

**Matvarefrekvensskjema:**  
**Hvor ofte spiser og drikker du disse matvarene?**

<b>Matvarer</b>	<b>Flere ganger daglig</b>	<b>Daglig</b>	<b>Flere ganger ukentlig</b>	<b>Hver uke</b>	<b>Hver måned</b>	<b>Sjeldnere</b>
<b>Hyppighet</b>						
Tran eller annet vitamin D-tilskudd						
Frukt						
Grønnsaker						
Grove kornprodukter						
Melk						
Ost						
Fiskepålegg						
Kjøttpålegg						
Belgvekster (erter, bønner, linser)						
Poteter						
Ris/pasta						
Fiskemiddag						
Kyllingmiddag						
Kjøttmiddag						
Egg						
Yoghurt						
Søte pålegg						
Dessert						
Kaker/boller						
Saft, brus med sukker						
Kaffe/te med sukker/melk						
Øl, vin, sprit						
Godteri						
Snacks						

**Materiell:**

- Tallerkenmodellen
- Kosthåndboken
- Brosjyre «Små grep, stor forskjell» (Helsedirektoratet)
- Brosjyre «Enkelt å velge sunnere – nøkkelhullet» (Helsedirektoratet)
- Plakater for kostrådene om grove kornprodukter, frukt og grønt, fisk, salt og sukker/ vann (Helsedirektoratet)
- Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (pdf)
- Nettressurser (helsenorge.no, helsedirektoratet.no)

**Her finner du materiellet og mer informasjon om ernæring for frisklivssentraler:**

1. [www.hel.oslo.kommune.no](http://www.hel.oslo.kommune.no)
2. Velg "Ernæring og kosthold" i venstremenyen
3. Velg ernæring for frisklivssentraler

## **BRUK AV MATVAREFREKVENSSKJEMAET**

Skjemaet er godt egnet til å gi et raskt visuelt inntrykk av kostholdet. Denne metoden kan si noe om variasjonen i kostholdet og inntaket av matvarer og drikke ut i fra kryssenes plassering.

Skjemaet er delt inn i to deler. I den øverste delen er det et utvalg matvarer og drikke som gir et sunt og variert kosthold, i den nederste delen er mindre sunne matvarer og drikke samlet.

Det er utarbeidet to eksempler på avkrysning som indikerer et sunt kosthold og et ugunstig kosthold. Se eksemplene her.

### **Skjemaet kan tolkes på følgende måte:**

#### Over streken

Opphopning av kryss på venstre siden av midtstreken indikerer et sunt og variert kosthold, mens opphopning av kryss til høyre for midtstreken indikerer et ugunstig kosthold.

#### Under streken

Opphopning av kryss på høyre siden av midtstreken indikerer et sunt og variert kosthold, mens opphopning av kryss på venstre siden av midtstreken indikerer et ugunstig kosthold.

## EKSEMPLER

Matvarer	Hyppighet					
	Flere ganger daglig	Daglig	Flere ganger ukentlig	Hver uke	Hver måned	Sjeldnere
Tran eller annet vitamin D-tilskudd						x
Frukt				x		
Grønnsaker					x	
Grove kornprodukter					x	
Melk			x			
Ost				x		
Fiskepålegg						x
Kjøttpålegg			x			
Belgvekster (erter, bønner, linser)						x
Poteter				x		
Ris/pasta				x		
Fiskemiddag						x
Kyllingmiddag				x		
Kjøttmiddag			x			
Egg			x			
Yoghurt	x					
Søte pålegg		x				
Dessert		x				
Kaker/boller	x					
Saft, brus med sukker	x					
Kaffe/te med sukker/melk	x					
Øl, vin, sprit		x				
Godteri			x			
Snacks			x			

Avkrysningen **indikerer** et ugunstig kosthold.

Inntaket av mat som inneholder mye sukker og fett er høyt, mens inntaket av den næringsrike og sunne maten er lavt.

Snakk med personen om avkrysningene.

Matvare	Hyppighet					
	Flere ganger daglig	Daglig	Flere ganger ukentlig	Hver uke	Hver måned	Sjeldnere eller aldri
Tran eller annet vitamin D-tilskudd		x				
Frukt	x					
Grønnsaker	x					
Grove kornprodukter	x					
Melk	x					
Ost		x				
Fiskepålegg		x				
Kjøttpålegg			x			
Belgvekster (erter, bønner, linser)		x				
Poteter			x			
Ris/pasta			x			
Fiskemiddag			x			
Kyllingmiddag			x			
Kjøttmiddag			x			
Egg				x		
Yoghurt			x			
Søte pålegg					x	
Desserter					x	
Kaker/boller					x	
Saft/brus med sukker						x
Kaffe/te med sukker/melk						
Øl, vin, sprit						
Godteri				x		
Snacks				x		

Avkrysningen indikerer et sunt kosthold.

Snakk med personen om aktuelle avkrysninger.

