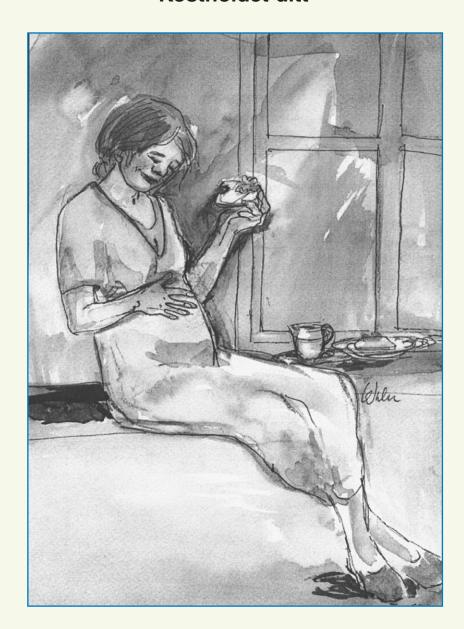
den norske Mor & barn undersøkelsen

Spørreskjema 2 Kostholdet ditt



+

Veiledning for utfylling av kostskjemaet

I dette skjemaet spør vi hva du har spist fra du ble gravid og frem til i dag. Dette innebærer at vi ber deg tenke tilbake på hva du har spist i de tre til fire månedene som du nå har vært gravid.

Vi vet at mange har opplevd kvalme og kanskje fortsatt er kvalme deler av dagen, slik at kostholdet ikke har vært som vanlig. Vi ønsker likevel å få opplysninger om hva du har spist og drukket i denne perioden.

Vi takker for at du vil hjelpe oss med denne undersøkelsen, og ønsker deg lykke til videre i svangerskapet ditt.

Ski	iemaet	skal	leses	av e	en maskin.	Det er	derfor	viktia	at o	du le	eaaer	vekt	på	føld	aende	ved	utfv	llina	en:

	•	Bruk	blå	eller	sort	kulepenn.
--	---	------	-----	-------	------	-----------

- I de små avkrysningsboksene setter du *et kryss* for det svaret som du mener passer best, slik: X
- Du skal sette ett kryss på hver linje.
- Skriver du feil, kan du ta bort krysset ved å fylle boksen helt, slik: 📕 og deretter fylle i det riktige alternativet.

Eksempel:

	Antali brødskiver med dette palegg													
			pr.	dag			elle	er pr. ι	ike	el	eller pr. måned			
Ost	6+	5	4	3	2	1	5-6	3-4	1-2	3	2	1	0	
Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)				X										

- Hvor det står et + betyr dette "og flere enn". Eksempel: 6+ betyr 6 og flere enn 6
- Når du fyller ut skjemaet skal du tenke på hva du har spist siden du ble gravid og angi et gjennomsnitt. Eksempel: Hvis du spiste grillet kylling til middag 2 ganger 2 uker på rad, den første måneden, men ikke har spist grillet kylling etter dette, har du totalt spist grillet kylling 4 ganger. I gjennomsnitt blir dette 1 gang pr. måned og du setter da kryss i boksen for 1 gang pr. måned slik;

Antall middager

Middag med fjørfe	5+	3	1	3	_'	1	0	
Grillet kylling						X		

- Enkelte steder kan du skrive tekst
 - Skriv tydelig
 - Skriv bare tekst når du blir bedt om det

Så snart du har fylt ut dette skjemaet, ber vi om at du sender det tilbake til oss i den vedlagte, frankerte svarkonvolutten.

> Den norske mor og barn undersøkelsen Nasjonalt folkehelseinstitutt Avd. for medisinsk fødselsregister Kalfarveien 31 5018 Bergen

Oppgi dag, måned og år for utfylling av skjemaet

dag

(skriv årstall med 4 tall, f.eks. 2001)

måned

år

Kostvaner				
d therefore all declarations allow be about an ex-	des de ble meddo			
Hvordan vil du beskrive dine kostvaner si	den du bie gravid?	+		Sett bare
Kostvaner				ett kryss
1. I mitt kosthold inngår kjøtt og fisk				
2. Jeg unngår kjøtt, men spiser fisk				
3. Jeg unngår fisk, men spiser kjøtt				
4. Jeg er vegetarianer og inkluderer melkeprod	ukter og egg i kosten (ov	olakto-vegetarianer)		
5. Jeg er vegetarianer og inkluderer melkeprod		-	er)	
Jeg er vegetarianer og utelater alle melkepro	odukter og egg fra kosten	(veganer)		
2. Har du brukt økologiske matvarer siden d	lu ble gravid? (Sett bare	ett kryss på hver linje	e. <i>)</i>	+
Økologisk matvare	Sjeldent/aldri	Noen ganger	Ofte	For det meste
1. Melk, melkeprodukter og ost				
2. Brød og kornprodukter (f. eks. mel, müsli)				
3. Egg				
4. Grønnsaker				
5. Frukt				
6. Kjøtt +				
Antall måltider				
 Frokost Mellommåltid, formiddag Formiddagsmat Mellommåltid, ettermiddag Middag Mellommåltid, kveld 	7 6 5	Antall måltider pr. t		
7. Kveldsmat				
8. Nattmat				
Brød, knekkebrød, kje	ks			
4. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjek Når du svarer på spørsmålene, skal du tenke p 1 baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver	å brød til alle måltider i lø	pet av dagen. Et halv	t rundstykke = 1	
		pr. dag		eller pr. uke
Brødtype	13+ 9-12 8 7	6 5 4	3 2 1	5-6 3-4 1-2 0
1. Fint brød (loff, baguetter, ciabatta o.l.)				
2. Mellomgrovt brød (kneipp, husholdn.brød)				
3. Grovt brød (fiberkneipp, rugbrød o.l.)				
4. Klibrød, kli-knekkebrød, rugsprø				
5. Knekkebrød, skonrokk grov o.l.				
6. Smørbrødkjeks (Kaptein kjeks o.l.)				

5. Bruker du smør/margarin på brød/knekk	orød/kjeks?		ı											
☐ Ja ☐ N	(gå til spørsmål 8)		+											
6. Hvis du bruker smør/margarin, på hvor n (Sett bare ett kryss på hver linje.)	nge skiver i gjennomsnitt og hv	vilken type smør/margarin b	ruker du?											
		Antall brødskiver												
Type smør/margarin	pr. da 13+ 9-12 8 7 6	ag 5 4 3 2 1	eller pr. uke 5-6 3-4 1-2 0											
1. Smør/Bremyk														
2. Hard margarin (Per, Melange)														
3. Brelett														
4. Myk margarin (Soft, Vita, Olivero o.l.)														
5. Lett margarin (Soft light, Vita lett, o.l.)														
7. Hvor tykt lag med smør/margarin smøre	lu på brødskivene?													
Rikelig Middels Skrapet +														
+														
Pålegg på brød, knek	ebrød, kjeks													
8. Hvor mange brødskiver med de følgende (Sett bare ett kryss på hver linje.)	påleggstypene har du spist i gje	nnomsnitt siden du ble grav	vid? +											
(Sell bare ell kryss på river linge.)														
	Antall I pr. dag	brødskiver med dette pålegg eller pr. uke	eller pr. måned											
Ost	6+ 5 4 3 2	1 5-6 3-4 1-2	3 2 1 0											
1. Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)														
2. Brunost lettvarianter, prim														
3. Hvit ost, kremost, smøreost o.l.														
4. Lettvarianter av hvit ost, smøreost														
5. Muggoster (Camembert, Norzola o.l.)														
6. Annet ostepålegg														
Fiskepålegg														
7. Kaviar														
8. Makrell/sardin i tomat														
9. Sardin i olje														
10. Røkt laks/ørret/makrell														
11. Sild (sursild o.l.)														
12. Reker														
13. Krabbe														
14. Tunfisk														
15. Svolværpostei (postei av fiskelever/rogn)														
16. Annet fiskepålegg														
Kjøttpålegg														
17. Magert kjøttpålegg (skinke, roast biff o.l.)														
18. Servelat, lammerull, kalverull														
19. Salt pølse, spekepølse, salami														
20. Kalkun- og kyllingpålegg														
21. Leverpostei														
22. Annet kjøttpålegg														
+			forts.											

Andre typer pålegg 23. Salater med majones (rekesalat of 24. Frokostsalat) 25. Majones 26. Syltetøy 27. Honning 28. Peanøttsmør 29. Annet nøttepålegg (Nugatti o.l.) 30. Annet søtt pålegg (Sjokade, Hapå 31. Vegetabilske posteier (Tartex o.l.) 32. Frukt (banan, eple o.l.) 33. Grønnsaker (tomat, agurk o.l.)		pr. dag 4 3	Antall brødsl	kiver med dette pålegg eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 3 2 1 0
Egg					
9. Hvor mange egg har du spist i g (Sett bare ett kryss på hver linje.) Egg Egg, stekt, kokt, eggerøre, omelett Antall måsegg spist siste 12 månede	+	pr. dag 2+ 1	e	ller pr. uke 3-4 1-2	akeverk skal ikke tas med! eller pr. måned 2-3 1 0
Frokostgryn, grøt					
10. Hvor ofte har du spist frokostg måltider enn frokost skal du også ta d Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn, A 2. Søtet müsli og müsli med frukt, nøt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt	det med her. <i>(Sett bar</i>		hver linje.) e 5-6	<u>Hvor ofte</u> ller pr. uke	eller pr. måned + 2-3 1 0
Drikke					
11. Hvor mange glass/kopper av fø frokostgryn/grøt. 1 krus = 1 glass = spørreskjema 1, ber vi deg likevel om	2 kopper = 2,5 dl, 1/2	liters plastflas	ske = 2 glass. (\$ tt bare ett kryss	Selv om disse spørsmå på hver linje.) Hvor mange glass/beg	llene også forekommer i <u>er</u>
Helk og yoghurt		8+ 6-	pr. dag 7 4-5 2-3	eller pr. u 1 5-6 3-4	ıke eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
1. H-melk, kefir, kulturmelk	(1 glass)				
2. Lettmelk	(1 glass)				
3. Ekstra lett lettmelk	(1 glass)				
4. Skummet melk søt, sur	(1 glass)				
5. Cultura, alle typer	(1 glass)				
6. Biola drikke, Biola yoghurt	(1 glass/beger)				
7. Yoghurt, naturell/frukt 8. Lettyoghurt	(1 glass/beger) (1 glass/beger)				forts.

	8+	6-7	pr. dag 4-5		Hvor ma		<u>ss/beg</u> er pr. ι 3-4		eller pr. måne 2-3 1				
(4.1	0+	0-7	4-5	2-3	· -	5-6	3-4	1-2	2-3		0		
(1 beger)													
(1 glass)													
(1 glass)													
(1 glass)											Ш		
					Hvor	mange	alass						
	8+	6-7	pr. dag 4-5	2-3	1	-	-	ıke 1-2	eller 2-3	pr. må	aned 0		
(1 glass)		П		П						П	П		
											П		
							_						
											П		
											П		
		$\overline{\Box}$		$\overline{\Box}$									
	0.					ell	er pr. ι	uke					
	0+	6-7	4-5	2-3		5-6		1-2	2-3	_	0		
											H		
										_			
							_						
(1 krus)													
(1 141 40)													
	(1 glass)	8+	8+ 6-7 (1 glass)	R+ 6-7 4-5	R+ 6-7 4-5 2-3	Hvor pr. dag R + 6-7 4-5 2-3 1	Hvor mange ell	Hyor mange glass pr. dag eller pr. t 5-6 3-4	Hvor mange glass eller pr. uke state s	Hyor mange glass eller pr. uke eller	Hyor mange glass eller pr. uke eller pr. mige glass eller pr. uke eller pr. mige glass eller pr. uke 2-3 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 1 1		

ı

Middagsmat ((varm mat)

Først ber vi deg svare på et generelt spørsmål med ulike grupper av varm mat. Deretter ber vi deg svare mer i detalj på de ulike typene av varm mat du har spist siden du ble gravid. Når du svarer på disse spørsmålene ber vi deg å tenke på både middagsmat og annen varm mat du eventuelt spiser i løpet av dagen.

	1		pr.	uke				eller pr	. måned				
Generelle spørsmål + 6+ 5 4 3 2 1 3 2 1 0													
Kjøtt og kjøttprodukter													
2. Kjøtt og kjøttprodukter, grillet													
3. Innmat													
4. Kylling, kalkun													
5. Fisk, fiskeretter, kokt, ovnsbakt													
6. Fisk, fiskeretter, stekt													
7. Vegetarretter													

Mer detaljerte spørsmål om hver enkelt middagsrett

			pr.	uke				eller pr.			
liddag med blandingsprodukter av kjøtt	6+	5	4	3	2	1	3	2	1	0	
Kjøttpølser, medisterpølser											
2. Grillpølser, wienerpølser											
3. Kyllingpølser, kalkunpølser											
4. Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding											
5. Hamburgere, karbonader											
6. Kjøttdeig i saus el. gryteretter											
liddag med okse-/ kalvekjøtt											
7. Oksestek, kalvestek											
8. Biff (indrefilet, løvbiff, mørbrad, entrecote)											
9. T-bone stek, kalvekotelett											
0. Kjøttgryte, lapskaus, kjøttsuppe											
liddag med svinekjøtt											
Kotelett, nakkekotelett, skinkestek											
2. Indrefilet, flatbiff											
3. Sommerkotelett, hamburgerrygg											
4. Flesk, ribbe, "spare ribs"											
5. Bacon											
6. Gryterett											
liddag med lam/sau											
7. Lammestek, lammekotelett											
8. Gryteretter med lam/sau (Får i kål o.l.)											
liddag med viltkjøtt											
9. Reinsdyrstek											
0. Stek av elg, hjort, rådyr											
Reinsdyrkaker, gryterett av reinsdyr											
2. Karbonader, gryterett (elg, hjort, rådyr)											
liddag med innmat											
3. Lever, nyre fra okse, gris											
4. Lever, nyre fra sau											
5. Lever, nyre fra vilt											
6. Blodmat, lungemos +							П				

+	ı				Hvor	r ofte	ı			
Middag med fjørfe	6+	5	pr. 4	uke 3	2	1	3	eller pr 2	. måned 1	0
27. Kyllingfilet, kalkunfilet										
28. Grillet kylling										
29. Stekt/kokt kylling, høne og kalkun										
30. Kyllingschnitzel, nuggets										
31. Viltfugl (rype, orrfugl o.l.)										
32. Annet fjørfe (and, gås, struts)										
Middag med fisk/sjømat										
33. Torsk, sei, kolje, lyr (kokt/stekt/røkt)										
34. Makrell, sild (kokt/stekt/røkt)										
35. Laks, ørret										
36. Flyndrefisker (kveite, rødspette o.l.)										
37. Tunfisk (f.eks. i salat)										
38. Abbor, gjedde, gjeddekaker										
39. Annen ren fisk										
40. Fiskekaker, fiskepudding, fiskeboller										
41. Fiskepinner, fiskepanetter, panert fisk										
42. Fiskegryte, fiskegrateng, suppe med fisk										
43. Reker										
44. Skjell										
45. Krabbe										
46. Rogn +										
47. Fiskelever										
Pastaretter										
48. Pastarett med kjøtt (spaghetti med										
kjøttsaus, Lasagne o.l.)										
49. Pastarett med fisk/reker/skjell										
50. Pastarett med grønnsaker										
51. Pastarett med bare tomatsaus/ketchup										
52. Ost (Parmesan o.l.) på pastarett										
Annen varm mat										
53. Pizza										
54. Taco, burritos o.l.										
55. Pannekaker										
56. Grøt (ikke frokostgrøt)										
57. Suppe, hjemmelaget og posesuppe										
Grønnsaksrett som hovedrett										
58. Bare med grønnsaker										
59. Med bønner/linser										
60. Med soyaprodukter (pølser, o.l.)										
Tilbehør til varm mat										
This chist the variation at										
15. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist fø	olgende m	atvarer	siden d	du ble g	ravid? (Sett bare et	tt kryss på	hver linje.	.)	,
	nr doa	1	ام		r ofte	1	allar ar m	ånad		+
Poteter/ris/spaghetti	pr. dag 1		ei 5-6	ller pr. u 3-4	ке 1-2	2	eller pr. m -3 1	aned 0		
1. Poteter (kokte, bakte, potetstappe)										
2. Pommes frites, stekte poteter										
3. Potetstuing, gratinerte poteter										
4. Spaghetti, makaroni, nudler										
5. Ris										
6. Hirse, couscous o.l.										forts.
+	l									

		Hvor ofte		
	pr. dag	eller pr. uke	eller pr. måned	+
Saus/tilbehør	1	5-6 3-4 1-2	2-3 1 0	
7. Smeltet smør				
8. Smeltet margarin				
9. Brun/hvit saus				
10. Bearnaisesaus o.l.				
11. Majones, remulade				
12. Seterrømme, Crème Fraîche				
13. Lettrømme				
14. Ketchup				+
15. Sennep				
Type fett til matlaging		siden du ble gravid? (Sett b	are ett kryss på hver linie.)	
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		Hvor ofte		+
Type fett til metlesins	pr. dag 2+ 1	eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	
Type fett til matlaging 1. Smør	2+ 1	5-6 3-4 1-2	2-3 1 0	
Smør Bremyk, Smørgod				
3. Melange, Per				
4. Soft soyamargarin (pakke, beger)				
5. Olivero				
6. Annen margarin				
7. Soyaolje				
8. Matolje				
9. Olivenolje				
10. Maisolje				
11. Andre oljer				
Grønnsaker			de enkelte grønnsakene du har	
			_	spist.
		du ble gravid? (Sett bare ett k	_	spist.
		du ble gravid? (Sett bare ett k	kryss på hver linje.)	r spist.
17. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist g	grønnsaker siden (du ble gravid? (Sett bare ett k	_	r spist.
17. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist g Oversiktsspørsmål	grønnsaker siden	du ble gravid? (Sett bare ett k Hvor ofte eller pr. uke	kryss på hver linje.) eller pr. måned	r spist.
17. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist g Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.)	grønnsaker siden	du ble gravid? (Sett bare ett k	kryss på hver linje.) eller pr. måned	spist.
Først ber vi deg svare på et generelt spørs 17. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist g Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør	grønnsaker siden	du ble gravid? (Sett bare ett k	kryss på hver linje.) eller pr. måned	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør	pr. dag 2+ 1	du ble gravid? (Sett bare ett k	kryss på hver linje.) eller pr. måned	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel	pr. dag 2+ 1	du ble gravid? (Sett bare ett k Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns	pr. dag 2+ 1	du ble gravid? (Sett bare ett k Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns +	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2 Irønnsak Gravid? (Sett bare ett kryss progravid? (Sett bare ett kryss progravid)	eller pr. måned 2-3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns + Grønnsaker	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2 gravid? (Sett bare ett kryss progravid?) Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2 Hvor ofte eller pr. uke 6-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns + Grønnsaker 1. Grønnsaksblandinger, frosne	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns + Grønnsaker 1. Grønnsaksblandinger, frosne 2. Agurk	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	r spist.
Oversiktsspørsmål 1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.) 2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l. 3. Kokte grønnsaker som tilbehør Mer detaljert om hvel 18. Hvor ofte har du spist følgende grønns + Grønnsaker 1. Grønnsaksblandinger, frosne	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	r spist.

+	pr dog	eller pr. uke	eller pr. måned	
Grønnsaker	pr. dag 2+ 1	5-6 3-4 1-2	2-3 1 0	
5. Blomkål, rå				
6. Blomkål, kokt/i gryteretter				
7. Brokkoli, rå				
8. Brokkoli, kokt/i gryteretter				
Bønner (grønne-, aspargesbønner)				
10. Erter				
11. Gulrot, rå				
12. Gulrot, kokt/i gryteretter				
13. Hodekål, rå				
14. Hodekål, kokt/stuing/i gryteretter				
15. Hvitløk				
16. Kålrot, rå				
17. Kålrot, kokt/stappe/i gryteretter				
18. Løk, purre, vårløk, rå				
19. Løk, purre, vårløk, stekt/i gryteretter				
20. Mais				
21. Paprika, rå				
22. Paprika i gryteretter				
23. Rosenkål, kokt/i gryteretter				
24. Salatblandinger, ferdig i pose				
25. Salat (bladsalat, issalat, kinakål o.l)				
26. Selleri, stilkselleri				
27. Sjampinjong, rå				
28. Sjampinjong, stekt/i gryteretter				
29. Skogsopp, annen sopp				
30. Spinat				
31. Squash (Zucchini)				
32. Tomat				_
33. Andre grønnsaker				
19. Hvor ofte har du brukt dressing og a		Hvor ofte		inje.)
	pr. dag 2+ 1		eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør	pr. dag	<u>Hvor ofte</u> eller pr. uke	eller pr. måned	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.)	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje 7. Med rømme/yoghurt	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	inje.)
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje 7. Med rømme/yoghurt +	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje 7. Med rømme/yoghurt +	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	enn
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje 7. Med rømme/yoghurt + 20. Vektforhold av kjøtt/grønnsaker i gryte 1. Gryteretter med helt kjøtt/fisk	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	enn
Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing 5. Med olje 6. Uten olje 7. Med rømme/yoghurt + 20. Vektforhold av kjøtt/grønnsaker i gryf	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	enn

### Prick frukt ### Prick frukt ### Prick fruk	Frukt												
## 8- 6-7 4-5 2-3 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert	21. Hvor mange friske fr	ukter har du spist	i gjennom	snitt si	iden du	ble gra	vid?						
## 8- 6-7 4-5 2-3 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-22. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) ## 1-25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert			1		nr dag			1	eller nr	uke	ا وااد	rnr må	ned
### Price Frukt / Price Pric		_	8+	6-7		2-3	1						
22. Hvor ofte har du spist folgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)	Frisk frukt	т											
22. Hvor ofte har du spist folgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)													
22. Hvor ofte har du spist folgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)													+
Prisk trukt	22. Hvor ofte har du spis	st følgende friske f	rukter sid	en du b	ole gravi	d? (Set	t bare	ett kryss į	oå hver	linje.)			-
Fisk frukt													
1. Appelsin, mandarin (1 stykk)	Erick frukt		4.			1							
2. Banan (1 stykk)										1-2			
3. Druer (8-10 stykk)													
4. Eple													
5. Fersken, nektarin (1 stykk)													
6. Grapefrukt (1/2 stykk)													
7. Jordbær (1/k kurv)													
8. Andre bær (blåbær o.l) (% kurv) 9. Mango (% stykk) 10. Melon (1 skive) 11. Papaya (½ stykk) 12. Plomme (1 stykk) 13. Pære (1 stykk) 14. Annen frukt 23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist torket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 14. Annen frukt 25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist torket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 15. Forket frukt /notter 16. Aprikoser 17. Aprikoser 18. Svisker, fiken, dadler 19. Mandler, hasselnotter, cashewnotter o.l. 26. Mandler, hasselnotter, cashewnotter o.l. 27. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 18. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 18. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 28. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 29. Hvor ofte 21. Pometisk frukt, fruktgrot 20. Hvor ofte 21. Pometisk frukt, fruktgrot 22. Rosiner 23. Tuktsalat med frisk frukt 24. Horredisk frukt, fruktgrot 25. Rosiner 26. Sattis, sorbet 27. Vaniljesaus													
9. Mango (//: stykk)					_				_				
10. Melon (1 skive)													
11. Papaya (½ stykk)	•												
12. Plomme (1 stykk)													
13. Pære (1 stykk)													
23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og notter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Torket frukt /notter													
23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist terket frukt og nøtter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. måned 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanotter 5. Mandler, hasselnetter, cashewnotter o.l. Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. måned 1. Dessert/is 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanotter 5. Mandler, hasselnetter, cashewnotter o.l. Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Floteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 4. T. Vaniljesaus		(1 stykk)											
Hvor ofte eller pr. uke eller pr. maned 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanotter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. 1. Hvor ofte eller pr. uke eller pr. maned 1. Aprikoser 2. Rosiner 2.	14. Annen frukt			Ш						Ш			
Torket frukt /notter				pr.	dag					ke	elle	r pr. må	ned
2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanotter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke teller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke teller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke teller pr. uke eller pr. uke teller pr. uke eller pr. uke e	Tørket frukt /nøtter	+	4+			1							
3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus	1. Aprikoser												
4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus	2. Rosiner												
Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus						Ц							
Dessert, is, kaker, godteri 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte													
24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus 8. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis	5. Mandler, hasselnøtter, o	cashewnøtter o.l.											
24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus 8. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis													
24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus 8. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis													
24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus 8. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis													
24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist dessert og is siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus 8. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis 9. Saftis	Dessert, is, I	kaker, god	dteri										
Hvor ofte pr. dag eller pr. uke eller pr. måned 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)													
Dessert/is 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)													
Dessert/is 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)			essert og	is side	n du ble	gravid	? (Set			å hver linje	e.)		
2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus						gravid		Hvor ofte		å hver linje		* n * m å	nad
2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus	24. Hvor ofte har du i gje		I	pr. dag		gravid		Hvor ofte eller pr. u	ke	å hver linje	elle		
3. Fruktsalat med frisk frukt	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is	ennomsnitt spist d	I	pr. dag		gravid		Hvor ofte eller pr. u	ke	å hver linje	elle 2-3		
5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k	ennomsnitt spist d	I	pr. dag		gravid		Hvor ofte eller pr. u	ke	å hver linje	elle 2-3		
6. Saftis, sorbet +	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgra	ennomsnitt spist de aramell o.l.)	I	pr. dag +	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	ke	å hver linje	elle 2-3	1	0
6. Saftis, sorbet +	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgrø 3. Fruktsalat med frisk fruk	ennomsnitt spist de aramell o.l.)	I	pr. dag +	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	ke	å hver linje	elle 2-3	1	0
7. Vaniljesaus	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgra 3. Fruktsalat med frisk fruk 4. Fløteis	ennomsnitt spist de aramell o.l.)	I	pr. dag +	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	ke	å hver linje	elle 2-3	1	0
	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgrø 3. Fruktsalat med frisk frul 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis	ennomsnitt spist de aramell o.l.) ot	I	pr. dag +	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	ke	å hver linje	elle 2-3		0
	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgra 3. Fruktsalat med frisk fruk 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet	ennomsnitt spist de aramell o.l.) ot	I	pr. dag	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	1-2	å hver linje	elle 2-3		
	24. Hvor ofte har du i gje Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, k 2. Hermetisk frukt, fruktgra 3. Fruktsalat med frisk frul 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 7. Vaniljesaus	ennomsnitt spist de aramell o.l.) ot		pr. dag	1	gravid		Hvor ofte eller pr. ul 3-4	1-2	å hver linje	elle 2-3		

25. Hvor ofte har du i gjennon	nsnitt spist ka	iker og b	oller si			`	-	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	mijo.)		
	1		nr	dag		Hvor oft	<u>e</u> eller pr. u	ıko	ı	eller pr. r	nåned
Kaker, boller		4+	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-	-3 1	0
1. Boller, julekake o.l.	(1 stykke)										
2. Wienerbrød, wienerstang o.l.	(1 stykke)										
3. Smultring, fyrste- formkake	(1 stykke)										
4. Vafler	(1 plate)										
5. Sjokoladekake, bløtkake o.l.	(1 stykke)										
6. Søt kjeks, kakekjeks	(1 stykke)										
26. Hvor ofte har du i gjennon	nsnitt spist go	odteri sid			l? (Sett bar	re ett kryss Hvor oft		linje.)			+
Godteri og snacks	+	4+	pr. 3	dag 2	1	5-6	eller pr. u 3-4	ıke 1-2	2	eller pr. r -3 1	nåned 0
Ren sjokolade		4+			$\dot{\Box}$	5-6	3-4			-3	
Sjokolade med nøtter o.l.											
3. Karameller, konfekt, lakris											
4. Smågodt, seigmenn											
Pastiller med sukker Restiller uten aukker											
6. Pastiller uten sukker	+										
7. Marsipan	•										
8. Potetgull, potetskruer											
0. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få	spurt om alle					en du ble (gravid b	er vi deg	neden	for å skri	ve
Andre matvare	spurt om alle an ha spist og					en du ble q		er vi deg	ı neden	for å skri	ve
O. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k	spurt om alle			pr. dag	ourt etter.		<u>e</u>	er vi deg ler pr. uko 3-4		1	ve måned 1
O. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k	spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	pr. dag	ourt etter.		<u>e</u> el	ler pr. uke	e	eller pr.	måned
Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k	spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	pr. dag	ourt etter.		<u>e</u> el	ler pr. uke	e 1-2	eller pr.	måned 1
Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer	spurt om alle an ha spist og +	6+	t ikke h	pr. dag	ourt etter.	Hvor oft	<u>e</u> el	ler pr. uke	e 1-2	eller pr.	måned 1
O. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få lavnet på matvarer som du k Andre matvarer Javn: Javn:	spurt om alle an ha spist og +	6+	t ikke h	pr. dag	3 2	Hvor oft	<u>e</u> el	ler pr. uke	e 1-2	eller pr. 2-3	måned 1
O. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn:	spurt om alle an ha spist og +	6+	t ikke h	pr. dag	ourt etter.	Hvor oft	<u>e</u> el	ler pr. uke	e 1-2	eller pr.	måned 1
Andre matvarer Pare matvare Andre matvare Andre matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn:	spurt om alle an ha spist og +	6+	t ikke h	pr. dag	3 2	Hvor oft	<u>e</u> el	ler pr. uke	e 1-2	eller pr. 2-3	måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Cenmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi	spurt om alle an ha spist og + mat ngland, og Fra	g som de	tillater r	pr. dag 4	av genmodu har spis	Hvor oft	el el 5-6	ler pr. ukr 3-4	e 1-2	eller pr. 2-3	måned 1
9. Popcorn 10. Saltstenger, lettsnacks o.l. Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Senmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi modifiserte ingredienser på re 29. Hvis ja, ber vi deg skrive r	mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1	tillater r	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om d e gravid?	av genmodu har spis	Hvor oft 1 diffiserte met genmodi	el 5-6	De flest	e 1-2	eller pr. 2-3	måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Cenmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi modifiserte ingredienser på re	mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1	tillater r	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om de e gravid? Nei matvarene	av genmodu har spis	Hvor oft	el 5-6	De fleste matvarer	e 1-2	eller pr. 2-3	måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Senmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi modifiserte ingredienser på re 29. Hvis ja, ber vi deg skrive r Genmodifiserte matvarer	mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1 ankrike, 1 rer. Vi ør orge side	tillater rasker å en du bl	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om de e gravid? Nei matvarene pr. dag 4	av genmodu har spiso	Hvor oft 1 diffiserte met genmodi er til at du Hvor oft 1	el 5-6 catvarer. ifiserte r Vet ikk har spis	De flestenatvarer	e europ eller m	eller pr. 2-3	måned 1 d kreverned gen- + måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Senmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi modifiserte ingredienser på re 29. Hvis ja, ber vi deg skrive r Senmodifiserte matvarer	mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1 ankrike, 1 rer. Vi ør orge side	tillater rasker å en du bl	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om de e gravid? pr. dag 4	av genmodu har spiso	Hvor oft	el 5-6 catvarer. ifiserte r Vet ikk har spis	De flestenatvarer	e europe eller m	eller pr. 2-3	måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Savn: S	mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1 rer. Vi ør orge side	tillater rasker å en du bl	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om de e gravid? pr. dag 4	av genmodu har spiso	Hvor oft 1 diffiserte met genmodi er til at du Hvor oft 1	el 5-6 catvarer. ifiserte r Vet ikk har spis	De flestenatvarer	e europ eller m	eller pr. 2-3	måned 1 d kreverned gen- + måned 1
Andre matvare 27. Fordi det er vanskelig å få navnet på matvarer som du k Andre matvarer Navn: Navn: Navn: Senmodifisert 28. I mange land, bl.a. USA, E merking ved salg av genmodi modifiserte ingredienser på re 29. Hvis ja, ber vi deg skrive r Genmodifiserte matvarer	mat mat mgland, og Fra ifiserte matvar eiser eller i No	ankrike, 1 ankrike, 1 rer. Vi ør orge side	tillater rasker å en du bl	pr. dag 4 pr. dag 4 man salg vite om de e gravid? pr. dag 4	av genmodu har spiso	Hvor oft 1 diffiserte met genmodi er til at du Hvor oft 1	el 5-6 catvarer. ifiserte r Vet ikk har spis	De flestenatvarer	e europ eller m	eller pr. 2-3	måned 1

Varm mat fra kiosk, b	ensinstasjo	n eller	gatekj	økken		
30. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist v	arm mat fra kiosk, ben	sinstasjon ell	er gatekjøkke	n siden du ble gra	vid?	
	ı	1	Hvor			
Mat fra	pr. dag 4+ 2-3	1	eller pr. 5-6 3-4	uke 1-2	eller pr. mån 2-3 1	ed 0
1. Kiosk						
2. Bensinstasjon						
3. Gatekjøkken, McDonald's o.l.						
				ı		
Kostondringer i ferbi	adalea mad	aravid	litoton			
Kostendringer i forbi	ideise med	graviu	illeten			
31. Nedenfor ber vi deg angi om du spiser/	drikker mer, mindre el	ler samme me	engde samme	nliknet med før di	ı ble gravid.	
	Spiste/drakk det					
Matvare	heller ikke før graviditeten	Com for	Mer	Mindre	Sluttet helt	
	graviditeteri	Som før	Iviei	Minure	Tiell	
Melk, melkeprodukter og ost						+
2. Brød og kornprodukter						_
3. Kjeks						
4. Fett						
5. Kjøtt 6. Fisk +						
7. Egg						
8. Grønnsaker						
9. Frukt						
10. Sjokolade						
11. Annet godteri (smågodt, lakris)						
12. Kaffe						
13. Te						
14. Juice						
15. Brus med sukker						
16. Brus, kunstig søtet 17. Alkohol						
+						+
32. Har du vært plaget av kvalme under gra	aviditeten?	36.	I hvilke(n) sv	angerskapsuke va	ar du mest pla	get
∐ Ja		av	oppkast?			
			Fra	Til	Fortsatt	
33. Hvis ja; har dette medført at du har spi	st mer eller mindre	SV	angerskaps- uke	svangerskaps- uke	kvalm sett kryss	
enn før du ble gravid?						
☐ Mer ☐ Mindre						
		07	Handle banne			
34. I hvilke(n) svangerskapsuke var du me	st plaget			<u>nt</u> å spise eller dri idelse med dette s		temte
av kvalme?			Ja	Nei		
	tsatt		Ja	L Nei		
3 - 1 - 1	alm kryss					
			Hvis ja, skriv gynt å spise/d	de 2 viktigste ma	tvarene du ha	r
		De	gyiit a spise/u	ilikke.		
		Na	vn på matvare:			
		1				
35. Har du vært plaget av oppkast under g	raviditeten?					
☐ Ja ☐ Nei		2				

IO. Hvis ja, ber vi deg å angi hvilken type og mengd ts = teskje, bs = barneskje, ss = spiseskje)			Λ.	atoll a	0000		leo			Manada nr gang
Flytende kosttilskudd	7	6	5	tali g	angei 3	pr. u	ке 1	<1	0	Mengde pr. gang 1 ts 1bs 1ss
. Tran										
2. Omega-3 tran +										
3. Sanasol										
I. Biovit										
5. Flytende jernmixtur (Floradix o.l.)									Ш	
Annet flytende kosttilskudd 6. Navn:										
7. Produsent:										
3. Navn:										
P. Produsent:										
			A	ntall g	angei	r pr. u	ke			Antall pr. gang
Capsler/tabletter	7	6	5	4	3	2	1	<1	0	1 2 3 4+
0. Trankapsler										
1. Fiskeoljekapsler										
12. Vitaplex, B-vitaminer										
3. Kostpluss Collett/Nycovit kostpluss										
4 Nyco plus folsyre 0.4 mg										
4. Nyco plus folsyre 0,4 mg										
14. Nyco plus folsyre 0,4 mg 15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer										
5. Spektro (Solaray)										
5. Spektro (Solaray) 6. Hemofer										
5. Spektro (Solaray) 6. Hemofer 7. Duroferon duretter, Ferro Retard				-	-					
15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer 17. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd				-	-					
5. Spektro (Solaray) 6. Hemofer 7. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd 8. Navn:					-					
15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer 17. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd 18. Navn: 19. Produsent:				-	-					
15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer 17. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd 18. Navn: 19. Produsent:										
15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer 17. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd 18. Navn: 19. Produsent: 20. Navn:					-					
15. Spektro (Solaray) 16. Hemofer 17. Duroferon duretter, Ferro Retard Andre kosttilskudd 18. Navn: 19. Produsent: 20. Navn: 21. Produsent:										