på dagen, både kvar dag og helga.

Salami, servelat o.l.	<input type="radio"/>						
Kylling- eller kalkunpålegg	<input type="radio"/>						
Gulost (f.eks. Norvegia, Jarlsberg)	<input type="radio"/>						
Brunost, prim	<input type="radio"/>						
Smøreost (f.eks. skinkeost, ost på tube o.l.)	<input type="radio"/>						
Majonessalat: italiensk salat o.l.	<input type="radio"/>						
Egg på brødkiva	<input type="radio"/>						
Kaviar	<input type="radio"/>						
Fiskepålegg (f.eks. makrell i tomat)	<input type="radio"/>						
Frukt (f.eks. banan, eple)	<input type="radio"/>						
Grønsaker (f.eks. agurk, tomat)	<input type="radio"/>						
Peanøttsmør	<input type="radio"/>						
Sjokolade- eller nøttepålegg	<input type="radio"/>						
Hapå, Banos	<input type="radio"/>						
Syltetøy	<input type="radio"/>						
Honing	<input type="radio"/>						



Sideskift

Side 5

Hovudrettar - middag

Kor ofte har du ete følgande som hovudrett til middag den siste månaden?

Ikkje ete	1 gong per månad	2-3 gonger per månad	1 gong per veke	2-3 gonger per veke	4-6 gonger per veke	1 gong eller meir per dag
-----------	------------------	----------------------	-----------------	---------------------	---------------------	---------------------------

Kjøttkaker, karbonadar	○	○	○	○	○	○	○
Hamburgar	○	○	○	○	○	○	○
Pølser	○	○	○	○	○	○	○
Taco	○	○	○	○	○	○	○
Pitabrød med fyll	○	○	○	○	○	○	○
Pizza	○	○	○	○	○	○	○
Gryterett (risotto, lapskaus o.l.)	○	○	○	○	○	○	○
Pastarett med kjøtt (lasagne, spaghetti med kjøttsaus)	○	○	○	○	○	○	○
Svin-, okse- eller lammekjøtt (steik, kotelett o.l.)	○	○	○	○	○	○	○
Viltkjøtt (f.eks. elg, reinsdyr, hjort)	○	○	○	○	○	○	○
Kylling eller kalkun (grilla, filet, kyllinglår)	○	○	○	○	○	○	○
Kyllingnuggets, kyllingburger	○	○	○	○	○	○	○
Pai med kjøtt eller grønsaker	○	○	○	○	○	○	○
Laks, aure, makrell eller annan feit fisk	○	○	○	○	○	○	○
Torsk, sei eller annan mager fisk	○	○	○	○	○	○	○
Fiskesuppe	○	○	○	○	○	○	○
Reker, skalldyr	○	○	○	○	○	○	○
Fiskekaker, fiskepinne eller andre fiskeprodukt	○	○	○	○	○	○	○
Rettar med bønner, linser eller erter	○	○	○	○	○	○	○
Suppe (tomatsuppe, grønsakssuppe)	○	○	○	○	○	○	○

Ingen 1-3 4-5 Fleire enn 6

Dersom du har ete graut den siste månaden, kor mange teskjeier med sukker/syltetøy hadde du på grauten?

Dersom du har ete pannekaker den siste månaden, kor mange teskjeier med sukker/syltetøy hadde du på pannekaka?

Har du ete annan middag den siste månaden?

- Ja
 - Nein

Kva for annan middag har du ete?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du ete annan middag den siste månaden?»

Tilbehør til middag

Kor ofte har du ete følgande som tilbehør til middag den siste månaden?

Ikkje ete 1 gong per månad 2-3 gonger per månad 1 gong per veko 2-3 gonger per veko 4-6 gonger per veko 1 gong eller meir per dag

Steikte potetar	<input type="radio"/>						
Ris	<input type="radio"/>						
Nudlar, pasta, spaghetti	<input type="radio"/>						
Brød, focaccia o.l.	<input type="radio"/>						
Varm saus	<input type="radio"/>						
Rømme eller creme fraiche	<input type="radio"/>						
Dressing	<input type="radio"/>						
Ketchup	<input type="radio"/>						
Sennep	<input type="radio"/>						
Majones eller remulade	<input type="radio"/>						

Har du ete anna tilbehør til middag den siste månaden?

- Ja
- Nei

Kva for anna tilbehør har du ete til middag den siste månaden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du ete anna tilbehør til middag den siste månaden?»

 Sideskift

Frukt og grønsaker

Kor ofte har du ete følgande frukt og grønsaker den siste månaden?

Frukta:

Grønsaker:

Erter, sukkererter	<input type="radio"/>							
Blanda salat (1 porsjon)	<input type="radio"/>							
Kokt spinat	<input type="radio"/>							
Paprika (1/4)	<input type="radio"/>							
Gulrøtter (1gulrot)	<input type="radio"/>							
Agurk (ca. 4-5 cm)	<input type="radio"/>							
Tomat (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Andre grønsaker	<input type="radio"/>							

Dersom du har kryssa av for at du et "Andre grønsaker", kva for andre grønsaker et du?



Sideshift

Side 7

Økologisk mat og drikke

Kor ofte et/drikk du følgande økologiske matvarer/drikkevarer?

	Sjeldan/aldri	Nokre gonger	Ofte	For det meste
1. Mjølk, mjølkeproduktar og ost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Brød og kornproduktar (f.eks. mel, müsli)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Egg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Grønsaker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kjøtt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kaker, dessert og søtsaker

Kor ofte har du ete følgande den siste månaden?

	Ikkje ete	1 gong per månad	2-3 gonger per månad	1 gong per veke	2-3 gonger per veke	4-6 gonger per veke	1 gong per dag	2 eller flere gonger per dag
Kake (blautkake, brownie, sjokoladekake) (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Småkaker, søtkjeks (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Wienerbrød (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Bollar (kanelbollar, rosinbollar, skolebrød o.l.) (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Myslibar	<input type="radio"/>							
Fløteis, yoghurtis (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Saftis, sorbet (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Pudding og fromasj	<input type="radio"/>							
Rislunsj og riskrem (1 stk.)	<input type="radio"/>							
Gelé	<input type="radio"/>							
Hermetisk frukt	<input type="radio"/>							
Fløte, krem	<input type="radio"/>							
Vaniljesaus	<input type="radio"/>							

Snacks

Kor ofte har du ete følgande den siste månaden?

	Ikkje ete	1 gong per månad	2-3 gonger per månad	1 gong per veke	2-3 gonger per veke	4-6 gonger per veke	1 gong per dag	2 eller flere gonger per dag
Chips, potetgull, cheese doodles	<input type="radio"/>							
Tortilla chips (utanom taco)	<input type="radio"/>							
Popcorn	<input type="radio"/>							
Nötter	<input type="radio"/>							
Blanda smågodt	<input type="radio"/>							
Kokosbollar	<input type="radio"/>							
Sjokoladeplate (Melkesjokolade, Firklover, Stratos o.l.) (liten)	<input type="radio"/>							
Sjokoladebar (1 stykk Mars/Japp/Snickers o.l.)	<input type="radio"/>							
Mørk sjokolade (1/4 plate)	<input type="radio"/>							



Side 9

Måltidsvaner

Kor mange gonger i veka et du frukost, lunsj, middag og kveldsmat (kvardag og helg)?

	Aldri eller nesten aldri	1-2 gonger per veke	3-4 gonger per veke	5-6 gonger per veke	Kvar dag
Frukost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lunsj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Middag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kveldsmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kor ofte et du frukost eller middag saman med familien din?

- Aldri eller nesten aldri
- 1-2 gonger kvar veke
- 3-4 gonger kvar veke
- 5-6 gonger kvar veke
- Kvar dag

Kvar får du lunsjen din frå som du et på skulen?

- Tar matpakke med heimanfrå
- Kjøper på skulen
- Kjøper utanfor skulen
- Et ikkje lunsj

Kor ofte et du mat frå Mc Donalds, Narvesen, 7-Eleven o.l. ?

- Aldri/sjeldan
- 1-3 gonger per månad
- 1 gong per veke
- 2-3 gonger per veke
- 4-6 gonger per veke
- 1 eller fleire gonger per dag

Kosttilskot

Kor ofte har du tatt følgande kosttilskot den siste månaden?

	Ikkje brukt	1-3 gonger per månad	1-2 gonger per veke	3-4 gonger per veke	5 eller fleire gonger per veke
Tran	<input type="radio"/>				
Trankapslar/fiskoljekapslar	<input type="radio"/>				
Multivitamin utan mineraler	<input type="radio"/>				
Multivitamin med mineraler	<input type="radio"/>				

Jerntilskot

Vitamin C

Vitamin D

Har du brukt andre kosttilskot enn dei som er nemde i forrige spørsmål den siste månaden?

Nei

Ja

Kva for andre kosttilskot har du brukt?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du brukt andre kosttilskot enn dei som er nemde i forrige spørsmål den siste månaden?»

Deltar du i matlaginga heime?

Aldri

Sjeldan

Ofte

Matvareallergi

Har du nokon form for matvareallergi/intoleranse?

Ja

Nei

Kva for form for matvareallergi/intoleranse har du?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du nokon form for matvareallergi/intoleranse?»

Egg

Mjølk

Nøtter

Skalldyr

Kveite, gluten

Dersom det er andre matvarer du ikkje toler, oppgi desse:

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du nok form for matvareallergi/intoleranse?»

Er det noko du unngår å ete av andre grunnar enn matvareallergi/intoleranse?

Ja

Nei

Kva unngår du å ete?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er det noko du unngår å ete av andre grunnar enn matvareallergi/intoleranse?»

Kvífor unngår du å ete det?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er det noko du unngår å ete av andre grunnar enn matvareallergi/intoleranse?»

 Sideskift

Side 10

Søvn

Mindre
enn 5
timar

5 timer

6 timer

7 timer

8 timer

9 timer

10 timer

11 timer
eller
meir

Kor mange timer søvn får du kvar natt på kvardagar?

Kor mange timer søvn får du kvar natt i helga?

Kor aktiv er du?

Dei siste spørsmåla handlar om aktiviteten din. Vel det svaret som best skildrar kor aktiv du har vore den siste månaden. Tenk både på kvardag og helg.

Deltar du i gymnastikk på skulen?

- Ja
- Nei

Kor mange skuletimar i veka deltar du i gymnastikk på skulen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Deltar du i gymnastikk på skulen?»

Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste månaden?

- Ja
- Nei

Kva for idrett?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste månaden?»

- Fotball
- Handball
- Andre ballspel
- Turn
- Friidrett
- Sykling
- Dansing
- Riding
- Karate, andre kampsportar
- Ski
- Anna

Kor mange timar i veka bruker du til saman på organisert idrett?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste månaden?»

Har du drive med annan fritidsaktivitet den siste månaden?

Ja

Nei

Kva for annan fritidsaktivitet?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du drive med annan fritidsaktivitet den siste månaden?»

Speidaren

Musikkorps

Musikkskule

Kor

Anna

Kor mange timer i veka brukar du til saman på annan fritidsaktivitet?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du drive med annan fritidsaktivitet den siste månaden?»

Syklar eller går du til skulen og/eller fritidsaktivitetar?

Ja

Nei

Kor mange timer i veka har du sykla eller gått til skulen og/eller fritidsaktivitetar?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Syklar eller går du til skulen og/eller fritidsaktivitetar?»

Kor mykje skjermtid har du vanlegvis i løpet av ein vekedag?

Under 1
time

1-2 timer

3-4 timer

5-7 timer

8-10 timer

11 timer eller
meir

Skjermtid (pc, nettbrett o.l.) til lekser?

Skjermtid (tv, nettbrett, smarttelefon, pc o.l.) som vert brukt til anna enn lekser?

Skjermtid (pc, tv o.l.) som vert brukt på skulen

Kor mykje skjermtid (tv, nettbrett, smarttelefon o.l.) brukar du til anna enn lekser på fridagar?



Side 11

Til slutt vil vi gjerne vite kor høg du er og kor mykje du veg

Kor høg er du?

Kor mykje veg du?

Har du kommentarar til skjemaet?

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTOK!