



Spørreskjema 2

Hva spiste du det siste året før du ble gravid?

I dette skjemaet spør vi om dine spisevaner, slik de vanligvis er. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner <u>det siste året før du ble gravid.</u> Der du er usikker, anslå svaret.

Skjemaet skal leses av en maskin. Det er derfo	er viktig at du legger vekt på følgende ved utfyllingen:
Bruk blå eller sort kulepenn.	
I de små avkrysningsboksene setter du et kryss for det sv	varet som du mener passer best, slik: 🗵
Hvis du mener at du har satt kryss i feil boks, kan du rette	e det ved å fylle boksen helt, slik 📕
I de store grønne boksene skriver du tall.	
Det er viktig at du bare skriver i det hvite feltet i boks	ene, slik:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	
Tall.	+
• "<1" betyr sjeldnere enn 1 gang; "+" betyr mer enn	
Eksempel på utfylling av spørsmål 1: Kari spiser daglig 5 skiver brød og ett knekkebrød. Hun spiser første spørsmål slik: 1. Hvor mye brød pleier du å spise?	vanligvis kneippbrød, men i helgene blir det en del loff. Hun fyller ut
Legg sammen det du bruker til alle måltider i løpet av en dag. ((1/2 rundstykke = 1 skive, 1 baguett = 5 skiver, 1 ciabatta = 4 skiver)
	Antall skiver pr. dag 0 1/2 1 2 3 4 5 6 7 8+
Fint brød (loff, baguetter, ciabatta, fine rundstykker o.l.) Mellomgrovt brød (lys helkorn, lys kneipp, lyst hj.bakt o.l.) Grovt brød (fiberkneipp, mørk kneipp, mørkt hj.bakt brød o.l.) Knekkebrød (inkludert kavring, grov skonrok o.l.)	X X
Oppgi datoen for utfylling av skjemaet: dag mår	(skriv årstall med 4 tall, f.eks. 2000) ned år
+	
	+

BEYER - HECOS



Hvor mye brød pleier du å spise? Legg sammen det du bruker til alle måltider i løpet av en dag. (1/2 runds)	tykke = 1 skive, 1 baguett = 5 skiver, 1 ciabatta = 4 skiver) Antall skiver pr. dag
Fint brød (loff, baguetter, ciabatta, fine rundstykker o.l.)	0 1/2 1 2 3 4 5 6 7 8+
Sum skiver pr. dag: X 7 = Antall skiver pr. u	ıke (Tallet brukes i spørsmål 5)
2. Hva pleier du å smøre på brødet? Merk av både for hverdag og helg, selv om du bruker det samme. Hverdager Lørdager/søndager	3. Om du bruker fett på brød, hvor mye bruker du? En porsjonspakning på 12 g rekker til antall skiver: 1 2 3 4 5
Bruker ikke fett på brød	
Brelett	4. Melk som drikk (1 glass = 1,5 dl)
Oliven	Antall glass pr. dag
Vita	+ Drikker sjelden/ 1/2 1 2 3 4 5 6+
Omega	ikke
Soft light	Helmelk, søt, sur
Vita lett □ Annen margarin □	Skummet melk, søt, sur
Annen margarin \square	
+ 5. Påleggssorter	
	ssorter. (Sjekk summen mot antall skiver pr. uke i spørsmål 1.)
5. Påleggssorter	Antall skiver pr. uke
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube)	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube)	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.)	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe Syltetøy, marmelade, frysetøy	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe Syltetøy, marmelade, frysetøy Honning, sirup, sjokolade-, nøttepålegg	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, wanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe Syltetøy, marmelade, frysetøy Honning, sirup, sjokolade-, nøttepålegg Grønnsaker som pålegg (agurk, tomat o.l.)	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe Syltetøy, marmelade, frysetøy Honning, sirup, sjokolade-, nøttepålegg	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+
5. Påleggssorter Angi hvor mange skiver pr. uke du vanligvis spiser med følgende pålegg Brun ost, prim Hvit ost, helfet, 27% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Hvit ost, halvfet, 16% fett (Jarlsberg, Norvegia o.l., smøreost; eske, tube) Ost med mer enn 27% fett (kremoster, Normanna, Ridderost o.l.) Leverpostei, vanlig Leverpostei, mager Servelat, vanlig Lett servelat, kalverull, kokt skinke, okserull o.l. Salt pølse, spekepølse (fårepølse, salami o.l.) Kaviar Makrell i tomat, røkt makrell Sardiner, sursild, ansjos o.l Laks, ørret Reker, krabbe Syltetøy, marmelade, frysetøy Honning, sirup, sjokolade-, nøttepålegg Grønnsaker som pålegg (agurk, tomat o.l.) Frukt som pålegg (banan, eple o.l.)	Antall skiver pr. uke 0 1/2 1 2-3 4-5 6-7 8-14 15-21 22-28 29+

 \bigoplus_{+}

6. Egg (<1 betyr mindre enn 1 egg.)						A	.ntall ed	gg pr. uke			
Kokt, stekt, eggerøre, omelett				0	<1 □	1	2	3-4	5-6	7	8+
7. Frokostgryn, grøt og yoghurt Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. <i>(<1 betyr sje</i>	Antall ga	anger pr.				inger pr. ι			Mengo	+ de pr. g	ang
Havregryn, kornblandinger (4-korn, usøtet müsli o.l.)	0 <1	1 :	2 3	1	<u>2</u> -3 ·	4-5 6-7	8+	(dl)	1	1 ¹ / ₂	2+
Cornflakes, puffet ris, havrenøtter o.l								(dl)	1	1 ¹ / ₂ 3-4	2+
Havregrøt								(dl)	1	 2	3+
Sukker til frokostgryn, grøt								(ts)	1/2	1	11/2+
Yoghurt naturell, frukt								(beger)			
Lettyoghurt								(beger)		1	11/2+
Go'morgen yoghurt, inkl.müsli								(beger)		1	11/2+
Melk søt/sur på gryn, grøt og dessert								(dl)	3/4	1	2+
8. Kaffe og te (1 kopp kaffe = 1,2 dl, 1 kopp te = 2 dl, 1 krus =	: 2 kopper ka	nffe)	Antall k	opper pr	. dag						
T	ker ikke/ e daglig 1/2	2 1	2	3-4	5-6	7-8	9+				
Kaffe, kokt Kaffe, traktet, filter Kaffe, pulver (instant) Kaffe, koffeinfri Te Nypete, urtete										+	
Ant C Sukker til te			3 4+	Melk i	i kaffe,	te	-	Antall sp 0 1	iseskjee 2 3 		opp 5+ □
9. Andre drikker Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sje og 2/3 liter tilsvarer en helflaske.)	ldnere enn 1	gang.) N	lerk at po	orsjonsen	hetene	er forskje	ellige. (′1/3 liter tils	varer e	n halvfl	aske øl
+	ger pr. måne	1		all gange	•	1			igde pr.		
Vann		3]		3 4-5 	σ-/ 8□ □□ □□ □□ □□ □	(gla (gla (gla (gla	1 ass) [ass) [ass) [ass) [1/2 1		4	5+

BEYER - HECOS



forts. andre drikker	Antall	Laona	or or	mån	od	<u>eller</u>	٨	ntoll o	ongo	r nr II	ko		NA	onado	nr ac	na	
+	0	l gang <1	er pr. 1	. 111a11 2	eu 3	<u>ener</u> 	1	2-3	angei 4-5		8+	ſ	IVI	engde	pr. ya	ing	
Brus, Cola, Solo o.l. med sukker		П	П	П			П	П				1/4 (liter)	1/3	1/2	2/3	1	1¹/₂+
Brus, Cola, Solo o.l. kunstig søtet			П		П		П	П	П			1/4 (liter)	1/3	1/2	2/3	1	1 ¹ / ₂ +
					П							1/4	1/3	1/2	2/3	1	1 ¹ / ₂ +
Farris, selters, soda o.l.					_							(liter)	1/3	1/2	2/3	1	1 ¹ / ₂ +
Alkoholfritt øl, vørterøl, lettøl												(liter)	1/3	1/2	2/3	1	∐ 1¹/₂+
Pilsnerøl	. 🗀		Ш	Ш	Ш		Ш	Ш	Ш		Ш	(liter) \Box	2	3	4	5	∐ 6+
Vin	. 🗆											(glass) \Box	2	3	4	5	□ 6+
Brennevin, likør	. 🗆											= 4cl)					
															+		
10. Middagsretter Vi spør både om middagsmåltidene og det du spiser til andre måltider. Tell til slutt sammen antall retter du har merket av for å se om summen																	
	+		0	<1	Antal	ll gan 2	iger p 3	r. mår 4	ned 5-6	7-8	9+			Men	gde p	r. gan	ıg
Kjøttpølse, medisterpølse												(kjøttpølse)	1/2	2/3	1	1 ¹ / ₂	2+
Hamburger, karbonader o.l												(stk)	1	2	3	4	5+
Grill-, wienerpølse												(pølse)		2	3	4	5+
Hamburger-, pølsebrød, lomper												(stk)			3	4	5+
Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudo	ding											(stk)		2	3	4	5+
Kjøttdeigretter (saus eller gryte med kjøttdeig)												(dl)		2	3	4	5+
Lasagne												(bit 4x9 cm)		2 	3 	4 	5+
Taco (med kjøtt og salat)												(stk)					5+
Pastaretter (Pasta di Napoli, Cremona, Napolitana o.l)												(dl)	1	2	3	4	5+
Pizza (500-600g)												(pizza)	1/8	1/4	1/2	3/4	1+
Biff (alle typer kjøtt)												(stk)	1/2	1	11/2	2	21/2+
Koteletter (lam, okse, svin)												(stk)	1/2	3-4	1 ¹ / ₂ 5-6	2	2 ¹ / ₂ +
Stek (lam, okse, svin)												(skive)	1-2	3-4	5-6	7-8	□ 9+
Stek (elg, hjort, reinsdyr o.l.)												(skive)	1-2	3-4	5-6	7-8	□ 9+
Gryterett med helt kjøtt												(dl)	1-2	3-4	 5-6	 7-8	□ 9+
Fårikål												(dl)	1-2	3-4	<u>5-6</u>	7-8	□ 9+
Lapskaus, suppelapskaus, betasup	ре											(dl)	1-2	3-4	<u>5-6</u>	7-8	9+
Bacon, stekt flesk												(skive)	1/4	1/3	1/2	2/3	1+
Kylling												(stk)	1-2	3-4	5-6	7-8	9+
Leverretter +												(skive)	1	2	3	4	∐ 5+
Fiskekaker, fiskepudding, fiskebolle												(stk)	1-2	3-4	5-6	7-9	10+
Fiskepinner			Ш			Ш	Ш	Ш				(stk)	Ш				

+

 \bigoplus_{+}

 \bigoplus_{\square}

forts. middagsretter			A 1 II			8 I			4		Manadana	
C	· <		Antall g 2	anger 3	pr. m	5-6	7-8	9+	•	1	Mengde pr. gang	
Torsk, sei, hyse (kokt)									(stk	1		i+
Torsk, sei, hyse (stekt, panert)									(stk			
Sild (fersk, speket, røkt)									(file	1/2		;+
Makrell (fersk, røkt)									(file	1		_
Laks, ørret (sjø, oppdrett)									(skiv			_
Fiskegryte, -grateng, suppe med fisk									(dl)	1-2		; ; ;+
Reker, krabbe									(dl ren			- +
Risgrøt, annen melkegrøt									(dl)	1-2		- +
Pannekaker									(stk			- +
Suppe (tomat, blomkål, ertesuppe o.l.)									(dl)	1-2		
Vegetarrett, vegetarpizza, grønnsaksgrateng, -pai									(bit/c		3-4 5-6 7-8 9	
Brun/hvit saus									(dl)	1/2	1 11/2 2 21/	
Smeltet margarin, smør til fisk									(ss)	1-2)+
Bearnaisesaus o.l.									(ss)	1		;+ ;+
Majones, remulade									(ss)	1		
Ketchup									(ss)		$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	Ï
11. Poteter, ris, spaghetti, grønnsaker Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. (<1 betyr sjell									g først o	fremst om ti	+ Ibehør til	
	gulrot	eller	salat til	lunsj,	skal c	let tas	med	her.		fremst om ti	lbehør til	
Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. <i>(<1 betyr sjel</i>	gulrot	eller		lunsj, måned	skal c	let tas	med	her. gange	g først o er pr. uke 6-7 8		lbehør til Mengde pr. gang	
Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå	gulrot Antal	eller : Il ganç	salat til	lunsj, måned	skal d d <u>ell</u>	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke		Mengde pr. gang	+
Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå	gulrot Antal	eller : Il ganç	salat til	lunsj, måned	skal d d <u>ell</u>	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk)	Mengde pr. gang 1 2 3 4	.+
Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte	gulrot Antal	eller : Il ganç	salat til	lunsj, måned 2 [skal d d <u>ell</u>	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk)	Mengde pr. gang 1 2 3 4	.+
Svar enten pr. måned <u>eller</u> pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter	gulrot Antal	eller : Il ganç	salat til	lunsj, måned 2 [skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	6-7 8	(stk) (dl) (dl)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4	.+
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter	gulrot Antal	eller : Il ganç	salat til	lunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 5 6 7 1 1 2 3 4 5 6 7	·+ ·+ ·+ ·- ·+
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris	gulrot Antal	eller s	salat til	lunsj, måned 2	skal de elle skal	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (dl)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 6 7 1 1 2 3-4 5-6 7 1 1 2 3-4 5-6 7 1 1 2 3-4 5-6 7 1 1 2 3 4 5-6 7	.+
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta	gulrot Antal	eller s	salat til	lunsj, måned 2	skal de elle skal	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (dl) (stk)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4	+ + - + - + + + + + + + + +
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot	gulrot Antal	eller s	salat til	lunsj, måned 2	skal della	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (dl) (stk)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål	gulrot Antal	eller s	salat til	lunsj, måned 2	skal della	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive)	Mengde pr. gang 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4 1 1 2 3 4	+ - + - + - + - + - + - + - + - + - + -
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål Kålrot	gulrot Antal	eller s	salat til	lunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive) (bukett)	Mengde pr. gang 1	+ - + - + - + - + - + - + - + - + - + -
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål Kålrot Blomkål	gulrot Antal	eller s	salat til	Iunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive) (bukett)	Mengde pr. gang 1	
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål Kålrot Blomkål Brokkoli	gulrot Antal	eller s	salat til	Iunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive) (bukett) (bukett) (stk)	Mengde pr. gang 1	
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål Kålrot Blomkål Brokkoli Rosenkål	gulrot Antal	eller s	salat til	Iunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive) (bukett) (bukett) (stk) (dl)	Mengde pr. gang 1	
Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell middagsretter, men spiser du for eksempel en rå + Poteter, kokte Pommes frites, stekte poteter Potetmos, -stuing, gratinerte poteter Ris Spaghetti, makaroni, pasta Gulrot Hodekål Kålrot Blomkål Brokkoli Rosenkål	gulrot Antal	eller s	salat til	Iunsj, måned 2	skal c	let tas <u>er</u>	med Antall	her. gange	er pr. uke 6-7 8	(stk) (dl) (dl) (dl) (dl) (stk) (skalk) (skive) (bukett) (bukett) (stk) (dl) (sts)	Mengde pr. gang 1	

BEYER - HECOS

 \bigoplus_{+}

+

											+				
+	Anta	ll gan	ger pr	. måne		· A	-	gange			•	Me	ngde	pr. ga	ng
Sopp	0	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	(stk)	1-2	3-4		7+
Avocado											(stk)	1/4	1/2	3/4	1+
Paprika											(strimmel)		2	3	4+
Tomat											(stk)	1/2	1	11/2	2+
Tomatbønner, bønner/linser											(dl)	1	2	3	4+
Mais											(ss)	1-2	3-4	5-6	7+
Erter, frosne grønnsakblandinger											(dl)	1	2	3	4+
Salatblandinger											(dl)	1	2	3	4+
Dressing											(ss)	1/2	1	2	3+
Rømme											(ss)	1/2	1	2	3+
Hvis du spiser salatblandinger, hvilke grønns	aker b	ruke	r du v	anligv	is i den1	?									
Er det andre grønnsaker enn de som er nevnt	unde	r spø	rsmål	11, s	om du sp	oiser	2 gan	ger i ı	måne	den e	ller oftere?	?			
Hvor mange ganger om dagen spiser du vanli spiser til middag?	gvis g	jrønn	saker	uten	m grøn	nsake	ne du	ı			0 1	2	3	4	5+
12. Type fett til matlaging															
Smør/margarin		c	Oljer											+	
Smør (meierismør)				Ma	aisolje										
Bremykt, Smøregod					venolje										
				0											
☐ Melange, Per☐ Soft, soyamargarin (pakke, beger)					lsikkeolje yaolje	9									
Melange, Per				So Va											
☐ Melange, Per☐ Soft, soyamargarin (pakke, beger)☐ Solsikke				So Va	yaolje Inøttolje										
☐ Melange, Per☐ Soft, soyamargarin (pakke, beger)☐ Solsikke☐ Oliven				So Va	yaolje Inøttolje									+	
☐ Melange, Per☐ Soft, soyamargarin (pakke, beger)☐ Solsikke☐ Oliven	dnere	enn 1		So Va Ar	yaolje Inøttolje									+	
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin			U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	So Va Ar	yaolje Inøttolje dre oljer		Antall (gange	r pr. ι	uke		Mer	ngde p	+ or. gar	ng
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel			U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar	yaolje Inøttolje dre oljer		Antall (2-3	gange 4-5 □	•	ıke 8+	(otto)	Mer 1/2 □	ngde r		ng 3+
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell	Antall	l gang	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje dre oljer	: A			•		(stk)			or. gar	
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjel	Antall	I gang	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje dre oljer d <u>eller</u>	: A		4-5 	•	8+	(stk) (stk) (stk)			or. gar	
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjelled) Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt	Antall	I gang	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje dre oljer d <u>eller</u>	: A		4-5	•	8+	(stk)			or. gar	
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt Banan	Antall	I gang	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje dre oljer	: A		4-5	•	8+	(stk)			or. gar	
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt Banan Druer Eksotisk frukt (kiwi, mango) Annen frukt (fersken, pære o.l.)	Antall 0	<1	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje Inøttolje dre oljer	: A		4-5	•	8+	(stk) (stk) (klase) (stk) (stk)			or. gar 2 	3+
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt Banan Druer Eksotisk frukt (kiwi, mango) Annen frukt (fersken, pære o.l.) Jordbær, bringebær (friske/frosne)	Antall 0	<1	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje Inøttolje dre oljer	: A		4-5	•	8+	(stk) (stk) (klase) (stk) (stk) (dl)			or. gar 2 	3+
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt Banan Druer Eksotisk frukt (kiwi, mango) Annen frukt (fersken, pære o.l.) Jordbær, bringebær (friske/frosne) Andre bær (multer o.l.)	Antall 0	<1	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje Inøttolje dre oljer	: A		4-5	•	8+	(stk) (stk) (klase) (stk) (stk)			or. gar 2 	3+
Melange, Per Soft, soyamargarin (pakke, beger) Solsikke Oliven Annen margarin 13. Frukt Svar enten pr. måned eller pr. uke. (<1 betyr sjell Eple Appelsin, mandarin, grapefrukt Banan Druer Eksotisk frukt (kiwi, mango) Annen frukt (fersken, pære o.l.) Jordbær, bringebær (friske/frosne)	Antall 0	<1	U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	Sc Va Ar g.) måne	yaolje Inøttolje Inøttolje dre oljer	: A		4-5	•	8+	(stk) (stk) (klase) (stk) (stk) (dl)			or. gar 2 	3+

 \bigoplus_{\bigoplus}

			Anta	ıll gan	ger pr	. mår	ned	eller	Α	ıntall ç	gange	r pr. u	ike	М	engde	pr. g	jang	
Managara California			0	<1	1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+	(40)	1/2	1	2	3+
Hermetisk frukt, fruktgrøt														(dl)	1	2	3	4+
Puddinger (sjokolade, karame														(dl)	1	2	3	4-
ls (1 dl = 1 pinne = 1 kremmerh	us)													(dl)	1	2	3	4-
Boller, julekake, kringle	+													(stk)	1	2	3	4
Skolebrød, skillingsbolle	т													(stk)	1	2	3	4
Wienerbrød, kringle o.l														(stk)				
Smultring, formkake														(stk)	1	2	3	4
Vafler														(plate)	1/2	1	2	3
Sjokoladekake, bløtkake, ann	en fylt	kake												(stk)	1/2	1	2	3
Søt kjeks, kakekjeks (Cookies	3,				П	П	П			П				(stk)	1-2	3-4	5-6 	7
Bixit, Hobnobs)															1/2	1	2	3
Sjokolade (60g)														(plate)	1-2	3-4	□ 5-6	7
Drops, lakris, seigmenn o.l			Ш	Ш	Ш	Ш	Ш		Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	(stk)	1/2	3/4	1	11/
Smågodt (1 hg = 100g)														(hg)	1-2	3-4	 5-6	7
Potetgull (1 pose 100 g = 7dl)														(dl)				Ė
Annen snacks (skruer, crisp, saltstenger, lettsnacks o.l)														(dl)	1-2	3-4	5-6	7
Peanøtter, andre nøtter (pose	100g	= 4 never) .												(neve)	1	2	3	4
								ı						'				
15. Kosttilskudd (bs = barneskje, ts = teskje)																	+	-
+	Hele året	Bare vinter- halvåret			Δ	ntall	gang	er pr.	uke						Men	gde p	r. gar	ıg
Tran			I	0	<1 		1	2-3		4-5	6-7				1 ts	1 bs	1 ss	
Trankapsler		П				٦	7						ka	psler	1	2+		
				_						_				•	1-2		5-6	7
Fiskeoljekapsler	П					L		Ш		Ш	Ш		ka	psler	Ш	Ш	Ц	
Multipreparater		_		0	<1	_	1	2-3		4-5	6-7				1	2	3	4
Sanasol Biovit						-	_							bs bs				
Vitaplex						-							ta	ablett				
Kostpluss						[ta	ablett				
Vitamineral						[ta	ablett				
Annet													ta	ablett				Γ

BEYER - HECOS



forts. kosttilskudd	Hele året	Bare vinte			Antall g	janger p	r. uke					+		Men	gde p	r. gan	g
Jernpreparater Ferro C Hemofer Duroferon Duretter Annet				0	<1 	1	2-3	4-5		6-7		table table table	ett ett	1	2 	3	4+
Hvis annet, hvilket? + B-vitaminer C-vitamin D-vitamin E-vitamin Folat (folsyre) Kalktabletter Fluortabletter Annet Hvis annet, hvilket?				o 	<1	1	2-3	4-5		6-7		table table table table table table	ett ett ett ett ett ett	1	2	3	4+
Bruker ingen kosttilskudd																	
16. Når spiser du på hv Hovedmåltider som frokost,	_		ddag,	kveld	S.					+							
06 07 08 09 10	11	12 13	14	15	Omtr	rent klok 7 18	ken 19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05
Mellommåltider som kaffe,	frukt, go	dteri, snack	s o.l.		01	(] .] .]	L										
06 07 08 09 10	11	12 13	14	15 	16 17	ent klok 7 18	кеп 19 	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05
17. Mener du svarene i	-	_							det	ditt?		☐ Ja	a		Nei		
18. Har du endret kosthold Hvis ja: Svært lite	_	at du ble g		? Mye	□Ja	□ Ne Svært m											
+ Nå Den norske m	r du ha	ennligst ir fylt ut skj arn unders	emae økels	et, leg sen, N	g det i d	den frar sk fødse	nkerte elsregi	svark ster, <i>F</i>	onvo Arma	olutten	og se	end d		39 Be	rgen.	-	ŀ

 \bigoplus_{+}

 \bigoplus