

Om spørreskjemaet

I dette spørreskjemaet spør vi om hvor ofte du spiser eller drikker enkelte matvarer. Matvarene er valgt ut fordi de kan være av spesiell interesse for kostholdet.

Noen matvarer er det vanlig å spise i kun bestemte deler av året. Prøv i disse tilfellene å fordele inntaket på et helt år.

Et eksempel kan være jordbær siden mange spiser mer jordbær i sommermånedene enn ellers i året. Dersom du spiser jordbær daglig i en måned, vil det tilsvare 30 dager i året. Dette vil igjen tilsvare et inntak på 1-3 ganger i måneden (12-36 ganger i året) hvis jordbærene fordeles over hele året.

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Hva er ID-nummeret ditt? *

Tast inn det firesifrede tallet som er oppført i invitasjonsbrosjyren eller i tekstmeldingen fra oss.

Samtykker du til å fylle ut dette spørreskjemaet? *

Skjemaet inneholder spørsmål om hvor ofte du spiser eller drikker enkelte matvarer i løpet av ett år.

Ja

Nei

Hva er ditt fødselsår? *

Tast inn fødselsår, 4 sifre.

Er du mann eller kvinne? *

Mann

Kvinne

Ønsker ikke svare

Hvor mye yoghurt spiser du? (ett beger = cirka 1,5 dl eller 150 g) *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-3 beger per måned
- 1-3 beger per uke
- 4-6 beger per uke
- 1 beger per dag
- 2 beger per dag
- 3 beger per dag
- 4 eller flere beger per dag

På denne siden vil du få spørsmål om energidrikker.

Du skal kun regne med energidrikker som inneholder koffein.

Hvor ofte drikker du en boks energidrikk (enten med eller uten sukker)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Energidrikker kan for eksempel være Burn, Red Bull, Monster, Battery og lignende. Ta kun med energidrikker som inneholder koffein.

- Aldri
- 1-11 bokser per år
- 1-3 bokser per måned
- 1-3 bokser per uke
- 4-6 bokser per uke
- 1 boks per dag
- 2 bokser per dag
- 3 bokser per dag
- 4 eller flere bokser per dag

Hvilken størrelse er det vanligvis på boksen med energidrikk du drikker? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Energidrikker kan for eksempel være Burn, Red Bull, Monster, Battery og lignende. Ta kun med energidrikker som inneholder koffein.

- 250 ml (2,5 dl)
- 330 ml (3,3 dl)
- 500 ml (5 dl) (inkluderer også 473 ml - 4,73 dl)
- 250 ml (2,5 dl) eller 330 ml (3,3 dl)
- Det varierer
- Annet

Hvis annet, vennligst forklar *

Drikker du vanligvis energidrikker med eller uten sukker? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Energidrikker kan for eksempel være Burn, Red Bull, Monster, Battery og lignende. Ta kun med energidrikker som inneholder koffein.

- Som regel energidrikker med sukker
- Som regel energidrikker uten sukker (kunstig søtet)
- Drikker like mye av begge typer
- Annet

Hvis annet, vennligst forklar *

Hvilke typer matlagingsfett bruker du og/eller andre i din husholdning vanligvis i matlaging (ikke på brødsiver og lignende)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Dette gjelder for eksempel smør, margarin eller olje brukt ved steking og annen tilsetning til mat.

Du kan markere inntil tre typer matlagingsfett.

- Bruker ikke matlagingsfett
- Smør (meierismør, Kvitseidsmør o.l.)
- Fast margarin i folie (Melange, Soft Flora steke og bake, Rema/First Price/Coop steke og bake)
- Margarin i beger (Soft flora, Vita hjertego, First Price, Coop/Rema 1000, Berit Smøremyk)
- Flytende margarin (Melange, Vita hjertego', Berit Nordstrand, Eldorado/Xtra/Coop)
- Bremykt
- Annen fast margarin/margarin i beger
- Annen flytende margarin
- Olivenolje
- Rapsolje
- Solsikkeolje
- Maisolje
- Soyaolje
- Vita Optimal olje
- Matolje/frityrolje
- Kokosolje
- Peanøttolje
- Sesamolje
- Avokadoolje
- Annen olje
- Vet ikke

Hvor ofte spiser du kanel på grøt (for eksempel havregrøt, risengrynsgrøt, rømmegrøt og lignende)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- 2 eller flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du bakverk med kanel (for eksempel kanelboller, skillingsboller, kanelgifler, eplekake med kanel og lignende)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- 2 eller flere ganger per dag

Hvor ofte tar du koffeintilskudd i form av koffeintabletter/piller, pulver eller mikstur/shot? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Kaffe, te, energidrikker eller andre koffeinholdige matvarer skal ikke inkluderes.

- Aldri
- 1-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1-2 ganger per uke
- 3-4 ganger per uke
- 5-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- 2 eller flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du krabbeklør og annet hvitt krabbekjøtt? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-7 ganger per år
- 8-12 ganger per år
- 13-24 ganger per år
- 25-52 ganger per år
- Mer enn 52 ganger per år

Hvor ofte spiser du krabbekjøtt som inkluderer brunt krabbekjøtt (både hel krabbe man renser selv og ferdigrenset krabbe i krabbeskall)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 krabber per år
- 3-7 krabber per år
- 8-12 krabber per år
- 13-24 krabber per år
- 25-52 krabber per år
- Mer enn 52 krabber per år

Hvor mange måseegg spiser du i året? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Spiser ikke måseegg
- 1-2 måseegg per år
- 3-7 måseegg per år
- 8-12 måseegg per år
- 13-24 måseegg per år
- 25-52 måseegg per år
- Mer enn 52 måseegg i året

Hvor ofte spiser du elg eller hjort i form av elg/hjortekaker, elg/hjortegryte, og andre retter av elg/hjortekjøttdeig og grytekjøtt av elg eller hjort? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du elg eller hjort i form av elg/hjortestek eller andre hele kjøttstykker av elg eller hjort? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du rådyrkjøtt (for eksempel i gryterett eller som stek)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du reinsdyrkjøtt (for eksempel reinsdyrkaker, reinskav eller reinsdyrstek)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du lever av okse (leverpostei skal ikke regnes med)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du lever av lam (leverpostei skal ikke regnes med)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du lever av kylling eller svin (leverpostei skal ikke regnes med)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du fiskelever av torsk eller sei (tran skal ikke regnes med)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-6 ganger per år
- 7-12 ganger per år
- 13-20 ganger per år
- Mer enn 20 ganger per år

Hvor ofte spiser du ferskvannsrørret? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du røye? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du gjedde (inkludert gjeddekaker)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du abbor? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du hvalkjøtt? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger i året
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du selkjøtt? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger i året
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du selvfangeret ferskvannsfisk (fisk fra ferskvann som ikke er kjøpt i butikk)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du selvfangeret kystfisk (fisk fra havet som ikke er kjøpt i butikk)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor ofte spiser du selvplukket sopp? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-2 ganger per år
- 3-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2 eller flere ganger per uke

Hvor mye egendyrkede grønnsaker spiser du per år? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Spiser ikke egendyrkede grønnsaker
- Mindre enn 1 kg per år
- 1-5 kg per år
- 6-10 kg per år
- Mer enn 10 kg per år

Hvor mye selvplukkede ville bær som blåbær, tyttebær og krebling spiser du per år? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Spiser ikke selvplukkede ville bær
- Mindre enn 1 kg per år
- 1-5 kg per år
- 6-10 kg per år
- Mer enn 10 kg per år

Hvor ofte spiser du en spiseskje (ss) rosiner? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Ta også med rosiner i frokostblandinger, müsli og nøtteblandinger.

Rosiner i bakverk skal ikke tas med.

- Aldri
- 1-11 ss per år
- 1-3 ss per måned
- 1-3 ss per uke
- 4-6 ss per uke
- 1 ss per dag
- 2 eller flere ss per dag

Hvor ofte spiser du annen tørket frukt som svsker, tørket aprikos og tørket fiken? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-11 stk per år
- 1-3 stk per måned
- 1-3 stk per uke
- 4-6 stk per uke
- 1 stk per dag
- 2 eller flere stk per dag

Hvor ofte spiser du hurtigmat («fast food») fra kiosker, bensinstasjoner, burger- eller pizzakjeder? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

For eksempel varmmat som pølser, hamburgere, pommes frites, pizza, kebab eller lignende.

- Aldri
- 1-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-5 ganger per uke
- 6-7 ganger per uke
- 2 eller flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du varmmat tilberedt ved steking i stekepanne? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

- Aldri
- 1-11 ganger per år
- 1-3 ganger per måned
- 1-2 ganger per uke
- 3-4 ganger per uke
- 5-6 ganger per uke
- 1 eller flere gang per dag

Hvor ofte spiser du følgende vegetar- eller veganprodukter?

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

	Aldri	1-2 ganger per år	3-11 ganger per år	1-3 ganger per måned	1 gang per uke	2 eller flere ganger per uke
Vegetarkjøtt, soyakjøtt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetarpølser, vegetarbolle *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetarburgere *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegansk ost (f.eks. Go' Vegan. Oatly Påmackan o.l.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plantedrikker og meierierstatninger (f.eks. havremelk, rismelk, soya-melk, o.l.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hva er ID-nummeret ditt? *

Tast inn det firesifrede tallet som er oppført i invitasjonsbrosjyren eller i tekstmeldingen fra oss.

Tusen takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!