**Interview B**

**Interviewøvelse**

Interviewer: Hvad er det første du tænker på, når jeg siger kostvaner?

Respondent B: Det tænker jeg at… Jeg skal tænke lidt mere over. Det er faktisk, det første jeg tænker på. Øhmmmmmm.

Interviewer: Skal jeg sådan forklare dig, hvad jeg mener med kostvaner?

Respondent B: Nej, jeg tænker.. Hvad hedder det. Jeg tænker at spise varieret. Det ligger der os i, det med jeg altid har hørt. Det med en masse forskellige farver. Og hmm. Smiler.

Interviewer: Ja

Respondent B: Og sådan.. jeg kan godt lide en masse mellem måltider.

Interviewer: Kan du beskrive hvad du spiser på en dag?

Respondent B: Ja, jeg synes det er ret forskellige fra om det er hverdag eller weekend.

Interviewer: Hvad spiser du på en hverdag?

Respondent B: På en hverdag? Til morgenmad spiser jeg ofte havregryn eller kefir. Og for det meste en bolle med ost, når jeg kommer over på skolen. Og frokost mmmm det har jeg sjældent med. Hvis jeg har frokost med, vil det nok være et rugbrød. Hvis jeg køber vil det nok typisk være en sandwich. Nogle gange noget fra Buffeten. Der synes jeg, at det er skønt, at få nogle grønsager, jeg virkelig ikke får købt derhjemme fordi det synes jeg er svært. At få købt en masse forskelligt. Aftensmad, uhaaa. Jeg har jo kun en køleskabshylde derhjemme fordi jeg bor sammen med 3 andre. På den måde er der sparsomt plads. Hvis jeg spiser hjemme bliver det tit til noget jeg laver og fryser ned. Spejlæg eller god pandekage. (tænker) pastaret, nogle gange spiser jeg med mine roomies, men det er meget sådan dag til dag plan.

Interviewer: ehhmm, Spiser du på specifikke tidspunkter i døgnet?

Respondent B: øhhmm ja. Særligt I hverdagene. Men ikke i weekenderne. Det er fordi mit studieliv og arbejde er indrettet som det er. Når jeg har pause og er sulten.

Interviewer: Har du nogle specifikke kostvaner?

Respondent B: Jeg har altid noget frugt i tasken, hvis min sult ikke passer pauserne. Hvis jeg ikke får morgenmad, kan jeg blive virkelig sulten. Der er det vigtigt jeg får en mad og når jeg har fri. Så er jeg også meget sulten. Der skal jeg også have mad. Men nej altså kun hvis jeg spiser meget usundt, så tænker jeg over at jeg skal spise lidt sundere.

Interviewer: Men hvad er sund og usund kost?

Respondent B: altsååå, Hvis jeg sådan tænker tilbage på en uge og jeg har fået en durum og en pizza.. usundt er sådan måske.. det ved jeg ikke. Usundt er hvis jeg har spist for meget. Altså en pizza er ikke usund men hvis jeg spiste 5 pizzaer. En kæmpe mængde af det. Så skal jeg nok lige tænke mig om.

Interviewer: Når du tænker usund mad? Er det så kaloierne der er usunde eller indholdt?

Respondent B: Jeg tænker aldrig over kalorier. Det er kun indholdet, jeg tænker på.

Interviewer: Hvad er sund mad?

Respondent B: Sund mad? Ehhmmm sund mad er… (tænker).. det ved jeg ikke. Hvis jeg i en periode har spist meget sundt, så har jeg spist en masse blandede retter. Salat, linser og mange grønsager. Så føler jeg mig sund.

Interviewer: Hvem spiser du sammen med?

Respondent B: Hvem spiser jeg sammen med?.. Uhh ja det er forskelligt. Ehmm.. det kan være dem jeg bor med. Det kan være min Kæreste. Nogle jeg mødes med. Nogle venner. Jeg har ikke et fast hold, jeg spiser med. Det er meget uge til uge. Det er måske derfor jeg ikke tænker så meget over, hvad jeg spiser. Det afhænger meget af hvem jeg spiser med og hvor vi skal spise.

Interviewer: Dem du spiser med? Tænker den over kostens indhold? Hvem bestemmer hvad I skal spise? Når du spiser sammen med andre?

Respondent B: Nogle af dem gør?. Jeg tror jeg spiser det samme som dem. Måske har nogle af dem en holdning. Jeg spiser bare det samme som dem. Jeg har ikke en særlig holdning. Det gør det meget nemmere at spise sammen.

Interviewer: Ja. Jeg tror, det var det. Tak fordi du ville være med.

Respondent B: Ja tusind tak.

Interviewer: Må jeg vende tilbage til dig, hvis der dukker flere spørgsmål op?

Respondent B: Ja, det må du rigtig gerne.