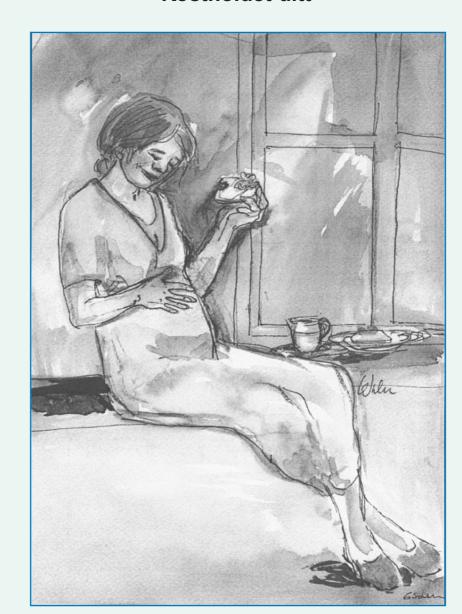
den norske Mor & barn undersøkelsen

Spørreskjema 2 Kostholdet ditt



2C - 10.000 - 05.02 - MB

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 t	tre til fire månedene som du nå har vært gravid.	
	alme og kanskje fortsatt er kvalme deler av dagen, slik at l rel å få opplysninger om hva du har spist og drukket i den	
Vi takker for at du vil hjelpe oss ditt.	s med denne undersøkelsen, og ønsker deg lykke til vide.	re i svangerskapet
 Bruk blå eller sort kulepenn. I de små avkrysningsboksene setter Du skal sette ett kryss på hver linje. 	skin. Det er derfor viktig at du legger vekt på følgender du et kryss for det svaret som du mener passer best, slik:	
Oot	pr. dag eller pr. uke e	ler pr. måned 2 1 0
Ost	6+ 5 4 3 2 1 5-6 3-4 1-2 3	2 1 0
Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)		
 Når du fyller ut skjemaet skal du ter <u>Eksempel:</u> Hvis du spiste grillet kylli etter dette, har du totalt spist grillet i gang pr. måned slik; 	ere enn". Eksempel: 6+ betyr 6 og flere enn 6 nke på hva du har spist siden du ble gravid og angi et gjennomsnitt. ing til middag 2 ganger 2 uker på rad, den første måneden, men ikke ha kylling 4 ganger. I gjennomsnitt blir dette 1 gang pr. måned og du setter Antall middager pr. uke eller pr. måned	
Middag med fjørfe	5+ 4 3 2 1 3 2 1 0	
Grillet kylling		
 Enkelte steder kan du skrive tekst Skriv tydelig Skriv bare tekst når du blir 	bedt om det	
•	lt ut dette skjemaet, ber vi om at du sender det tilbake i den vedlagte, frankerte svarkonvolutten.	til oss
	Den norske Mor og Barn undersøkelsen	
	Medisinsk fødselsregister Armauer Hansens Hus	
+	5839 Bergen	+
Oppgi dag, måned og år for utfylling av skj	emaet (skriv årstall	med 4 tall, f.eks. 2001)

Kostvaner					
l. Hvordan vil du beskrive dine kostvaner sid	den du ble gravid?				
i. Hvordali vii du beskrive dille kostvaller sit	dell du ble glaviu!	+		Sett bare	
Kostvaner				ett kryss	
I. I mitt kosthold inngår kjøtt og fisk					
2. Jeg unngår kjøtt, men spiser fisk					
3. Jeg unngår fisk, men spiser kjøtt					
I. Jeg er vegetarianer og inkluderer melkeprodu					
5. Jeg er vegetarianer og inkluderer melkeprodu			r)		
S. Jeg er vegetarianer og utelater alle melkepro	dukter og egg fra koster	ı (veganer)			
2. Har du brukt økologiske matvarer siden d	u ble gravid? (Sett bare	e ett kryss på hver linie	<u>.</u>)		+
žkologisk matvare	Sjeldent/aldri	Noen ganger	Ofte	For det meste	e
I. Melk, melkeprodukter og ost					
2. Brød og kornprodukter (f. eks. mel, müsli)					
3. Egg					
I. Grønnsaker					
5. Frukt					
. Kjøtt +					
A - (- 11 214					
Antall måltider					
B. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist følge Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på	hver linje.)	ri. Mellommåltider so	om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp I. Frokost	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp . Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp . Frokost . Mellommåltid, formiddag . Formiddagsmat . Mellommåltid, ettermiddag	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
t mellommåltid er et mindre måltid som for eks estår av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp . Frokost . Mellommåltid, formiddag . Formiddagsmat . Mellommåltid, ettermiddag . Middag . Mellommåltid, kveld	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		m bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 2. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		om bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 2. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere.	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		m bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat	sempel kan bestå av frul purt etter drikke senere. 7 6	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		m bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat	sempel kan bestå av frul purt etter drikke senere. 7 6	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. i	hver linje.) uke		m bare
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. 1 5 4 3	hver linje.) uke 2		+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal <u>ikke</u> tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	kt, kjeks, bolle, yoghur (Sett bare ett kryss på Antall måltider pr. 15 4 3	hver linje.) uke 2	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat Brød, knekkebrød, kje	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall måltider pr. 15 4 3	hver linje.) uke 2	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat Brød, knekkebrød, kje k. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks Når du svarer på spørsmålene, skal du tenke pa	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall måltider pr. 15 4 3	den du ble	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks estår av drikke skal ikke tas med da det blir sp Frokost Mellommåltid, formiddag Mellommåltid, ettermiddag Mellommåltid, kveld Kveldsmat Nattmat Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks dår du svarer på spørsmålene, skal du tenke på baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall måltider pr. 15 4 3 Antall måltider pr. 15 4 3 Antall måltider pr. 16 4 3 Antall måltider pr. 17 5 4 3 Antall måltider pr. 18 5 4 3 Antall måltider pr. 19 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	den du ble	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat Brød, knekkebrød, kje 8. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks kår du svarer på spørsmålene, skal du tenke pa 1. baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver Brødtype	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall brødskiver/kn pr. dag	den du ble vt rundstykke	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat Brød, knekkebrød, kje kår du svarer på spørsmålene, skal du tenke på l baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver Brødtype 1. Fint brød (loff, baguetter, ciabatta o.l.)	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall brødskiver/kn pr. dag	den du ble vt rundstykke	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for eks består av drikke skal ikke tas med da det blir sp 1. Frokost 2. Mellommåltid, formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat Brød, knekkebrød, kje 8. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks Når du svarer på spørsmålene, skal du tenke på 1 baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver Brødtype 1. Fint brød (loff, baguetter, ciabatta o.l.) 2. Mellomgrovt brød (kneipp, husholdn.brød)	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall brødskiver/kn pr. dag	den du ble vt rundstykke	1 0	+
Et mellommåltid er et mindre måltid som for ekspestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestå. Formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat 8. Nattmat 8. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks 8. år du svarer på spørsmålene, skal du tenke pa 9. baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver 8. Fint brød (loff, baguetter, ciabatta o.l.) 9. Mellomgrovt brød (kneipp, husholdn.brød) 9. Grovt brød (fiberkneipp, rugbrød o.l.)	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall brødskiver/kn pr. dag	den du ble vt rundstykke	1 0	+ r. uke
Et mellommåltid er et mindre måltid som for ekspestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal dag. 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Middag 6. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat 8. Nattmat 8. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks 8. år du svarer på spørsmålene, skal du tenke par baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver 8. 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	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	msnitt per dag/uke si øpet av dagen. Et halv s på hver linje.) Antall brødskiver/kn pr. dag 6 5 4	den du ble vt rundstykke	1 0	+ r. uke
Et mellommåltid er et mindre måltid som for ekspestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestår av drikke skal ikke tas med da det blir spestå. Formiddag 3. Formiddagsmat 4. Mellommåltid, ettermiddag 5. Mellommåltid, kveld 7. Kveldsmat 8. Nattmat 8. Nattmat 8. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks 8. år du svarer på spørsmålene, skal du tenke pa 9. baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver 8. Fint brød (loff, baguetter, ciabatta o.l.) 9. Mellomgrovt brød (kneipp, husholdn.brød) 9. Grovt brød (fiberkneipp, rugbrød o.l.)	sempel kan bestå av frul burt etter drikke senere. 7 6	Antall brødskiver/kn pr. dag	den du ble vt rundstykke	1 0	+ r. uke

5. Bruker du smør/margarin på brød/knekke	ebrød/kjeks?
☐ Ja ☐ N	ei (gå til spørsmål 8)
	nange skiver i gjennomsnitt og hvilken type smør/margarin bruker du?
(Sett bare ett kryss på hver linje.)	
ı	<u>Antall brødskiver</u> pr. dag eller pr. uke
Type smør/margarin	13+ 9-12 8 7 6 5 4 3 2 1 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 smører	du på brødskivene?
	Rikelig Middels Skrapet +
+	
Pålegg på brød, knek	kehrød kieks
r alegg pa biød, kileki	nebibu, njeks
	påleggstypene har du spist i gjennomsnitt siden du ble gravid?
(Sett bare ett kryss på hver linje.)	
	Antall brødskiver med dette pålegg
Ost	pr. dag eller pr. uke eller pr. måned 6+ 5 4 3 2 1 5-6 3-4 1-2 3 2 1 0
Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)	
Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.) Brunost lettvarianter, prim	
3. Hvit ost, kremost, smøreost o.l.	
4. Lettvarianter av hvit ost, smøreost	
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	
+	

	ı	nr d		brødskiver	r med dette p eller pr. uke		allar ar månad	
Andre typer pålegg	6+	pr. d 5 4	3 2	1 :		1-2 3	eller pr. måned 2 1	0
23. Salater med majones (rekesa	lat o.l.)							
24. Frokostsalat	, I							
25. Majones								
26. Syltetøy	+							
27. Honning								
28. Peanøttsmør								
29. Annet nøttepålegg (Nugatti o.								
30. Annet søtt pålegg (Sjokade, H								
31. Vegetabilske posteier (Tartex								
32. Frukt (banan, eple o.l.)								
33. Grønnsaker (tomat, agurk o.l.	,							
55. Gibilisakei (tomat, aguik o.i.	,							
Egg								
9. Hvor mange egg har du spis	t i gjennomsnitt sider	du ble gra	vid? Ta med	l egg til alle	e måltider! F	gg i bakeve	erk skal ikke tas n	medl
(Sett bare ett kryss på hver linje.)				ogg in and	o manaon. E	gg i banovo	in onai mao tao i	
Egg		pr. (dag 1		pr. uke 3-4 1-2	elle 2-3	er pr. måned 1 0	
Egg, stekt, kokt, eggerøre, omele	+		i l					
Lgg, stekt, kokt, eggerøre, omele	ıı							
Antall måsegg spist siste 12 mån	eder	0 🗌	1-5	(6-10	mer er	nn 10 🗌	
Frokostgryn, gr	ot .							
i Tokostgi yii, gi	שנ							
10. Hvor ofte har du spist froko måltider enn frokost skal du også					Dersom du h	ar spist dis	se matvarene til a	andre
manadi dini ndhodi dhar da dgea	ta act moa non foott s							
·					Hvor ofte		or or månad	_
-			dag	eller	<u>Hvor ofte</u> pr. uke 3-4 1-2	elle	er pr. måned 1 0	+
Grøt, frokostgryn	n, All-Bran Flakes o.l.)	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn	,	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt	,	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt	,	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l.	,	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt	,	pr. (eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l.	,	pr. 6 2+		eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt	, nøtter	pr. 6 2+		eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt	, nøtter	pr. 6 2+		eller	pr. uke		· .	+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt	, nøtter	pr. 4	dag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2			+
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper av	, nøtter + v følgende har du dru	pr. 2+	dag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2	2-3	1 0	
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl,	pr. de 2+	dag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2	2-3	1 0	
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl,	pr. de 2+	dag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2	2-3	1 0	
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn	pr. de 2+	dag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3	1 0	er i
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl,	pr. de 2+	nomsnitt sic astflaske = 2 (Sett bare et	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3	1 0	er i
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper af frokostgryn/grøt 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likeve	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3 Dogså med i pørsmålene ess/beger er pr. uke	1 0	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likeve	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3 Dogså med i pørsmålene ess/beger er pr. uke	1 0	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper af frokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likevet Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, I om å svare på spørsn + (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3 Dogså med i Dogrsmålene ss/beger er pr. uke 3-4 1-2	1 0	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likevet Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk 2. Lettmelk	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn + (1 glass) (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-	2-3 Dogså med i Doørsmålene ss/beger er pr. uke 3-4 1-2	1 0	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likeve Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk 2. Lettmelk 3. Ekstra lett lettmelk	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn + (1 glass) (1 glass) (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1	2-3 Dogså med i Dogrsmålene ss/beger er pr. uke 3-4 1-2	1 0	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt 1. Hvor mange glass/kopper af frokostgryn/grøt 1. Hvor mange glass/kopper af frokostgryn/grøt Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk 2. Lettmelk 3. Ekstra lett lettmelk 4. Skummet melk søt, sur	+ v følgende har du druss = 2 kopper = 2,5 dl, l om å svare på spørsn + (1 glass) (1 glass) (1 glass) (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1	2-3 Også med i Dørsmålene ss/beger er pr. uke 3-4 1-2	melk/yoghurt tile også forekomme	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likeve Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk 2. Lettmelk 3. Ekstra lett lettmelk 4. Skummet melk søt, sur 5. Cultura, alle typer	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, I om å svare på spørsn + (1 glass) (1 glass) (1 glass) (1 glass) (1 glass) (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller i 5-6 3	pr. uke 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-4 1-2 3-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1	også med i pørsmålene ss/beger er pr. uke 3-4 1-2	melk/yoghurt tile også forekomme	er i åned
Grøt, frokostgryn 1. Usøtede kornblandinger (4-korn 2. Søtet müsli og müsli med frukt 3. Havregrøt, annen grøt 4. Cornflakes, Frosties o.l. 5. Sukker på frokostgryn/grøt 6. Syltetøy på frokostgryn/grøt Drikke 11. Hvor mange glass/kopper afrokostgryn/grøt. 1 krus = 1 gla spørreskjema 1, ber vi deg likeve Melk og yoghurt 1. H-melk, kefir, kulturmelk 2. Lettmelk 3. Ekstra lett lettmelk 4. Skummet melk søt, sur 5. Cultura, alle typer 6. Biola drikke, Biola yoghurt	+ v følgende har du dru ss = 2 kopper = 2,5 dl, I om å svare på spørsn + (1 glass)	pr. 42+	nomsnitt sich stflaske = 2 (Sett bare ein pr. da.	eller i 5-6 3	gravid? Ta c y om disse sp hver linje.) or mange glas elle 1 5-6	2-3 Dogså med I Doørsmålene Ss/beger Er pr. uke 3-4 1-2 Dogså med I Doørsmålene	melk/yoghurt tile også forekomme	er i åned

					Hvor ma					۰	
	8+	6-7	pr. dag 4-5	2-3	1	5-6	ler pr. 3-4	uke 1-2	ellei 2-3	pr. må 1	ned 0
(1 beger)											
(1 glass)											
(1 glass)											
(1 glass)											
					Hvor	mange	alass				
	8+	6-7	pr. dag 4-5	2-3	1			uke 1-2	ellei 2-3	pr. må 1	ned 0
(1 glass)						П					
, ,											
					Hvor ma	nge ko	pper/kı	<u>rus</u>			
	8+				1						
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 kopp)											
(1 krus)											
(1 krus)											
	(1 glass) (1 glasp) (1 kopp)	(1 glass) 8+ (1 glass) (1 glass) (1 glass) (1 dram) 8+ (1 kopp) (1 kopp) (1 kopp) <	(1 glass) 8+ 6-7 (1 glass) 9 <	(1 glass)	1 glass	Hyor ppr. dag	Hyor mange Pr. dag P	Hvor mange glass Pr. dag eller pr. dag	Hyor mange glass Hyor mange glass eller pr. uke eller	Hvor mange glass eller pr. uke eller e	Hvor mange glass

Middagsmat (varm ma	at)											
Først ber vi deg svare på et generelt spørsr typene av varm mat du har spist siden du b og annen varm mat du eventuelt spiser i lø	le gravio	d. Når di										
13. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist føl	gende ty	ype varr	n mat s	iden du	ble gra	vid? (Set	bare	e ett krys	s på hve	er linje.)		+
. 1			pr.	uke			ı		eller pr	måned		
Generelle spørsmål +	6+	5	4	3	2	1		3	2	1	0	
1. 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 spørsm	ıål o	m h	ver	enk	elt n	nidda	g	srett				
14. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist føl	gende ty	ype varr	n mat s	iden du		vid? (Seti r ofte	bar	ett krys				+
Middag med blandingsprodukter av kjøtt	6+	5	pr. 4	uke 3	2	1		3	eller pr	måned 1	0	
Kjøttpølser, medisterpølser						i i						
Crillpølser, medisterpølser Grillpølser, wienerpølser												
Kyllingpølser, kalkunpølser												
4. Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding												
5. Hamburgere, karbonader												
6. Kjøttdeig i saus el. gryteretter												
Middag med okse-/ kalvekjøtt												
7. Oksestek, kalvestek												
8. Biff (indrefilet, løvbiff, mørbrad, entrecote)												
9. T-bone stek, kalvekotelett												
10. Kjøttgryte, lapskaus, kjøttsuppe				Ш								
Middag med svinekjøtt												
11. Kotelett, nakkekotelett, skinkestek												
12. Indrefilet, flatbiff												
13. Sommerkotelett, hamburgerrygg												
14. Flesk, ribbe, "spare ribs"												
15. Bacon												
16. Gryterett												
Middag med lam/sau												
17. Lammestek, lammekotelett												
18. Gryteretter med lam/sau (Får i kål o.l.)												
Middag med viltkjøtt												
19. Reinsdyrstek												
20. Stek av elg, hjort, rådyr												
21. Reinsdyrkaker, gryterett av reinsdyr												
22. Karbonader, gryterett (elg, hjort, rådyr)												
Middag med innmat												
23. Lever, nyre fra okse, gris												
24. Lever, nyre fra sau												
25. Lever, nyre fra vilt												
26. Blodmat, lungemos +												

+	1		nr	uko	Hvor	ofte of te	1		allar pr	månad	
Middag med fjørfe	6+	5	рг. 4	uke 3	2	1		3	eller pr. 2	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								Ш			
46. Rogn +											
47. Fiskelever								Ш			
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			Ш		Ш			Ш	Ш		
Annen varm mat											
53. Pizza											
54. Taco, burnios o.i.											
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.)											
oo. woo soyaprodukter (perset, o.i.)							I				
Tills also well to											
Tilbehør til varm mat											
15. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist fø	laende m	atvarer	siden (du ble a	ravid? (Sett bare e	ett krvss	på h	ver linie)	
and a specific control of the				Hvoi	ofte						+
Poteter/ris/spaghetti	pr. dag 1		e 5-6	ller pr. ul 3-4	ke 1-2		eller p 2-3	r. må 1	ined 0		
Poteter (kokte, bakte, potetstappe)											
Pommes frites, stekte poteter											
Potetstuing, gratinerte poteter											
Spaghetti, makaroni, nudler											
5. Ris											
6. Hirse, couscous o.l.											forts.
+						1					

eller pr. måned 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.) r ofte e eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.) r ofte e eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.) r ofte eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.)
(Sett bare ett kryss på hver linje.) cofte ke eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.) r ofte ke eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
(Sett bare ett kryss på hver linje.) - ofte - ke eller pr. måned 1-2 2-3 1 0
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
1-2 2-3 1 0
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
talj om de enkelte grønnsakene du har spist.
<u>r ofte</u> ke eller pr. måned
1-2 2-3 1 0
ke

+		Hvor ofte		
Grønnsaker	pr. dag 2+ 1	eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	
5. Blomkål, rå	2+ 1	J-0 J-4 I-2		-
6. Blomkål, kokt/i gryteretter				
7. Brokkoli, rå				
8. Brokkoli, kokt/i gryteretter				
9. 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)				
or. Oquasir (Zuccillil)				
32 Tomat				
				+
32. Tomat 33. Andre grønnsaker				+
33. Andre grønnsaker	net tilbehør til salat o		d? (Sett bare ett kryss på hver linje	
33. Andre grønnsaker		Hvor ofte		
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an	net tilbehør til salat o		d? (Sett bare ett kryss på hver linje eller pr. måned 2-3 1 0	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør	pr. dag	<u>Hvor ofte</u> eller pr. uke	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.)	pr. dag	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing	pr. dag	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne	pr. dag	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost	pr. dag	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an Dressing/annet tilbehør 1. Dressing (Thousand island o.l.) 2. Lett dressing, yoghurt dressing 3. Oliven, sorte/ grønne 4. Fetaost Hjemmelaget dressing	pr. dag	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og and 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	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og and 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	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned	
19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	
33. Andre grønnsaker 19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	÷.)
19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	÷.)
19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	÷.)
19. Hvor ofte har du brukt dressing og an 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	pr. dag 2+ 1	Hvor ofte eller pr. uke 5-6 3-4 1-2	eller pr. måned 2-3 1 0	÷.)

### Prisk frukt ### Pr. dag seller pr. ulso eller pr. maned spist spenomsnit siden du ble gravid?										
## 89 6-7 4-5 2-3 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0	21. Hvor mange friske frukter har du spist	t i gjennom	nsnitt sider	n du ble gra	vid?					
## 89 6-7 4-5 2-3 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0		1	pr	dag	1	eller pr	ıko	امالم	r nr måned	
### Prisk frukt	_	8+		-	1)
22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte H										
22. Hvor ofte har du spist felgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte H										
Prisk frukt									_	+
Pr. dag	22. Hvor ofte har du spist følgende friske	frukter sid	en du ble	gravid? (Set	t bare ett l	kryss på hver li	nje.)			
1. Appelsin, mandarin					Hve					
1. Appelsin, mandarin (1 stykk)	Frisk frukt	4+								
2. Banan (1 stykk)										_
3. Druer (8-10 stykk)										
4. Eple (1 stykk)										_
5. Fersken, nektarin (1 stykk)										4
6. Grapefrukt (1/2 stykk)										4
7. Jordbær (1/4 kurv)										
8. Andre bær (blåbær o.l) (¼ kurv)	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •									4
9. Mango (½ stykk)	,									_
10. Melon (1 skwe)	8. Andre bær (blåbær o.l) (¼ kurv)									
11. Papaya	9. Mango (½ stykk)									
12. Plomme	10. Melon (1 skive)									
13. Pære (1 stykk)	11. Papaya (½ stykk)									
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. 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.	12. Plomme (1 stykk)									
23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist tørket frukt og nøtter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) Hvor ofte eller pr. uke eller pr. måned 1. Aprikoser	13. Pære (1 stykk)									
Hvor ofte eller pr. uke eller pr. måned 2-3 1 0	14. Annen frukt									
1. Aprikoser										
2. Rosiner 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 ter kryss på hver linje.) 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			pr. dad	ם	Hvo		e	elle	r pr. måned	
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. uke eller pr. uke siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.) 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt eller pr. uke eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. måned eller pr. uke eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. måned eller pr. uke eller pr. uke eller pr. uke eller pr. måned eller pr. uke ell	Tørket frukt /nøtter +	4+			<u>Hv</u>	eller pr. uk)
Dessert, is, kaker, godteri	lørket frukt /nøtter	4+			Hve	eller pr. uk)
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 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet 4. T. Vaniljesaus	1. Aprikoser	4+			Hve	eller pr. uk	1-2)
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. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 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 7. Vaniljesaus 8. Fruktsalat med frisk frukt 8. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt 9. Fruktsalat med frisk frukt	1 Aprikoser 2. Rosiner	4+			Hve	eller pr. uk	1-2)]]
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
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.)	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l.		3		Hve	eller pr. uk	1-2)
Dessert/is 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l.		3		Hve	eller pr. uk	1-2			
Dessert/is 2+ 1 5-6 3-4 1-2 2-3 1 0 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go	dteri	3		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3		
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 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go	dessert og	3		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3		
2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet +	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet + 7. Vaniljesaus	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet + 7. Vaniljesaus	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet + 7. Vaniljesaus	1. Aprikoser 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt	dessert og	is siden d pr. dag + 1		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
6. Saftis, sorbet +	1. Aprikoser 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
7. Vaniljesaus	1. Aprikoser 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist o Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
	1. Aprikoser 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist of Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis	dessert og	is siden d		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
o. Misket kielli, liøte	1. Aprikoser 1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist of Dessert/is 1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.) 2. Hermetisk frukt, fruktgrøt 3. Fruktsalat med frisk frukt 4. Fløteis 5. Yoghurtis, lettis 6. Saftis, sorbet	dessert og	is siden d pr. dag + 1		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	
	1. Aprikoser 2. Rosiner 3. Svisker, fiken, dadler 4. Peanøtter 5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l. Dessert, is, kaker, go 24. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist of Dessert/is 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	odteri dessert og	3		? (Sett ba	eller pr. uk 5-6 3-4	1-2	2-3	1 C	

25. Hvor ofte har du i gjennor	msnitt spist ka	aker og b	oller si	den du l	ole gravid?	(Sett bare		ie.)
			pr.	dag		1	eller pr. uke	eller pr. måned
Kaker, boller		4+	3	2	1	5-6	3-4 1-2	2-3 1 0
. Boller, julekake o.l.	(1 stykke)							
. Wienerbrød, wienerstang o.l.	` • •							
. Smultring, fyrste- formkake	(1 stykke)							
. Vafler	(1 plate)							
. Sjokoladekake, bløtkake o.l.	(1 stykke)							
. Søt kjeks, kakekjeks	(1 stykke)							
6. Hvor ofte har du i gjennor	msnitt spist go	odteri sid	len du l	ole gravi	d? (Sett ba	-		+
	+	1	pr.	dag		Hvor of	eller pr. uke	eller pr. måned
odteri og snacks	Т	4+	3	2	1	5-6	3-4 1-2	2-3 1 0
1. Ren sjokolade								
2. Sjokolade med nøtter o.l.								
3. Karameller, konfekt, lakris								
1. Smågodt, seigmenn								
5. Pastiller med sukker								
6. Pastiller uten sukker	+							
7. Marsipan	•							
3. Potetgull, potetskruer								
9. Popcorn								
7. Fordi det er vanskelig å få	å spurt om alle					en du ble	gravid ber vi deg n	edenfor å skrive
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k	å spurt om alle	g som de	t ikke h		spurt etter.	Hvor of	te eller pr. uke	eller pr. måned
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer	å spurt om alle an ha spist og +			ar blitt s	g 3 2	Hvor of	te eller pr. uke	
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer	å spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	ar blitt s	spurt etter.		te eller pr. uke	eller pr. måned
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	à spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	ar blitt s	g 3 2	Hvor of	te eller pr. uke	eller pr. måned
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:avn:	å spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	ar blitt s	g 3 2	Hvor of	te eller pr. uke	eller pr. måned
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn: avn:	å spurt om alle an ha spist og +	g som de	t ikke h	ar blitt s	g 3 2	Hvor of	te eller pr. uke	eller pr. måned
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k undre matvarer lavn: avn: avn: avn: benemodifisert 8. I mange land, bl.a. USA, Enerking ved salg av genmodi	mat England, og Frifiserte matval	g som de	tillater insker å	pr. da 4 man salq vite om	g 3 2	Hvor off 1	eller pr. uke 5-6 3-4 1	europeiske land krever
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	mat England, og Frifiserte matval	g som de	tillater insker å	pr. da 4 man salq vite om	g av genmodu har spis?	Hvor off 1	eller pr. uke 5-6 3-4 1	europeiske land krever
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k undre matvarer lavn:	mat England, og Frifiserte matvareiser eller i No	eankrike, rer. Vi ør	tillater insker å	pr. da 4 man salq vite om e gravid	g av genmodu har spis?	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod	eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	mat England, og Frifiserte matvareiser eller i No	eankrike, rer. Vi ør	tillater insker å	pr. da 4 man salq vite om e gravid	g av genmodu har spis?	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod	eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	mat England, og Frifiserte matvareiser eller i No	g som de	tillater insker å en du bl	pr. da 4 man salqvite om e gravid N matvarer	g av genmodu har spis?	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod Hvor off	eller pr. uke 5-6 3-4 1. matvarer. De fleste lifiserte matvarer el Vet ikke u har spist te eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever ller matvarer med gen-
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	mat England, og Fr ifiserte matvar eiser eller i No	eankrike, rer. Vi ør orge side	tillater insker å en du bl	pr. da 4 man salqvite om e gravid N matvarer	g av genmodu har spis?	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod Hvor off 1 Hvor off	eller pr. uke 5-6 3-4 1. matvarer. De fleste lifiserte matvarer el Vet ikke u har spist te eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever ller matvarer med gen-
7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k ndre matvarer avn:	mat England, og Frifiserte matvareiser eller i Na	eankrike, rer. Vi ør orge side	tillater insker å en du bl	pr. da 4 man salqvite om e gravid N matvarer	g av genmodu har spis? ei	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod Hvor off 1 Hvor off	eller pr. uke 5-6 3-4 1. matvarer. De fleste lifiserte matvarer el Vet ikke u har spist te eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever ller matvarer med gen-
Andre matvare 7. Fordi det er vanskelig å få avnet på matvarer som du k Andre matvarer lavn: lavn: lavn: Benmodifisert 8. I mange land, bl.a. USA, Enerking ved salg av genmodinodifiserte ingredienser på r 9. Hvis ja, ber vi deg skrive i demodifiserte matvarer lavn: lavn: lavn:	mat England, og Frifiserte matvareiser eller i Na	eankrike, rer. Vi ør orge side	tillater insker å en du bl	pr. da 4 man salqvite om e gravid N matvarer	g av genmodu har spis?	Hvor off 1 Dodifiserte rest genmod Hvor off 1 Hvor off	eller pr. uke 5-6 3-4 1. matvarer. De fleste lifiserte matvarer el Vet ikke u har spist te eller pr. uke 5-6 3-4 1.	europeiske land krever ller matvarer med gen- eller pr. måned 2-3 1 eller pr. måned 2-3 1

	pr. dag		Hvor o		eller pr. mån	ed
Mat fra	4+ 2-3	1	5-6 3-4	1-2	2-3 1	0
. Kiosk						Ц
. Bensinstasjon						Ц
. Gatekjøkken, McDonald's o.l.						
Kostendringer i forbin	idelse med	gravi	diteten			
1. Nedenfor ber vi deg angi om du spiser/o		ler samme r	nengde sammei	nliknet med før du	ı ble gravid.	
Natvare	Spiste/drakk det heller ikke før graviditeten	Som før	Mer	Mindre	Sluttet helt	
Melk, melkeprodukter og ost						
2. Brød og kornprodukter						+
3. Kjeks						
4. Fett						
5. Kjøtt						
6. Fisk +						
7. Egg						
8. Grønnsaker						
9. Frukt						
0. Sjokolade						
Ojukulade Annet godteri (smågodt, lakris)						
2. Kaffe						
3. Te						
4. Juice						
5. Brus med sukker						
6. Brus, kunstig søtet						
7. Alkohol						
2. Har du vært plaget av kvalme under gra Ja Nei Nei 3. Hvis ja; har dette medført at du har spis nn før du ble gravid? Mer Mindre		а	6. I hvilke(n) sva v oppkast? Fra svangerskaps- uke	Til svangerskaps- uke	Fortsatt kvalm sett kryss	get
4. I hvilke(n) svangerskapsuke var du mes v kvalme?	t plaget			ut å spise eller dri delse med dette s		emto
Fra Til Fort svangerskaps- kva uke uke sett k	ılm	3 b	egynt å spise/d	☐ Nei de to viktigste marikke:		
	aviditeten?	_				-

Kosttilskudd			
Selv om du har svart på spørsmål om kosttilskudd i	ørreskjema 1, ber vi deg å sv	vare utfyllende på sp	ørsmålene nedenfor.
39. Bruker du eller har du brukt kosttilskudd siden	ble gravid?	☐ Nei	
40. Hvis ja, ber vi deg å angi hvilken type og mengd (ts = teskje, bs = barneskje, ss = spiseskje)	edenfor.		+
Flytende kosttilskudd	Antall ganger pr. 7 6 5 4 3 2		Mengde pr. gang 1 ts 1bs 1ss
1. Tran			
2. Omega-3 tran			
3. Sanasol			
4. Biovit			
5. Flytende jernmixtur (Floradix o.l.)			
Annet flytende kosttilskudd			
6. Navn:			
7. Produsent:			
8. Navn:			+
9. Produsent:			
	Antall ganger pr. uke Antall pr. gang		
Kapsler/tabletter	7 6 5 4 3 2	1 <1 0	1 2 3 4+
10. Trankapsler			
11. Fiskeoljekapsler			
12. Vitaplex			
13. Kostpluss/Nyco plus multi			
14. Nyco plus folsyre 0,4 mg15. Spektro (Solaray)			
16. Hemofer			
17. Duroferon duretter, Ferro Retard			
Andre kosttilskudd			
18. Navn:			
19. Produsent:			
20 November 200 No	+		
20. Navn:			
21. Produsent:			
Vi vet at du har brukt tid på å fylle ut dette skjemaet og vi takker for hjelpen. For at vi skal få en vurdering av tidsbruken ved utfylling av skjemaet, ville det være fint om du kunne angi tiden du har brukt. Hvis du har kommentarer til dette skjemaet, kan du gjerne sende det til oss på et eget ark. Jeg har brukt omtrent minutter til å fylle ut skjemaet.			
Har du husket å fylle ut dato for utfylling av skjema på side 2?			
riai da nasket a ryne t	dato for utfylling av s	kjema pa side	Z ?
	dato for utfylling av s takk for hjelpen!		Z !