

**Spørreskjema 2**

**Kostholdet ditt**



Empty rectangular box for text input.



## 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.

**Skjemaet skal leses av en maskin. Det er derfor viktig at du legger vekt på følgende ved utfyllingen:**

- Bruk blå eller sort kulepenn.
- I de små avkrysningsboksene setter du et kryss for det svaret som du mener passer best, slik: ☒
- 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:

Ost	Antall brødskeer med dette pålegg						eller pr. måned			
	6+	5	pr. dag 4	3	2	1	5-6	3-4	1-2	3
Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 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;

Middag med fjørfe	Antall middager					eller pr. måned			
	5+	4	pr. uke 3	2	1	3	2	1	0
Grillet kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 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  
Medisinsk fødselsregister  
Armauer Hansens Hus  
5839 Bergen



Oppgi dag, måned og år for utfylling av skjemaet

"t 0 1"

"t 0 2"

"t 0 3"

dag

måned

år

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

# Kostvaner

## 1. Hvordan vil du beskrive dine kostvaner siden du ble gravid?

### Kostvaner

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 melkeprodukter og egg i kosten (ovolakto-vegetarianer)
5. Jeg er vegetarianer og inkluderer melkeprodukter, men ikke egg i kosten (lakto-vegetarianer)
6. Jeg er vegetarianer og utelater alle melkeprodukter og egg fra kosten (veganer)

Sett bare  
ett kryss

☐ 1"1  
☐ 1"2  
☐ 1"3  
☐ 1"4  
☐ 1"5  
☐ 1"6



## 2. Har du brukt økologiske matvarer siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Økologisk matvare

Sjeldent/aldri

Noen ganger

Ofte

For det meste

- |   |                                |                                |                                |                                |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Melk, melkeprodukter og ost                | <input type="checkbox"/> 2"1"1 | <input type="checkbox"/> 2"1"2 | <input type="checkbox"/> 2"1"3 | <input type="checkbox"/> 2"1"4 |
| 2. Brød og kornprodukter (f. eks. mel, müsli) | <input type="checkbox"/> 2"2"1 | <input type="checkbox"/> 2"2"2 | <input type="checkbox"/> 2"2"3 | <input type="checkbox"/> 2"2"4 |
| 3. Egg  | <input type="checkbox"/> 2"3"1 | <input type="checkbox"/> 2"3"2 | <input type="checkbox"/> 2"3"3 | <input type="checkbox"/> 2"3"4 |
| 4. Grønnsaker                                 | <input type="checkbox"/> 2"4"1 | <input type="checkbox"/> 2"4"2 | <input type="checkbox"/> 2"4"3 | <input type="checkbox"/> 2"4"4 |
| 5. Frukt                                      | <input type="checkbox"/> 2"5"1 | <input type="checkbox"/> 2"5"2 | <input type="checkbox"/> 2"5"3 | <input type="checkbox"/> 2"5"4 |
| 6. Kjøtt                                      | <input type="checkbox"/> 2"6"1 | <input type="checkbox"/> 2"6"2 | <input type="checkbox"/> 2"6"3 | <input type="checkbox"/> 2"6"4 |

# Antall måltider

## 3. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist følgende måltider per uke siden du ble gravid?

Et mellommåltid er et mindre måltid som for eksempel kan bestå av frukt, kjeks, bolle, yoghurt eller godteri. Mellommåltider som bare består av drikke skal ikke tas med da det blir spurt etter drikke senere. (Sett bare ett kryss på hver linje.)

- |                              | Antall måltider pr. uke        |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                              | 7                              | 6                              | 5                              | 4                              | 3                              | 2                              | 1                              | 0                              |
| 1. Frokost                   | <input type="checkbox"/> 3"1"1 | <input type="checkbox"/> 3"1"2 | <input type="checkbox"/> 3"1"3 | <input type="checkbox"/> 3"1"4 | <input type="checkbox"/> 3"1"5 | <input type="checkbox"/> 3"1"6 | <input type="checkbox"/> 3"1"7 | <input type="checkbox"/> 3"1"8 |
| 2. Mellommåltid, formiddag   | <input type="checkbox"/> 3"2"1 | <input type="checkbox"/> 3"2"2 | <input type="checkbox"/> 3"2"3 | <input type="checkbox"/> 3"2"4 | <input type="checkbox"/> 3"2"5 | <input type="checkbox"/> 3"2"6 | <input type="checkbox"/> 3"2"7 | <input type="checkbox"/> 3"2"8 |
| 3. Formiddagsmat             | <input type="checkbox"/> 3"3"1 | <input type="checkbox"/> 3"3"2 | <input type="checkbox"/> 3"3"3 | <input type="checkbox"/> 3"3"4 | <input type="checkbox"/> 3"3"5 | <input type="checkbox"/> 3"3"6 | <input type="checkbox"/> 3"3"7 | <input type="checkbox"/> 3"3"8 |
| 4. Mellommåltid, ettermiddag | <input type="checkbox"/> 3"4"1 | <input type="checkbox"/> 3"4"2 | <input type="checkbox"/> 3"4"3 | <input type="checkbox"/> 3"4"4 | <input type="checkbox"/> 3"4"5 | <input type="checkbox"/> 3"4"6 | <input type="checkbox"/> 3"4"7 | <input type="checkbox"/> 3"4"8 |
| 5. Middag                    | <input type="checkbox"/> 3"5"1 | <input type="checkbox"/> 3"5"2 | <input type="checkbox"/> 3"5"3 | <input type="checkbox"/> 3"5"4 | <input type="checkbox"/> 3"5"5 | <input type="checkbox"/> 3"5"6 | <input type="checkbox"/> 3"5"7 | <input type="checkbox"/> 3"5"8 |
| 6. Mellommåltid, kveld       | <input type="checkbox"/> 3"6"1 | <input type="checkbox"/> 3"6"2 | <input type="checkbox"/> 3"6"3 | <input type="checkbox"/> 3"6"4 | <input type="checkbox"/> 3"6"5 | <input type="checkbox"/> 3"6"6 | <input type="checkbox"/> 3"6"7 | <input type="checkbox"/> 3"6"8 |
| 7. Kveldsmat                 | <input type="checkbox"/> 3"7"1 | <input type="checkbox"/> 3"7"2 | <input type="checkbox"/> 3"7"3 | <input type="checkbox"/> 3"7"4 | <input type="checkbox"/> 3"7"5 | <input type="checkbox"/> 3"7"6 | <input type="checkbox"/> 3"7"7 | <input type="checkbox"/> 3"7"8 |
| 8. Nattmat                   | <input type="checkbox"/> 3"8"1 | <input type="checkbox"/> 3"8"2 | <input type="checkbox"/> 3"8"3 | <input type="checkbox"/> 3"8"4 | <input type="checkbox"/> 3"8"5 | <input type="checkbox"/> 3"8"6 | <input type="checkbox"/> 3"8"7 | <input type="checkbox"/> 3"8"8 |

# Brød, knekkebrød, kjeks

## 4. Hvor mange skiver brød/knekkebrød/kjeks har du spist i gjennomsnitt per dag/uke siden du ble gravid?

Når du svarer på spørsmålene, skal du tenke på brød til alle måltider i løpet av dagen. Et halvt rundstykke = 1 skive brød, 1 baguett = 4 skiver brød, 1 ciabatta = 3 skiver brød. (Sett bare ett kryss på hver linje.)

- | Brødtype                                      | Antall brødskeer/knekkebrød/kjeks |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|   | pr. dag                           |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                 | eller pr. uke                   |                                 |                                 |                                 |
|   | 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.) | <input type="checkbox"/> 4"1"1    | <input type="checkbox"/> 4"1"2 | <input type="checkbox"/> 4"1"3 | <input type="checkbox"/> 4"1"4 | <input type="checkbox"/> 4"1"5 | <input type="checkbox"/> 4"1"6 | <input type="checkbox"/> 4"1"7 | <input type="checkbox"/> 4"1"8 | <input type="checkbox"/> 4"1"9 | <input type="checkbox"/> 4"1"10 | <input type="checkbox"/> 4"1"11 | <input type="checkbox"/> 4"1"12 | <input type="checkbox"/> 4"1"13 | <input type="checkbox"/> 4"1"14 |
| 2. Mellomgrovt brød (kneipp, husholdn.brød)   | <input type="checkbox"/> 4"2"1    | <input type="checkbox"/> 4"2"2 | <input type="checkbox"/> 4"2"3 | <input type="checkbox"/> 4"2"4 | <input type="checkbox"/> 4"2"5 | <input type="checkbox"/> 4"2"6 | <input type="checkbox"/> 4"2"7 | <input type="checkbox"/> 4"2"8 | <input type="checkbox"/> 4"2"9 | <input type="checkbox"/> 4"2"10 | <input type="checkbox"/> 4"2"11 | <input type="checkbox"/> 4"2"12 | <input type="checkbox"/> 4"2"13 | <input type="checkbox"/> 4"2"14 |
| 3. Grovt brød (fiberkneipp, rugbrød o.l.)     | <input type="checkbox"/> 4"3"1    | <input type="checkbox"/> 4"3"2 | <input type="checkbox"/> 4"3"3 | <input type="checkbox"/> 4"3"4 | <input type="checkbox"/> 4"3"5 | <input type="checkbox"/> 4"3"6 | <input type="checkbox"/> 4"3"7 | <input type="checkbox"/> 4"3"8 | <input type="checkbox"/> 4"3"9 | <input type="checkbox"/> 4"3"10 | <input type="checkbox"/> 4"3"11 | <input type="checkbox"/> 4"3"12 | <input type="checkbox"/> 4"3"13 | <input type="checkbox"/> 4"3"14 |
| 4. Klibrød, kli-knekkebrød, rugsprø           | <input type="checkbox"/> 4"4"1    | <input type="checkbox"/> 4"4"2 | <input type="checkbox"/> 4"4"3 | <input type="checkbox"/> 4"4"4 | <input type="checkbox"/> 4"4"5 | <input type="checkbox"/> 4"4"6 | <input type="checkbox"/> 4"4"7 | <input type="checkbox"/> 4"4"8 | <input type="checkbox"/> 4"4"9 | <input type="checkbox"/> 4"4"10 | <input type="checkbox"/> 4"4"11 | <input type="checkbox"/> 4"4"12 | <input type="checkbox"/> 4"4"13 | <input type="checkbox"/> 4"4"14 |
| 5. Knekkebrød, skonokk grov o.l.              | <input type="checkbox"/> 4"5"1    | <input type="checkbox"/> 4"5"2 | <input type="checkbox"/> 4"5"3 | <input type="checkbox"/> 4"5"4 | <input type="checkbox"/> 4"5"5 | <input type="checkbox"/> 4"5"6 | <input type="checkbox"/> 4"5"7 | <input type="checkbox"/> 4"5"8 | <input type="checkbox"/> 4"5"9 | <input type="checkbox"/> 4"5"10 | <input type="checkbox"/> 4"5"11 | <input type="checkbox"/> 4"5"12 | <input type="checkbox"/> 4"5"13 | <input type="checkbox"/> 4"5"14 |
| 6. Smørbrødkjeks (Kaptein kjeks o.l.)         | <input type="checkbox"/> 4"6"1    | <input type="checkbox"/> 4"6"2 | <input type="checkbox"/> 4"6"3 | <input type="checkbox"/> 4"6"4 | <input type="checkbox"/> 4"6"5 | <input type="checkbox"/> 4"6"6 | <input type="checkbox"/> 4"6"7 | <input type="checkbox"/> 4"6"8 | <input type="checkbox"/> 4"6"9 | <input type="checkbox"/> 4"6"10 | <input type="checkbox"/> 4"6"11 | <input type="checkbox"/> 4"6"12 | <input type="checkbox"/> 4"6"13 | <input type="checkbox"/> 4"6"14 |

☐ skinn3



## 5. Bruker du smør/margarin på brød/knekkebrød/kjeks?

☐ 5'1

☐ 5'2 (gå til spørsmål 8)

## 6. Hvis du bruker smør/margarin, på hvor mange skiver i gjennomsnitt og hvilken type smør/margarin bruker du?

(Sett bare ett kryss på hver linje.)

Type smør/margarin	Antall brødskeer													eller pr. uke			
	13+	9-12	8	7	6	5	4	3	2	1	5-6	3-4	1-2	0			
1. Smør/Bremyk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hard margarin (Per, Melange)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Brelett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Myk margarin (Soft, Vita, Olivero o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lett margarin (Soft light, Vita lett, o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 7. Hvor tykt lag med smør/margarin smører du på brødskeivene?



Rikelig

Middels

Skrapt

☐ 7'1

☐ 7'2

☐ 7'3

# Pålegg på brød, knekkebrød, kjeks

## 8. Hvor mange brødskeer med de følgende påleggstypene har du spist i gjennomsnitt siden du ble gravid?

(Sett bare ett kryss på hver linje.)

Ost	Antall brødskeer med dette pålegg												
	6+	5	pr. dag 4	3	2	1	eller pr. uke 5-6 3-4 1-2			eller pr. måned 3 2 1 0			
1. Brunost (Gudbrandsdalsost o.l.)	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
2. Brunost lettvarianter, prim	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
3. Hvit ost, kremost, smøreost o.l.	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
4. Lettvarianter av hvit ost, smøreost	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
5. Muggoster (Camembert, Norzola o.l.)	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
6. Annet ostepålegg	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
Fiskepålegg													
7. Kaviar	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
8. Makrell/sardin i tomat	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
9. Sardin i olje	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
10. Røkt laks/ørret/makrell	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
11. Sild (sursild o.l.)	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
12. Reker	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
13. Krabbe	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
14. Tunfisk	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
15. Svolværpostei (postei av fiskelever/rogn)	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
16. Annet fiskepålegg	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
Kjøttpålegg													
17. Magert kjøttpålegg (skinke, roast biff o.l.)	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
18. Servelat, lammerull, kalverull	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
19. Salt pølse, spekepølse, salami	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
20. Kalkun- og kyllingpålegg	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
21. Leverpostei	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>
22. Annet kjøttpålegg	<a href="#">1</a>	<a href="#">2</a>	<a href="#">3</a>	<a href="#">4</a>	<a href="#">5</a>	<a href="#">6</a>	<a href="#">7</a>	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>	<a href="#">12</a>	<a href="#">13</a>



forts.

## Andre typer pålegg

23. Salater med majones (rekesalat o.l.)
24. Frokostsalat
25. Majones
26. Syltetøy
27. Honning
28. Peanøttsmør
29. Annet nøttepålegg (Nugatti o.l.)
30. Annet søtt pålegg (Sjokolade, Hapå o.l.)
31. Vegetabilske posteier (Tartex o.l.)
32. Frukt (banan, eple o.l.)
33. Grønnsaker (tomat, agurk o.l.)

Antall brødskeer med dette pålegg												
pr. dag						eller pr. uke			eller pr. måned			
6+	5	4	3	2	1	5-6	3-4	1-2	3	2	1	0
<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823	<input type="checkbox"/> 823
<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824	<input type="checkbox"/> 824
<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825	<input type="checkbox"/> 825
<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826	<input type="checkbox"/> 826
<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827	<input type="checkbox"/> 827
<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828	<input type="checkbox"/> 828
<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 829
<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830	<input type="checkbox"/> 830
<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831	<input type="checkbox"/> 831
<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832	<input type="checkbox"/> 832
<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833	<input type="checkbox"/> 833

## Egg

9. Hvor mange egg har du spist i gjennomsnitt siden du ble gravid? Ta med egg til alle måltider! Egg i bakeverk skal ikke tas med! (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Egg

Egg, stekt, kokt, eggerøre, omelett

Antall måsegg spist siste 12 måneder

pr. dag		eller pr. uke			eller pr. måned		
2+	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
<input type="checkbox"/> 911	<input type="checkbox"/> 911	<input type="checkbox"/> 912	<input type="checkbox"/> 912	<input type="checkbox"/> 912	<input type="checkbox"/> 913	<input type="checkbox"/> 913	<input type="checkbox"/> 913
<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924	<input type="checkbox"/> 924
<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925	<input type="checkbox"/> 925
<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926	<input type="checkbox"/> 926
<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927	<input type="checkbox"/> 927
<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928	<input type="checkbox"/> 928
<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929	<input type="checkbox"/> 929
<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930	<input type="checkbox"/> 930
<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931	<input type="checkbox"/> 931
<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932	<input type="checkbox"/> 932
<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933	<input type="checkbox"/> 933

## Frokostgryn, grøt

10. Hvor ofte har du spist frokostgryn eller grøt i gjennomsnitt siden du ble gravid? Dersom du har spist disse matvarene til andre måltider enn frokost skal du også ta det med her. (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Grøt, frokostgryn

1. Usøtede kornblandinger (4-korn, All-Bran Flakes o.l.)
2. Søtet müsli og müsli med frukt, nøtter
3. Havregrøt, annen grøt
4. Cornflakes, Frosties o.l.
5. Sukker på frokostgryn/grøt
6. Syltetøy på frokostgryn/grøt

pr. dag		Hvor ofte eller pr. uke			eller pr. måned		
2+	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 101
<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 102
<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 103
<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 104
<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 105
<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 106

## Drikke

11. Hvor mange glass/kopper av følgende har du drukket i gjennomsnitt siden du ble gravid? Ta også med melk/yoghurt til frokostgryn/grøt. 1 krus = 1 glass = 2 kopper = 2,5 dl, ½ liters plastflaske = 2 glass. (Selv om disse spørsmålene også forekommer i spørreskjema 1, ber vi deg likevel om å svare på spørsmålene her.) (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Melk og yoghurt

1. H-melk, kefir, kulturmilk (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 (1 glass/beger)
8. Lettyoghurt (1 glass/beger)

pr. dag		Hvor mange glass/beger eller pr. uke			eller pr. måned		
8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2
<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 111
<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 112
<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113	<input type="checkbox"/> 113
<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 114
<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 115
<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116	<input type="checkbox"/> 116
<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117	<input type="checkbox"/> 117
<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118	<input type="checkbox"/> 118

forts.

## Melk og yoghurt

9. Go'morgen yoghurt (1 beger)  
10. Sjokolademelk, Litago (1 glass)  
11. Soyamelk (1 glass)  
12. Ris-, havremelk (1 glass)

### Hvor mange glass/beger

pr. dag					eller pr. uke			eller pr. måned		
8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11
11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11

## Juice/saft/brus/vann/alkohol

13. Appelsinjuice (1 glass)  
14. Annen fruktjuice, most, nektar (1 glass)  
15. Tomat- og grønnsakjuice (1 glass)  
16. Saft med sukker (1 glass)  
17. Saft, kunstig søtet (1 glass)  
18. Coca Cola/Pepsi med sukker (1 glass)  
19. Annen brus med sukker (1 glass)  
20. Coca Cola-light/Pepsi-light (1 glass)  
21. Annen lettbrus (1 glass)  
22. Energidrikk, Battery o.l. (1 glass)  
23. Springvann (vann fra kran) (1 glass)  
24. Flaskevann, uten kullsyre (1 glass)  
25. Farris og annet vann med kullsyre (1 glass)  
26. Alkoholfritt øl, vøterøl, lettøl (1 glass)  
27. Pilsnerøl (1 glass)  
28. Vin (1 glass)  
29. Brennevin, likør (1 dram)

### Hvor mange glass

pr. dag					eller pr. uke			eller pr. måned		
8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11
11	14	11	14	11	14	11	14	11	14	11
11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11
11	16	11	16	11	16	11	16	11	16	11
11	17	11	17	11	17	11	17	11	17	11
11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11
11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11
11	20	11	20	11	20	11	20	11	20	11
11	21	11	21	11	21	11	21	11	21	11
11	22	11	22	11	22	11	22	11	22	11
11	23	11	23	11	23	11	23	11	23	11
11	24	11	24	11	24	11	24	11	24	11
11	25	11	25	11	25	11	25	11	25	11
11	26	11	26	11	26	11	26	11	26	11
11	27	11	27	11	27	11	27	11	27	11
11	28	11	28	11	28	11	28	11	28	11
11	29	11	29	11	29	11	29	11	29	11

## Kaffe/te

30. Filterkaffe (1 kopp)  
31. Pulverkaffe (1 kopp)  
32. Kokekaffe/ presskaffe (1 kopp)  
33. Kaffe latte, cappuccino (1 kopp)  
34. Espresso (1 kopp)  
35. Koffeinfri kaffe (1 kopp)  
36. Fiken/ korn kaffe (1 kopp)  
37. Te (vanlig te, Lipton fruktte o.l.) (1 krus)  
38. Grønn te (1 krus)  
39. Nypete, urtete (1 krus)

### Hvor mange kopper/krus

pr. dag					eller pr. uke			eller pr. måned		
8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11
11	14	11	14	11	14	11	14	11	14	11
11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11
11	16	11	16	11	16	11	16	11	16	11
11	17	11	17	11	17	11	17	11	17	11
11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11
11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11
11	20	11	20	11	20	11	20	11	20	11
11	21	11	21	11	21	11	21	11	21	11
11	22	11	22	11	22	11	22	11	22	11
11	23	11	23	11	23	11	23	11	23	11
11	24	11	24	11	24	11	24	11	24	11
11	25	11	25	11	25	11	25	11	25	11
11	26	11	26	11	26	11	26	11	26	11
11	27	11	27	11	27	11	27	11	27	11
11	28	11	28	11	28	11	28	11	28	11
11	29	11	29	11	29	11	29	11	29	11

## 12. I hvor mange kopper kaffe og te bruker du melk/fløte/sukker.

### Melk/fløte/sukker i kaffe og te

1. Melk/fløte i kaffe/te  
2. Sukker/ honning i kaffe/te  
3. Kunstig søtstoff i kaffe/te

pr. dag					eller pr. uke			eller pr. måned		
8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
12	1	12	1	12	1	12	1	12	1	12
12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12



## 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.

13. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist følgende type varm mat siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Generelle spørsmål

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

pr. uke						eller pr. måned			
6+	5	4	3	2	1	3	2	1	0
<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 1	<input type="checkbox"/> 13 1 2	<input type="checkbox"/> 13 1 2	<input type="checkbox"/> 13 1 2	<input type="checkbox"/> 13 1 2
<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 1	<input type="checkbox"/> 13 2 2	<input type="checkbox"/> 13 2 2	<input type="checkbox"/> 13 2 2	<input type="checkbox"/> 13 2 2
<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 1	<input type="checkbox"/> 13 3 2	<input type="checkbox"/> 13 3 2	<input type="checkbox"/> 13 3 2	<input type="checkbox"/> 13 3 2
<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 1	<input type="checkbox"/> 13 4 2	<input type="checkbox"/> 13 4 2	<input type="checkbox"/> 13 4 2	<input type="checkbox"/> 13 4 2
<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 1	<input type="checkbox"/> 13 5 2	<input type="checkbox"/> 13 5 2	<input type="checkbox"/> 13 5 2	<input type="checkbox"/> 13 5 2
<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 1	<input type="checkbox"/> 13 6 2	<input type="checkbox"/> 13 6 2	<input type="checkbox"/> 13 6 2	<input type="checkbox"/> 13 6 2
<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 1	<input type="checkbox"/> 13 7 2	<input type="checkbox"/> 13 7 2	<input type="checkbox"/> 13 7 2	<input type="checkbox"/> 13 7 2

## Mer detaljerte spørsmål om hver enkelt middagsrett

14. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist følgende type varm mat siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

### Middag med blandingsprodukter av kjøtt

1. Kjøttpølser, medisterpølser
2. Grillpølser, wienerpølser
3. 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

### Middag med svinekjøtt

11. Kotelett, nakkekotelett, skinkestek
12. Indrefilet, flatbiff
13. Sommerkotelett, hamburgerrygg
14. Fløsk, 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

Hvor ofte pr. uke						eller pr. måned			
6+	5	4	3	2	1	3	2	1	0
<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 1	<input type="checkbox"/> 14 1 2	<input type="checkbox"/> 14 1 2	<input type="checkbox"/> 14 1 2	<input type="checkbox"/> 14 1 2
<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 1	<input type="checkbox"/> 14 2 2	<input type="checkbox"/> 14 2 2	<input type="checkbox"/> 14 2 2	<input type="checkbox"/> 14 2 2
<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 1	<input type="checkbox"/> 14 3 2	<input type="checkbox"/> 14 3 2	<input type="checkbox"/> 14 3 2	<input type="checkbox"/> 14 3 2
<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 1	<input type="checkbox"/> 14 4 2	<input type="checkbox"/> 14 4 2	<input type="checkbox"/> 14 4 2	<input type="checkbox"/> 14 4 2
<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 1	<input type="checkbox"/> 14 5 2	<input type="checkbox"/> 14 5 2	<input type="checkbox"/> 14 5 2	<input type="checkbox"/> 14 5 2
<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 1	<input type="checkbox"/> 14 6 2	<input type="checkbox"/> 14 6 2	<input type="checkbox"/> 14 6 2	<input type="checkbox"/> 14 6 2
<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 1	<input type="checkbox"/> 14 7 2	<input type="checkbox"/> 14 7 2	<input type="checkbox"/> 14 7 2	<input type="checkbox"/> 14 7 2
<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 1	<input type="checkbox"/> 14 8 2	<input type="checkbox"/> 14 8 2	<input type="checkbox"/> 14 8 2	<input type="checkbox"/> 14 8 2
<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 1	<input type="checkbox"/> 14 9 2	<input type="checkbox"/> 14 9 2	<input type="checkbox"/> 14 9 2	<input type="checkbox"/> 14 9 2
<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 1	<input type="checkbox"/> 14 10 2	<input type="checkbox"/> 14 10 2	<input type="checkbox"/> 14 10 2	<input type="checkbox"/> 14 10 2
<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 1	<input type="checkbox"/> 14 11 2	<input type="checkbox"/> 14 11 2	<input type="checkbox"/> 14 11 2	<input type="checkbox"/> 14 11 2
<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 1	<input type="checkbox"/> 14 12 2	<input type="checkbox"/> 14 12 2	<input type="checkbox"/> 14 12 2	<input type="checkbox"/> 14 12 2
<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 1	<input type="checkbox"/> 14 13 2	<input type="checkbox"/> 14 13 2	<input type="checkbox"/> 14 13 2	<input type="checkbox"/> 14 13 2
<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 1	<input type="checkbox"/> 14 14 2	<input type="checkbox"/> 14 14 2	<input type="checkbox"/> 14 14 2	<input type="checkbox"/> 14 14 2
<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 1	<input type="checkbox"/> 14 15 2	<input type="checkbox"/> 14 15 2	<input type="checkbox"/> 14 15 2	<input type="checkbox"/> 14 15 2
<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 1	<input type="checkbox"/> 14 16 2	<input type="checkbox"/> 14 16 2	<input type="checkbox"/> 14 16 2	<input type="checkbox"/> 14 16 2
<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 1	<input type="checkbox"/> 14 17 2	<input type="checkbox"/> 14 17 2	<input type="checkbox"/> 14 17 2	<input type="checkbox"/> 14 17 2
<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 1	<input type="checkbox"/> 14 18 2	<input type="checkbox"/> 14 18 2	<input type="checkbox"/> 14 18 2	<input type="checkbox"/> 14 18 2
<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 1	<input type="checkbox"/> 14 19 2	<input type="checkbox"/> 14 19 2	<input type="checkbox"/> 14 19 2	<input type="checkbox"/> 14 19 2
<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 1	<input type="checkbox"/> 14 20 2	<input type="checkbox"/> 14 20 2	<input type="checkbox"/> 14 20 2	<input type="checkbox"/> 14 20 2
<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 1	<input type="checkbox"/> 14 21 2	<input type="checkbox"/> 14 21 2	<input type="checkbox"/> 14 21 2	<input type="checkbox"/> 14 21 2
<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 1	<input type="checkbox"/> 14 22 2	<input type="checkbox"/> 14 22 2	<input type="checkbox"/> 14 22 2	<input type="checkbox"/> 14 22 2
<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 1	<input type="checkbox"/> 14 23 2	<input type="checkbox"/> 14 23 2	<input type="checkbox"/> 14 23 2	<input type="checkbox"/> 14 23 2
<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 1	<input type="checkbox"/> 14 24 2	<input type="checkbox"/> 14 24 2	<input type="checkbox"/> 14 24 2	<input type="checkbox"/> 14 24 2
<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 1	<input type="checkbox"/> 14 25 2	<input type="checkbox"/> 14 25 2	<input type="checkbox"/> 14 25 2	<input type="checkbox"/> 14 25 2
<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 1	<input type="checkbox"/> 14 26 2	<input type="checkbox"/> 14 26 2	<input type="checkbox"/> 14 26 2	<input type="checkbox"/> 14 26 2

forts.

"i skinn?"

## Middag med fjørfe

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. Fiskeplinner, fiskepanetter, panert fisk
42. Fiskegryste, fiskegrateng, suppe med fisk
43. Reker
44. Skjell
45. Krabbe
46. Rogn
47. Fiskelever

## Pastaretter

48. Pastarett med kjøtt (spaghett med kjøttsaus, Lasagne o.l.)
49. Pastarett med fisk/reker/skjell
50. Pastarett med grønnsaker
51. Pastarett med bare tomat saus/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.)

## Hvor ofte

6+	5	4	3	2	1		3	2	1	0
1427 1 1427 1 1427 1 1427 1 1427 1 1427 1 6	1427 2 1427 2 1427 2 1427 2 1427 2 1427 2 4									
1428 1 1428 1 1428 1 1428 1 1428 1 1428 1 6	1428 2 1428 2 1428 2 1428 2 1428 2 1428 2 4									
1429 1 1429 1 1429 1 1429 1 1429 1 1429 1 6	1429 2 1429 2 1429 2 1429 2 1429 2 1429 2 4									
1430 1 1430 1 1430 1 1430 1 1430 1 1430 1 6	1430 2 1430 2 1430 2 1430 2 1430 2 1430 2 4									
1431 1 1431 1 1431 1 1431 1 1431 1 1431 1 6	1431 2 1431 2 1431 2 1431 2 1431 2 1431 2 4									
1432 1 1432 1 1432 1 1432 1 1432 1 1432 1 6	1432 2 1432 2 1432 2 1432 2 1432 2 1432 2 4									
1433 1 1433 1 1433 1 1433 1 1433 1 1433 1 6	1433 2 1433 2 1433 2 1433 2 1433 2 1433 2 4									
1434 1 1434 1 1434 1 1434 1 1434 1 1434 1 6	1434 2 1434 2 1434 2 1434 2 1434 2 1434 2 4									
1435 1 1435 1 1435 1 1435 1 1435 1 1435 1 6	1435 2 1435 2 1435 2 1435 2 1435 2 1435 2 4									
1436 1 1436 1 1436 1 1436 1 1436 1 1436 1 6	1436 2 1436 2 1436 2 1436 2 1436 2 1436 2 4									
1437 1 1437 1 1437 1 1437 1 1437 1 1437 1 6	1437 2 1437 2 1437 2 1437 2 1437 2 1437 2 4									
1438 1 1438 1 1438 1 1438 1 1438 1 1438 1 6	1438 2 1438 2 1438 2 1438 2 1438 2 1438 2 4									
1439 1 1439 1 1439 1 1439 1 1439 1 1439 1 6	1439 2 1439 2 1439 2 1439 2 1439 2 1439 2 4									
1440 1 1440 1 1440 1 1440 1 1440 1 1440 1 6	1440 2 1440 2 1440 2 1440 2 1440 2 1440 2 4									
1441 1 1441 1 1441 1 1441 1 1441 1 1441 1 6	1441 2 1441 2 1441 2 1441 2 1441 2 1441 2 4									
1442 1 1442 1 1442 1 1442 1 1442 1 1442 1 6	1442 2 1442 2 1442 2 1442 2 1442 2 1442 2 4									
1443 1 1443 1 1443 1 1443 1 1443 1 1443 1 6	1443 2 1443 2 1443 2 1443 2 1443 2 1443 2 4									
1444 1 1444 1 1444 1 1444 1 1444 1 1444 1 6	1444 2 1444 2 1444 2 1444 2 1444 2 1444 2 4									
1445 1 1445 1 1445 1 1445 1 1445 1 1445 1 6	1445 2 1445 2 1445 2 1445 2 1445 2 1445 2 4									
1446 1 1446 1 1446 1 1446 1 1446 1 1446 1 6	1446 2 1446 2 1446 2 1446 2 1446 2 1446 2 4									
1447 1 1447 1 1447 1 1447 1 1447 1 1447 1 6	1447 2 1447 2 1447 2 1447 2 1447 2 1447 2 4									
1448 1 1448 1 1448 1 1448 1 1448 1 1448 1 6	1448 2 1448 2 1448 2 1448 2 1448 2 1448 2 4									
1449 1 1449 1 1449 1 1449 1 1449 1 1449 1 6	1449 2 1449 2 1449 2 1449 2 1449 2 1449 2 4									
1450 1 1450 1 1450 1 1450 1 1450 1 1450 1 6	1450 2 1450 2 1450 2 1450 2 1450 2 1450 2 4									
1451 1 1451 1 1451 1 1451 1 1451 1 1451 1 6	1451 2 1451 2 1451 2 1451 2 1451 2 1451 2 4									
1452 1 1452 1 1452 1 1452 1 1452 1 1452 1 6	1452 2 1452 2 1452 2 1452 2 1452 2 1452 2 4									
1453 1 1453 1 1453 1 1453 1 1453 1 1453 1 6	1453 2 1453 2 1453 2 1453 2 1453 2 1453 2 4									
1454 1 1454 1 1454 1 1454 1 1454 1 1454 1 6	1454 2 1454 2 1454 2 1454 2 1454 2 1454 2 4									
1455 1 1455 1 1455 1 1455 1 1455 1 1455 1 6	1455 2 1455 2 1455 2 1455 2 1455 2 1455 2 4									
1456 1 1456 1 1456 1 1456 1 1456 1 1456 1 6	1456 2 1456 2 1456 2 1456 2 1456 2 1456 2 4									
1457 1 1457 1 1457 1 1457 1 1457 1 1457 1 6	1457 2 1457 2 1457 2 1457 2 1457 2 1457 2 4									
1458 1 1458 1 1458 1 1458 1 1458 1 1458 1 6	1458 2 1458 2 1458 2 1458 2 1458 2 1458 2 4									
1459 1 1459 1 1459 1 1459 1 1459 1 1459 1 6	1459 2 1459 2 1459 2 1459 2 1459 2 1459 2 4									
1460 1 1460 1 1460 1 1460 1 1460 1 1460 1 6	1460 2 1460 2 1460 2 1460 2 1460 2 1460 2 4									

## Tilbehør til varm mat

15. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist følgende matvarer siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

	pr. dag	Hvor ofte			eller pr. måned		
Poteter/ris/spaghettl	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Poteter (kokte, bakte, potetstappe)	15 1 1	15 1 2 15 1 2 15 1 2 3			15 1 3 15 1 3 15 1 3 3		
2. Pommes frites, stekte poteter	15 2 1	15 2 2 15 2 2 15 2 2 3			15 2 3 15 2 3 15 2 3 3		
3. Potetstuing, gratinerte poteter	15 3 1	15 3 2 15 3 2 15 3 2 3			15 3 3 15 3 3 15 3 3 3		
4. Spaghettl, makaroni, nudler	15 4 1	15 4 2 15 4 2 15 4 2 3			15 4 3 15 4 3 15 4 3 3		
5. Ris	15 5 1	15 5 2 15 5 2 15 5 2 3			15 5 3 15 5 3 15 5 3 3		
6. Hirse, couscous o.l.	15 6 1	15 6 2 15 6 2 15 6 2 3			15 6 3 15 6 3 15 6 3 3		

forts.



Saus/tilbehør	Hvor ofte								
	pr. dag	eller pr. uke			eller pr. måned				
	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0		
7. Smeltet smør	<input type="checkbox"/> 15 7 1	<input type="checkbox"/> 15 7 2 <input type="checkbox"/> 15 7 2 <input type="checkbox"/> 15 7 2	<input type="checkbox"/> 15 7 3 <input type="checkbox"/> 15 7 3 <input type="checkbox"/> 15 7 3	<input type="checkbox"/> 15 7 4 <input type="checkbox"/> 15 7 4 <input type="checkbox"/> 15 7 4	<input type="checkbox"/> 15 7 5 <input type="checkbox"/> 15 7 5 <input type="checkbox"/> 15 7 5	<input type="checkbox"/> 15 7 6 <input type="checkbox"/> 15 7 6 <input type="checkbox"/> 15 7 6	<input type="checkbox"/> 15 7 7 <input type="checkbox"/> 15 7 7 <input type="checkbox"/> 15 7 7	<input type="checkbox"/> 15 7 8 <input type="checkbox"/> 15 7 8 <input type="checkbox"/> 15 7 8	<input type="checkbox"/> 15 7 9 <input type="checkbox"/> 15 7 9 <input type="checkbox"/> 15 7 9
8. Smeltet margarin	<input type="checkbox"/> 15 8 1	<input type="checkbox"/> 15 8 2 <input type="checkbox"/> 15 8 2 <input type="checkbox"/> 15 8 2	<input type="checkbox"/> 15 8 3 <input type="checkbox"/> 15 8 3 <input type="checkbox"/> 15 8 3	<input type="checkbox"/> 15 8 4 <input type="checkbox"/> 15 8 4 <input type="checkbox"/> 15 8 4	<input type="checkbox"/> 15 8 5 <input type="checkbox"/> 15 8 5 <input type="checkbox"/> 15 8 5	<input type="checkbox"/> 15 8 6 <input type="checkbox"/> 15 8 6 <input type="checkbox"/> 15 8 6	<input type="checkbox"/> 15 8 7 <input type="checkbox"/> 15 8 7 <input type="checkbox"/> 15 8 7	<input type="checkbox"/> 15 8 8 <input type="checkbox"/> 15 8 8 <input type="checkbox"/> 15 8 8	<input type="checkbox"/> 15 8 9 <input type="checkbox"/> 15 8 9 <input type="checkbox"/> 15 8 9
9. Brun/hvit saus	<input type="checkbox"/> 15 9 1	<input type="checkbox"/> 15 9 2 <input type="checkbox"/> 15 9 2 <input type="checkbox"/> 15 9 2	<input type="checkbox"/> 15 9 3 <input type="checkbox"/> 15 9 3 <input type="checkbox"/> 15 9 3	<input type="checkbox"/> 15 9 4 <input type="checkbox"/> 15 9 4 <input type="checkbox"/> 15 9 4	<input type="checkbox"/> 15 9 5 <input type="checkbox"/> 15 9 5 <input type="checkbox"/> 15 9 5	<input type="checkbox"/> 15 9 6 <input type="checkbox"/> 15 9 6 <input type="checkbox"/> 15 9 6	<input type="checkbox"/> 15 9 7 <input type="checkbox"/> 15 9 7 <input type="checkbox"/> 15 9 7	<input type="checkbox"/> 15 9 8 <input type="checkbox"/> 15 9 8 <input type="checkbox"/> 15 9 8	<input type="checkbox"/> 15 9 9 <input type="checkbox"/> 15 9 9 <input type="checkbox"/> 15 9 9
10. Bearnaisesaus o.l.	<input type="checkbox"/> 1510 1	<input type="checkbox"/> 1510 2 <input type="checkbox"/> 1510 2 <input type="checkbox"/> 1510 2	<input type="checkbox"/> 1510 3 <input type="checkbox"/> 1510 3 <input type="checkbox"/> 1510 3	<input type="checkbox"/> 1510 4 <input type="checkbox"/> 1510 4 <input type="checkbox"/> 1510 4	<input type="checkbox"/> 1510 5 <input type="checkbox"/> 1510 5 <input type="checkbox"/> 1510 5	<input type="checkbox"/> 1510 6 <input type="checkbox"/> 1510 6 <input type="checkbox"/> 1510 6	<input type="checkbox"/> 1510 7 <input type="checkbox"/> 1510 7 <input type="checkbox"/> 1510 7	<input type="checkbox"/> 1510 8 <input type="checkbox"/> 1510 8 <input type="checkbox"/> 1510 8	<input type="checkbox"/> 1510 9 <input type="checkbox"/> 1510 9 <input type="checkbox"/> 1510 9
11. Majones, remulade	<input type="checkbox"/> 1511 1	<input type="checkbox"/> 1511 2 <input type="checkbox"/> 1511 2 <input type="checkbox"/> 1511 2	<input type="checkbox"/> 1511 3 <input type="checkbox"/> 1511 3 <input type="checkbox"/> 1511 3	<input type="checkbox"/> 1511 4 <input type="checkbox"/> 1511 4 <input type="checkbox"/> 1511 4	<input type="checkbox"/> 1511 5 <input type="checkbox"/> 1511 5 <input type="checkbox"/> 1511 5	<input type="checkbox"/> 1511 6 <input type="checkbox"/> 1511 6 <input type="checkbox"/> 1511 6	<input type="checkbox"/> 1511 7 <input type="checkbox"/> 1511 7 <input type="checkbox"/> 1511 7	<input type="checkbox"/> 1511 8 <input type="checkbox"/> 1511 8 <input type="checkbox"/> 1511 8	<input type="checkbox"/> 1511 9 <input type="checkbox"/> 1511 9 <input type="checkbox"/> 1511 9
12. Seterrømme, Crème Fraîche	<input type="checkbox"/> 1512 1	<input type="checkbox"/> 1512 2 <input type="checkbox"/> 1512 2 <input type="checkbox"/> 1512 2	<input type="checkbox"/> 1512 3 <input type="checkbox"/> 1512 3 <input type="checkbox"/> 1512 3	<input type="checkbox"/> 1512 4 <input type="checkbox"/> 1512 4 <input type="checkbox"/> 1512 4	<input type="checkbox"/> 1512 5 <input type="checkbox"/> 1512 5 <input type="checkbox"/> 1512 5	<input type="checkbox"/> 1512 6 <input type="checkbox"/> 1512 6 <input type="checkbox"/> 1512 6	<input type="checkbox"/> 1512 7 <input type="checkbox"/> 1512 7 <input type="checkbox"/> 1512 7	<input type="checkbox"/> 1512 8 <input type="checkbox"/> 1512 8 <input type="checkbox"/> 1512 8	<input type="checkbox"/> 1512 9 <input type="checkbox"/> 1512 9 <input type="checkbox"/> 1512 9
13. Lettrømme	<input type="checkbox"/> 1513 1	<input type="checkbox"/> 1513 2 <input type="checkbox"/> 1513 2 <input type="checkbox"/> 1513 2	<input type="checkbox"/> 1513 3 <input type="checkbox"/> 1513 3 <input type="checkbox"/> 1513 3	<input type="checkbox"/> 1513 4 <input type="checkbox"/> 1513 4 <input type="checkbox"/> 1513 4	<input type="checkbox"/> 1513 5 <input type="checkbox"/> 1513 5 <input type="checkbox"/> 1513 5	<input type="checkbox"/> 1513 6 <input type="checkbox"/> 1513 6 <input type="checkbox"/> 1513 6	<input type="checkbox"/> 1513 7 <input type="checkbox"/> 1513 7 <input type="checkbox"/> 1513 7	<input type="checkbox"/> 1513 8 <input type="checkbox"/> 1513 8 <input type="checkbox"/> 1513 8	<input type="checkbox"/> 1513 9 <input type="checkbox"/> 1513 9 <input type="checkbox"/> 1513 9
14. Ketchup	<input type="checkbox"/> 1514 1	<input type="checkbox"/> 1514 2 <input type="checkbox"/> 1514 2 <input type="checkbox"/> 1514 2	<input type="checkbox"/> 1514 3 <input type="checkbox"/> 1514 3 <input type="checkbox"/> 1514 3	<input type="checkbox"/> 1514 4 <input type="checkbox"/> 1514 4 <input type="checkbox"/> 1514 4	<input type="checkbox"/> 1514 5 <input type="checkbox"/> 1514 5 <input type="checkbox"/> 1514 5	<input type="checkbox"/> 1514 6 <input type="checkbox"/> 1514 6 <input type="checkbox"/> 1514 6	<input type="checkbox"/> 1514 7 <input type="checkbox"/> 1514 7 <input type="checkbox"/> 1514 7	<input type="checkbox"/> 1514 8 <input type="checkbox"/> 1514 8 <input type="checkbox"/> 1514 8	<input type="checkbox"/> 1514 9 <input type="checkbox"/> 1514 9 <input type="checkbox"/> 1514 9
15. Sennep	<input type="checkbox"/> 1515 1	<input type="checkbox"/> 1515 2 <input type="checkbox"/> 1515 2 <input type="checkbox"/> 1515 2	<input type="checkbox"/> 1515 3 <input type="checkbox"/> 1515 3 <input type="checkbox"/> 1515 3	<input type="checkbox"/> 1515 4 <input type="checkbox"/> 1515 4 <input type="checkbox"/> 1515 4	<input type="checkbox"/> 1515 5 <input type="checkbox"/> 1515 5 <input type="checkbox"/> 1515 5	<input type="checkbox"/> 1515 6 <input type="checkbox"/> 1515 6 <input type="checkbox"/> 1515 6	<input type="checkbox"/> 1515 7 <input type="checkbox"/> 1515 7 <input type="checkbox"/> 1515 7	<input type="checkbox"/> 1515 8 <input type="checkbox"/> 1515 8 <input type="checkbox"/> 1515 8	<input type="checkbox"/> 1515 9 <input type="checkbox"/> 1515 9 <input type="checkbox"/> 1515 9

## Type fett til matlaging

16. Hvor ofte har du brukt følgende typer fett i matlagingen siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Type fett til matlaging	Hvor ofte								
	pr. dag	eller pr. uke			eller pr. måned				
	2+ 1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0		
1. Smør	<input type="checkbox"/> 16 1 1 <input type="checkbox"/> 16 1 1	<input type="checkbox"/> 16 1 2 <input type="checkbox"/> 16 1 2 <input type="checkbox"/> 16 1 2	<input type="checkbox"/> 16 1 3 <input type="checkbox"/> 16 1 3 <input type="checkbox"/> 16 1 3	<input type="checkbox"/> 16 1 4 <input type="checkbox"/> 16 1 4 <input type="checkbox"/> 16 1 4	<input type="checkbox"/> 16 1 5 <input type="checkbox"/> 16 1 5 <input type="checkbox"/> 16 1 5	<input type="checkbox"/> 16 1 6 <input type="checkbox"/> 16 1 6 <input type="checkbox"/> 16 1 6	<input type="checkbox"/> 16 1 7 <input type="checkbox"/> 16 1 7 <input type="checkbox"/> 16 1 7	<input type="checkbox"/> 16 1 8 <input type="checkbox"/> 16 1 8 <input type="checkbox"/> 16 1 8	<input type="checkbox"/> 16 1 9 <input type="checkbox"/> 16 1 9 <input type="checkbox"/> 16 1 9
2. Bremyk, Smørgod	<input type="checkbox"/> 16 2 1 <input type="checkbox"/> 16 2 1	<input type="checkbox"/> 16 2 2 <input type="checkbox"/> 16 2 2 <input type="checkbox"/> 16 2 2	<input type="checkbox"/> 16 2 3 <input type="checkbox"/> 16 2 3 <input type="checkbox"/> 16 2 3	<input type="checkbox"/> 16 2 4 <input type="checkbox"/> 16 2 4 <input type="checkbox"/> 16 2 4	<input type="checkbox"/> 16 2 5 <input type="checkbox"/> 16 2 5 <input type="checkbox"/> 16 2 5	<input type="checkbox"/> 16 2 6 <input type="checkbox"/> 16 2 6 <input type="checkbox"/> 16 2 6	<input type="checkbox"/> 16 2 7 <input type="checkbox"/> 16 2 7 <input type="checkbox"/> 16 2 7	<input type="checkbox"/> 16 2 8 <input type="checkbox"/> 16 2 8 <input type="checkbox"/> 16 2 8	<input type="checkbox"/> 16 2 9 <input type="checkbox"/> 16 2 9 <input type="checkbox"/> 16 2 9
3. Melange, Per	<input type="checkbox"/> 16 3 1 <input type="checkbox"/> 16 3 1	<input type="checkbox"/> 16 3 2 <input type="checkbox"/> 16 3 2 <input type="checkbox"/> 16 3 2	<input type="checkbox"/> 16 3 3 <input type="checkbox"/> 16 3 3 <input type="checkbox"/> 16 3 3	<input type="checkbox"/> 16 3 4 <input type="checkbox"/> 16 3 4 <input type="checkbox"/> 16 3 4	<input type="checkbox"/> 16 3 5 <input type="checkbox"/> 16 3 5 <input type="checkbox"/> 16 3 5	<input type="checkbox"/> 16 3 6 <input type="checkbox"/> 16 3 6 <input type="checkbox"/> 16 3 6	<input type="checkbox"/> 16 3 7 <input type="checkbox"/> 16 3 7 <input type="checkbox"/> 16 3 7	<input type="checkbox"/> 16 3 8 <input type="checkbox"/> 16 3 8 <input type="checkbox"/> 16 3 8	<input type="checkbox"/> 16 3 9 <input type="checkbox"/> 16 3 9 <input type="checkbox"/> 16 3 9
4. Soft soyamargarin (pakke, beger)	<input type="checkbox"/> 16 4 1 <input type="checkbox"/> 16 4 1	<input type="checkbox"/> 16 4 2 <input type="checkbox"/> 16 4 2 <input type="checkbox"/> 16 4 2	<input type="checkbox"/> 16 4 3 <input type="checkbox"/> 16 4 3 <input type="checkbox"/> 16 4 3	<input type="checkbox"/> 16 4 4 <input type="checkbox"/> 16 4 4 <input type="checkbox"/> 16 4 4	<input type="checkbox"/> 16 4 5 <input type="checkbox"/> 16 4 5 <input type="checkbox"/> 16 4 5	<input type="checkbox"/> 16 4 6 <input type="checkbox"/> 16 4 6 <input type="checkbox"/> 16 4 6	<input type="checkbox"/> 16 4 7 <input type="checkbox"/> 16 4 7 <input type="checkbox"/> 16 4 7	<input type="checkbox"/> 16 4 8 <input type="checkbox"/> 16 4 8 <input type="checkbox"/> 16 4 8	<input type="checkbox"/> 16 4 9 <input type="checkbox"/> 16 4 9 <input type="checkbox"/> 16 4 9
5. Olivero	<input type="checkbox"/> 16 5 1 <input type="checkbox"/> 16 5 1	<input type="checkbox"/> 16 5 2 <input type="checkbox"/> 16 5 2 <input type="checkbox"/> 16 5 2	<input type="checkbox"/> 16 5 3 <input type="checkbox"/> 16 5 3 <input type="checkbox"/> 16 5 3	<input type="checkbox"/> 16 5 4 <input type="checkbox"/> 16 5 4 <input type="checkbox"/> 16 5 4	<input type="checkbox"/> 16 5 5 <input type="checkbox"/> 16 5 5 <input type="checkbox"/> 16 5 5	<input type="checkbox"/> 16 5 6 <input type="checkbox"/> 16 5 6 <input type="checkbox"/> 16 5 6	<input type="checkbox"/> 16 5 7 <input type="checkbox"/> 16 5 7 <input type="checkbox"/> 16 5 7	<input type="checkbox"/> 16 5 8 <input type="checkbox"/> 16 5 8 <input type="checkbox"/> 16 5 8	<input type="checkbox"/> 16 5 9 <input type="checkbox"/> 16 5 9 <input type="checkbox"/> 16 5 9
6. Annen margarin	<input type="checkbox"/> 16 6 1 <input type="checkbox"/> 16 6 1	<input type="checkbox"/> 16 6 2 <input type="checkbox"/> 16 6 2 <input type="checkbox"/> 16 6 2	<input type="checkbox"/> 16 6 3 <input type="checkbox"/> 16 6 3 <input type="checkbox"/> 16 6 3	<input type="checkbox"/> 16 6 4 <input type="checkbox"/> 16 6 4 <input type="checkbox"/> 16 6 4	<input type="checkbox"/> 16 6 5 <input type="checkbox"/> 16 6 5 <input type="checkbox"/> 16 6 5	<input type="checkbox"/> 16 6 6 <input type="checkbox"/> 16 6 6 <input type="checkbox"/> 16 6 6	<input type="checkbox"/> 16 6 7 <input type="checkbox"/> 16 6 7 <input type="checkbox"/> 16 6 7	<input type="checkbox"/> 16 6 8 <input type="checkbox"/> 16 6 8 <input type="checkbox"/> 16 6 8	<input type="checkbox"/> 16 6 9 <input type="checkbox"/> 16 6 9 <input type="checkbox"/> 16 6 9
7. Soyaolje	<input type="checkbox"/> 16 7 1 <input type="checkbox"/> 16 7 1	<input type="checkbox"/> 16 7 2 <input type="checkbox"/> 16 7 2 <input type="checkbox"/> 16 7 2	<input type="checkbox"/> 16 7 3 <input type="checkbox"/> 16 7 3 <input type="checkbox"/> 16 7 3	<input type="checkbox"/> 16 7 4 <input type="checkbox"/> 16 7 4 <input type="checkbox"/> 16 7 4	<input type="checkbox"/> 16 7 5 <input type="checkbox"/> 16 7 5 <input type="checkbox"/> 16 7 5	<input type="checkbox"/> 16 7 6 <input type="checkbox"/> 16 7 6 <input type="checkbox"/> 16 7 6	<input type="checkbox"/> 16 7 7 <input type="checkbox"/> 16 7 7 <input type="checkbox"/> 16 7 7	<input type="checkbox"/> 16 7 8 <input type="checkbox"/> 16 7 8 <input type="checkbox"/> 16 7 8	<input type="checkbox"/> 16 7 9 <input type="checkbox"/> 16 7 9 <input type="checkbox"/> 16 7 9
8. Matolje	<input type="checkbox"/> 16 8 1 <input type="checkbox"/> 16 8 1	<input type="checkbox"/> 16 8 2 <input type="checkbox"/> 16 8 2 <input type="checkbox"/> 16 8 2	<input type="checkbox"/> 16 8 3 <input type="checkbox"/> 16 8 3 <input type="checkbox"/> 16 8 3	<input type="checkbox"/> 16 8 4 <input type="checkbox"/> 16 8 4 <input type="checkbox"/> 16 8 4	<input type="checkbox"/> 16 8 5 <input type="checkbox"/> 16 8 5 <input type="checkbox"/> 16 8 5	<input type="checkbox"/> 16 8 6 <input type="checkbox"/> 16 8 6 <input type="checkbox"/> 16 8 6	<input type="checkbox"/> 16 8 7 <input type="checkbox"/> 16 8 7 <input type="checkbox"/> 16 8 7	<input type="checkbox"/> 16 8 8 <input type="checkbox"/> 16 8 8 <input type="checkbox"/> 16 8 8	<input type="checkbox"/> 16 8 9 <input type="checkbox"/> 16 8 9 <input type="checkbox"/> 16 8 9
9. Olivenolje	<input type="checkbox"/> 16 9 1 <input type="checkbox"/> 16 9 1	<input type="checkbox"/> 16 9 2 <input type="checkbox"/> 16 9 2 <input type="checkbox"/> 16 9 2	<input type="checkbox"/> 16 9 3 <input type="checkbox"/> 16 9 3 <input type="checkbox"/> 16 9 3	<input type="checkbox"/> 16 9 4 <input type="checkbox"/> 16 9 4 <input type="checkbox"/> 16 9 4	<input type="checkbox"/> 16 9 5 <input type="checkbox"/> 16 9 5 <input type="checkbox"/> 16 9 5	<input type="checkbox"/> 16 9 6 <input type="checkbox"/> 16 9 6 <input type="checkbox"/> 16 9 6	<input type="checkbox"/> 16 9 7 <input type="checkbox"/> 16 9 7 <input type="checkbox"/> 16 9 7	<input type="checkbox"/> 16 9 8 <input type="checkbox"/> 16 9 8 <input type="checkbox"/> 16 9 8	<input type="checkbox"/> 16 9 9 <input type="checkbox"/> 16 9 9 <input type="checkbox"/> 16 9 9
10. Maisolje	<input type="checkbox"/> 1610 1 <input type="checkbox"/> 1610 1	<input type="checkbox"/> 1610 2 <input type="checkbox"/> 1610 2 <input type="checkbox"/> 1610 2	<input type="checkbox"/> 1610 3 <input type="checkbox"/> 1610 3 <input type="checkbox"/> 1610 3	<input type="checkbox"/> 1610 4 <input type="checkbox"/> 1610 4 <input type="checkbox"/> 1610 4	<input type="checkbox"/> 1610 5 <input type="checkbox"/> 1610 5 <input type="checkbox"/> 1610 5	<input type="checkbox"/> 1610 6 <input type="checkbox"/> 1610 6 <input type="checkbox"/> 1610 6	<input type="checkbox"/> 1610 7 <input type="checkbox"/> 1610 7 <input type="checkbox"/> 1610 7	<input type="checkbox"/> 1610 8 <input type="checkbox"/> 1610 8 <input type="checkbox"/> 1610 8	<input type="checkbox"/> 1610 9 <input type="checkbox"/> 1610 9 <input type="checkbox"/> 1610 9
11. Andre oljer	<input type="checkbox"/> 1611 1 <input type="checkbox"/> 1611 1	<input type="checkbox"/> 1611 2 <input type="checkbox"/> 1611 2 <input type="checkbox"/> 1611 2	<input type="checkbox"/> 1611 3 <input type="checkbox"/> 1611 3 <input type="checkbox"/> 1611 3	<input type="checkbox"/> 1611 4 <input type="checkbox"/> 1611 4 <input type="checkbox"/> 1611 4	<input type="checkbox"/> 1611 5 <input type="checkbox"/> 1611 5 <input type="checkbox"/> 1611 5	<input type="checkbox"/> 1611 6 <input type="checkbox"/> 1611 6 <input type="checkbox"/> 1611 6	<input type="checkbox"/> 1611 7 <input type="checkbox"/> 1611 7 <input type="checkbox"/> 1611 7	<input type="checkbox"/> 1611 8 <input type="checkbox"/> 1611 8 <input type="checkbox"/> 1611 8	<input type="checkbox"/> 1611 9 <input type="checkbox"/> 1611 9 <input type="checkbox"/> 1611 9

## Grønnsaker

Først ber vi deg svare på et generelt spørsmål. Deretter ber vi deg svare mer i detalj om de enkelte grønnsakene du har spist.

17. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist grønnsaker siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Oversiktsspørsmål	Hvor ofte								
	pr. dag	eller pr. uke			eller pr. måned				
	2+ 1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0		
1. Rå grønnsaker i (salat, råkost o.l.)	<input type="checkbox"/> 17 1 1 <input type="checkbox"/> 17 1 1	<input type="checkbox"/> 17 1 2 <input type="checkbox"/> 17 1 2 <input type="checkbox"/> 17 1 2	<input type="checkbox"/> 17 1 3 <input type="checkbox"/> 17 1 3 <input type="checkbox"/> 17 1 3	<input type="checkbox"/> 17 1 4 <input type="checkbox"/> 17 1 4 <input type="checkbox"/> 17 1 4	<input type="checkbox"/> 17 1 5 <input type="checkbox"/> 17 1 5 <input type="checkbox"/> 17 1 5	<input type="checkbox"/> 17 1 6 <input type="checkbox"/> 17 1 6 <input type="checkbox"/> 17 1 6	<input type="checkbox"/> 17 1 7 <input type="checkbox"/> 17 1 7 <input type="checkbox"/> 17 1 7	<input type="checkbox"/> 17 1 8 <input type="checkbox"/> 17 1 8 <input type="checkbox"/> 17 1 8	<input type="checkbox"/> 17 1 9 <input type="checkbox"/> 17 1 9 <input type="checkbox"/> 17 1 9
2. Grønnsaker i gryteretter, supper, wok o.l.	<input type="checkbox"/> 17 2 1 <input type="checkbox"/> 17 2 1	<input type="checkbox"/> 17 2 2 <input type="checkbox"/> 17 2 2 <input type="checkbox"/> 17 2 2	<input type="checkbox"/> 17 2 3 <input type="checkbox"/> 17 2 3 <input type="checkbox"/> 17 2 3	<input type="checkbox"/> 17 2 4 <input type="checkbox"/> 17 2 4 <input type="checkbox"/> 17 2 4	<input type="checkbox"/> 17 2 5 <input type="checkbox"/> 17 2 5 <input type="checkbox"/> 17 2 5	<input type="checkbox"/> 17 2 6 <input type="checkbox"/> 17 2 6 <input type="checkbox"/> 17 2 6	<input type="checkbox"/> 17 2 7 <input type="checkbox"/> 17 2 7 <input type="checkbox"/> 17 2 7	<input type="checkbox"/> 17 2 8 <input type="checkbox"/> 17 2 8 <input type="checkbox"/> 17 2 8	<input type="checkbox"/> 17 2 9 <input type="checkbox"/> 17 2 9 <input type="checkbox"/> 17 2 9
3. Kokte grønnsaker som tilbehør	<input type="checkbox"/> 17 3 1 <input type="checkbox"/> 17 3 1	<input type="checkbox"/> 17 3 2 <input type="checkbox"/> 17 3 2 <input type="checkbox"/> 17 3 2	<input type="checkbox"/> 17 3 3 <input type="checkbox"/> 17 3 3 <input type="checkbox"/> 17 3 3	<input type="checkbox"/> 17 3 4 <input type="checkbox"/> 17 3 4 <input type="checkbox"/> 17 3 4	<input type="checkbox"/> 17 3 5 <input type="checkbox"/> 17 3 5 <input type="checkbox"/> 17 3 5	<input type="checkbox"/> 17 3 6 <input type="checkbox"/> 17 3 6 <input type="checkbox"/> 17 3 6	<input type="checkbox"/> 17 3 7 <input type="checkbox"/> 17 3 7 <input type="checkbox"/> 17 3 7	<input type="checkbox"/> 17 3 8 <input type="checkbox"/> 17 3 8 <input type="checkbox"/> 17 3 8	<input type="checkbox"/> 17 3 9 <input type="checkbox"/> 17 3 9 <input type="checkbox"/> 17 3 9

## Mer detaljert om hver enkelt grønnsak

18. Hvor ofte har du spist følgende grønnsaker siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Grønnsaker	Hvor ofte								
	pr. dag	eller pr. uke			eller pr. måned				
	2+ 1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0		
1. Grønnsaksblandinger, frosne	<input type="checkbox"/> 18 1 1 <input type="checkbox"/> 18 1 1	<input type="checkbox"/> 18 1 2 <input type="checkbox"/> 18 1 2 <input type="checkbox"/> 18 1 2	<input type="checkbox"/> 18 1 3 <input type="checkbox"/> 18 1 3 <input type="checkbox"/> 18 1 3	<input type="checkbox"/> 18 1 4 <input type="checkbox"/> 18 1 4 <input type="checkbox"/> 18 1 4	<input type="checkbox"/> 18 1 5 <input type="checkbox"/> 18 1 5 <input type="checkbox"/> 18 1 5	<input type="checkbox"/> 18 1 6 <input type="checkbox"/> 18 1 6 <input type="checkbox"/> 18 1 6	<input type="checkbox"/> 18 1 7 <input type="checkbox"/> 18 1 7 <input type="checkbox"/> 18 1 7	<input type="checkbox"/> 18 1 8 <input type="checkbox"/> 18 1 8 <input type="checkbox"/> 18 1 8	<input type="checkbox"/> 18 1 9 <input type="checkbox"/> 18 1 9 <input type="checkbox"/> 18 1 9
2. Agurk	<input type="checkbox"/> 18 2 1 <input type="checkbox"/> 18 2 1	<input type="checkbox"/> 18 2 2 <input type="checkbox"/> 18 2 2 <input type="checkbox"/> 18 2 2	<input type="checkbox"/> 18 2 3 <input type="checkbox"/> 18 2 3 <input type="checkbox"/> 18 2 3	<input type="checkbox"/> 18 2 4 <input type="checkbox"/> 18 2 4 <input type="checkbox"/> 18 2 4	<input type="checkbox"/> 18 2 5 <input type="checkbox"/> 18 2 5 <input type="checkbox"/> 18 2 5	<input type="checkbox"/> 18 2 6 <input type="checkbox"/> 18 2 6 <input type="checkbox"/> 18 2 6	<input type="checkbox"/> 18 2 7 <input type="checkbox"/> 18 2 7 <input type="checkbox"/> 18 2 7	<input type="checkbox"/> 18 2 8 <input type="checkbox"/> 18 2 8 <input type="checkbox"/> 18 2 8	<input type="checkbox"/> 18 2 9 <input type="checkbox"/> 18 2 9 <input type="checkbox"/> 18 2 9
3. Aubergine	<input type="checkbox"/> 18 3 1 <input type="checkbox"/> 18 3 1	<input type="checkbox"/> 18 3 2 <input type="checkbox"/> 18 3 2 <input type="checkbox"/> 18 3 2	<input type="checkbox"/> 18 3 3 <input type="checkbox"/> 18 3 3 <input type="checkbox"/> 18 3 3	<input type="checkbox"/> 18 3 4 <input type="checkbox"/> 18 3 4 <input type="checkbox"/> 18 3 4	<input type="checkbox"/> 18 3 5 <input type="checkbox"/> 18 3 5 <input type="checkbox"/> 18 3 5	<input type="checkbox"/> 18 3 6 <input type="checkbox"/> 18 3 6 <input type="checkbox"/> 18 3 6	<input type="checkbox"/> 18 3 7 <input type="checkbox"/> 18 3 7 <input type="checkbox"/> 18 3 7	<input type="checkbox"/> 18 3 8 <input type="checkbox"/> 18 3 8 <input type="checkbox"/> 18 3 8	<input type="checkbox"/> 18 3 9 <input type="checkbox"/> 18 3 9 <input type="checkbox"/> 18 3 9
4. Avocado	<input type="checkbox"/> 18 4 1 <input type="checkbox"/> 18 4 1	<input type="checkbox"/> 18 4 2 <input type="checkbox"/> 18 4 2 <input type="checkbox"/> 18 4 2	<input type="checkbox"/> 18 4 3 <input type="checkbox"/> 18 4 3 <input type="checkbox"/> 18 4 3	<input type="checkbox"/> 18 4 4 <input type="checkbox"/> 18 4 4 <input type="checkbox"/> 18 4 4	<input type="checkbox"/> 18 4 5 <input type="checkbox"/> 18 4 5 <input type="checkbox"/> 18 4 5	<input type="checkbox"/> 18 4 6 <input type="checkbox"/> 18 4 6 <input type="checkbox"/> 18 4 6	<input type="checkbox"/> 18 4 7 <input type="checkbox"/> 18 4 7 <input type="checkbox"/> 18 4 7	<input type="checkbox"/> 18 4 8 <input type="checkbox"/> 18 4 8 <input type="checkbox"/> 18 4 8	<input type="checkbox"/> 18 4 9 <input type="checkbox"/> 18 4 9 <input type="checkbox"/> 18 4 9

Grønnsaker	Hvor ofte								
	pr. dag		eller pr. uke			eller pr. måned			
	2+	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0	
5. Blomkål, rå	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 18 5 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
6. Blomkål, kokt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 18 6 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
7. Brokkoli, rå	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 18 7 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
8. Brokkoli, kokt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 18 8 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
9. Bønner (grønne-, aspargesbønner)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 18 9 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
10. Erter	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 18 10 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
11. Gulrot, rå	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 18 11 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
12. Gulrot, kokt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 18 12 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
13. Hodekål, rå	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 18 13 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
14. Hodekål, kokt/stuing/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 18 14 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
15. Hvittløk	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 18 15 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
16. Kålrot, rå	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 18 16 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
17. Kålrot, kokt/stappe/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 18 17 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
18. Løk, purre, vårløk, rå	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 18 18 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
19. Løk, purre, vårløk, stekt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 18 19 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
20. Mais	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 18 20 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
21. Paprika, rå	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 18 21 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
22. Paprika i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 18 22 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
23. Rosenkål, kokt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 18 23 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
24. Salatblandinger, ferdig i pose	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 18 24 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
25. Salat (bladsalat, issalat, kinakål o.l.)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 18 25 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
26. Selleri, stilkcelleri	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 18 26 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
27. Sjampinjong, rå	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 18 27 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
28. Sjampinjong, stekt/i gryteretter	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 18 28 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
29. Skogsopp, annen sopp	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 18 29 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
30. Spinat	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 18 30 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
31. Squash (Zucchini)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 18 31 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
32. Tomat	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 18 32 <input type="checkbox"/> 3" (3)	
33. Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 1" (2)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 2" (3)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 3" (3)	<input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 18 33 <input type="checkbox"/> 3" (3)	

19. Hvor ofte har du brukt dressing og annet tilbehør til salat og råkost siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

	Hvor ofte								
	pr. dag		eller pr. uke			eller pr. måned			
Dressing/annet tilbehør	2+	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0	
1. Dressing (Thousand island o.l.)	<a href="#">"19 1 1"</a>	<a href="#">"19 1 1"</a>	<a href="#">"19 1 2"</a>	<a href="#">"19 1 2"</a>	<a href="#">"19 1 2"</a>	<a href="#">"19 1 3"</a>	<a href="#">"19 1 3"</a>	<a href="#">"19 1 3"</a>	
2. Lett dressing, yoghurt dressing	<a href="#">"19 2 1"</a>	<a href="#">"19 2 1"</a>	<a href="#">"19 2 2"</a>	<a href="#">"19 2 2"</a>	<a href="#">"19 2 2"</a>	<a href="#">"19 2 3"</a>	<a href="#">"19 2 3"</a>	<a href="#">"19 2 3"</a>	
3. Oliven, sorte/ grønne	<a href="#">"19 3 1"</a>	<a href="#">"19 3 1"</a>	<a href="#">"19 3 2"</a>	<a href="#">"19 3 2"</a>	<a href="#">"19 3 2"</a>	<a href="#">"19 3 3"</a>	<a href="#">"19 3 3"</a>	<a href="#">"19 3 3"</a>	
4. Fetaost	<a href="#">"19 4 1"</a>	<a href="#">"19 4 1"</a>	<a href="#">"19 4 2"</a>	<a href="#">"19 4 2"</a>	<a href="#">"19 4 2"</a>	<a href="#">"19 4 3"</a>	<a href="#">"19 4 3"</a>	<a href="#">"19 4 3"</a>	
Hjemmelaget dressing									
5. Med olje	<a href="#">"19 5 1"</a>	<a href="#">"19 5 1"</a>	<a href="#">"19 5 2"</a>	<a href="#">"19 5 2"</a>	<a href="#">"19 5 2"</a>	<a href="#">"19 5 3"</a>	<a href="#">"19 5 3"</a>	<a href="#">"19 5 3"</a>	
6. Uten olje	<a href="#">"19 6 1"</a>	<a href="#">"19 6 1"</a>	<a href="#">"19 6 2"</a>	<a href="#">"19 6 2"</a>	<a href="#">"19 6 2"</a>	<a href="#">"19 6 3"</a>	<a href="#">"19 6 3"</a>	<a href="#">"19 6 3"</a>	
7. Med rømme/yoghurt	<a href="#">"19 7 1"</a>	<a href="#">"19 7 1"</a>	<a href="#">"19 7 2"</a>	<a href="#">"19 7 2"</a>	<a href="#">"19 7 2"</a>	<a href="#">"19 7 3"</a>	<a href="#">"19 7 3"</a>	<a href="#">"19 7 3"</a>	

# Frukt

21. Hvor mange friske frukter har du spist i gjennomsnitt siden du ble gravid?

	pr. dag					eller pr. uke			eller pr. måned		
	8+	6-7	4-5	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
Frisk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Hvor ofte har du spist følgende friske frukter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Frisk frukt		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned		
		4+	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Appelsin, mandarin	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Banan	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Druer	(8-10 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eple	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fersken, nektarin	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Grapefrukt	(½ stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jordbær	(¼ kurv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Andre bær (blåbær o.l.)	(¼ kurv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mango	(½ stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Melon	(1 skive)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Papaya	(½ stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Plomme	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pære	(1 stykk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Annen frukt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist tørket frukt og nøtter siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Tørket frukt /nøtter		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned		
		4+	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Aprikoser		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Rosiner		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Svsker, fiken, dadler		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Peanøtter		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mandler, hasselnøtter, cashewnøtter o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 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.)

Dessert/is		pr. dag		Hvor ofte			eller pr. måned		
		2+	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Puddinger (sjokolade, karamell o.l.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hermetisk frukt, fruktgrøt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fruktsalat med frisk frukt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fløteis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Yoghurtis, lettis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Saftis, sorbet		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vaniljesaus		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pisket krem, fløte		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



25. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist kaker og boller siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Kaker, boller		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned		
		4+	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Boller, julekake o.l.	(1 stykke)	<input type="checkbox"/> 25 1 1	<input type="checkbox"/> 25 1 1	<input type="checkbox"/> 25 1 1	<input type="checkbox"/> 25 1 1	<input type="checkbox"/> 25 1 2	<input type="checkbox"/> 25 1 2	<input type="checkbox"/> 25 1 2	<input type="checkbox"/> 25 1 3	<input type="checkbox"/> 25 1 3	<input type="checkbox"/> 25 1 3
2. Wienerbrød, wienerstang o.l.	(1 stykke)	<input type="checkbox"/> 25 2 1	<input type="checkbox"/> 25 2 1	<input type="checkbox"/> 25 2 1	<input type="checkbox"/> 25 2 1	<input type="checkbox"/> 25 2 2	<input type="checkbox"/> 25 2 2	<input type="checkbox"/> 25 2 2	<input type="checkbox"/> 25 2 3	<input type="checkbox"/> 25 2 3	<input type="checkbox"/> 25 2 3
3. Smultring, fyrste- formkake	(1 stykke)	<input type="checkbox"/> 25 3 1	<input type="checkbox"/> 25 3 1	<input type="checkbox"/> 25 3 1	<input type="checkbox"/> 25 3 1	<input type="checkbox"/> 25 3 2	<input type="checkbox"/> 25 3 2	<input type="checkbox"/> 25 3 2	<input type="checkbox"/> 25 3 3	<input type="checkbox"/> 25 3 3	<input type="checkbox"/> 25 3 3
4. Vaffer	(1 plate)	<input type="checkbox"/> 25 4 1	<input type="checkbox"/> 25 4 1	<input type="checkbox"/> 25 4 1	<input type="checkbox"/> 25 4 1	<input type="checkbox"/> 25 4 2	<input type="checkbox"/> 25 4 2	<input type="checkbox"/> 25 4 2	<input type="checkbox"/> 25 4 3	<input type="checkbox"/> 25 4 3	<input type="checkbox"/> 25 4 3
5. Sjokoladekake, bløtkake o.l.	(1 stykke)	<input type="checkbox"/> 25 5 1	<input type="checkbox"/> 25 5 1	<input type="checkbox"/> 25 5 1	<input type="checkbox"/> 25 5 1	<input type="checkbox"/> 25 5 2	<input type="checkbox"/> 25 5 2	<input type="checkbox"/> 25 5 2	<input type="checkbox"/> 25 5 3	<input type="checkbox"/> 25 5 3	<input type="checkbox"/> 25 5 3
6. Søt kjeks, kakèkjeks	(1 stykke)	<input type="checkbox"/> 25 6 1	<input type="checkbox"/> 25 6 1	<input type="checkbox"/> 25 6 1	<input type="checkbox"/> 25 6 1	<input type="checkbox"/> 25 6 2	<input type="checkbox"/> 25 6 2	<input type="checkbox"/> 25 6 2	<input type="checkbox"/> 25 6 3	<input type="checkbox"/> 25 6 3	<input type="checkbox"/> 25 6 3

26. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist godteri siden du ble gravid? (Sett bare ett kryss på hver linje.)

Godteri og snacks		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned		
		4+	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
1. Ren sjokolade		<input type="checkbox"/> 26 1 1	<input type="checkbox"/> 26 1 1	<input type="checkbox"/> 26 1 1	<input type="checkbox"/> 26 1 1	<input type="checkbox"/> 26 1 2	<input type="checkbox"/> 26 1 2	<input type="checkbox"/> 26 1 2	<input type="checkbox"/> 26 1 3	<input type="checkbox"/> 26 1 3	<input type="checkbox"/> 26 1 3
2. Sjokolade med nøtter o.l.		<input type="checkbox"/> 26 2 1	<input type="checkbox"/> 26 2 1	<input type="checkbox"/> 26 2 1	<input type="checkbox"/> 26 2 1	<input type="checkbox"/> 26 2 2	<input type="checkbox"/> 26 2 2	<input type="checkbox"/> 26 2 2	<input type="checkbox"/> 26 2 3	<input type="checkbox"/> 26 2 3	<input type="checkbox"/> 26 2 3
3. Karameller, konfekt, lakris		<input type="checkbox"/> 26 3 1	<input type="checkbox"/> 26 3 1	<input type="checkbox"/> 26 3 1	<input type="checkbox"/> 26 3 1	<input type="checkbox"/> 26 3 2	<input type="checkbox"/> 26 3 2	<input type="checkbox"/> 26 3 2	<input type="checkbox"/> 26 3 3	<input type="checkbox"/> 26 3 3	<input type="checkbox"/> 26 3 3
4. Smågodt, seigmann		<input type="checkbox"/> 26 4 1	<input type="checkbox"/> 26 4 1	<input type="checkbox"/> 26 4 1	<input type="checkbox"/> 26 4 1	<input type="checkbox"/> 26 4 2	<input type="checkbox"/> 26 4 2	<input type="checkbox"/> 26 4 2	<input type="checkbox"/> 26 4 3	<input type="checkbox"/> 26 4 3	<input type="checkbox"/> 26 4 3
5. Pastiller med sukker		<input type="checkbox"/> 26 5 1	<input type="checkbox"/> 26 5 1	<input type="checkbox"/> 26 5 1	<input type="checkbox"/> 26 5 1	<input type="checkbox"/> 26 5 2	<input type="checkbox"/> 26 5 2	<input type="checkbox"/> 26 5 2	<input type="checkbox"/> 26 5 3	<input type="checkbox"/> 26 5 3	<input type="checkbox"/> 26 5 3
6. Pastiller uten sukker		<input type="checkbox"/> 26 6 1	<input type="checkbox"/> 26 6 1	<input type="checkbox"/> 26 6 1	<input type="checkbox"/> 26 6 1	<input type="checkbox"/> 26 6 2	<input type="checkbox"/> 26 6 2	<input type="checkbox"/> 26 6 2	<input type="checkbox"/> 26 6 3	<input type="checkbox"/> 26 6 3	<input type="checkbox"/> 26 6 3
7. Marsipan		<input type="checkbox"/> 26 7 1	<input type="checkbox"/> 26 7 1	<input type="checkbox"/> 26 7 1	<input type="checkbox"/> 26 7 1	<input type="checkbox"/> 26 7 2	<input type="checkbox"/> 26 7 2	<input type="checkbox"/> 26 7 2	<input type="checkbox"/> 26 7 3	<input type="checkbox"/> 26 7 3	<input type="checkbox"/> 26 7 3
8. Potetgull, potetskruer		<input type="checkbox"/> 26 8 1	<input type="checkbox"/> 26 8 1	<input type="checkbox"/> 26 8 1	<input type="checkbox"/> 26 8 1	<input type="checkbox"/> 26 8 2	<input type="checkbox"/> 26 8 2	<input type="checkbox"/> 26 8 2	<input type="checkbox"/> 26 8 3	<input type="checkbox"/> 26 8 3	<input type="checkbox"/> 26 8 3
9. Popcorn		<input type="checkbox"/> 26 9 1	<input type="checkbox"/> 26 9 1	<input type="checkbox"/> 26 9 1	<input type="checkbox"/> 26 9 1	<input type="checkbox"/> 26 9 2	<input type="checkbox"/> 26 9 2	<input type="checkbox"/> 26 9 2	<input type="checkbox"/> 26 9 3	<input type="checkbox"/> 26 9 3	<input type="checkbox"/> 26 9 3
10. Saltstonger, lettsnacks o.l.		<input type="checkbox"/> 26 10 1	<input type="checkbox"/> 26 10 1	<input type="checkbox"/> 26 10 1	<input type="checkbox"/> 26 10 1	<input type="checkbox"/> 26 10 2	<input type="checkbox"/> 26 10 2	<input type="checkbox"/> 26 10 2	<input type="checkbox"/> 26 10 3	<input type="checkbox"/> 26 10 3	<input type="checkbox"/> 26 10 3

## Andre matvarer

27. Fordi det er vanskelig å få spurt om alle matvarer som du kan ha spist siden du ble gravid ber vi deg nedenfor å skrive navnet på matvarer som du kan ha spist og som det ikke har blitt spurt etter.

Andre matvarer		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned	
		6+	5	4	3	2	1	5-6	3-4	1-2
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 1	<input type="checkbox"/> 27 1 2	<input type="checkbox"/> 27 1 3	<input type="checkbox"/> 27 1 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 1	<input type="checkbox"/> 27 2 2	<input type="checkbox"/> 27 2 3	<input type="checkbox"/> 27 2 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 1	<input type="checkbox"/> 27 3 2	<input type="checkbox"/> 27 3 3	<input type="checkbox"/> 27 3 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 1	<input type="checkbox"/> 27 4 2	<input type="checkbox"/> 27 4 3	<input type="checkbox"/> 27 4 4

## Genmodifisert mat

28. I mange land, bl.a. USA, England, og Frankrike, tillater man salg av genmodifiserte matvarer. De fleste europeiske land krever merking ved salg av genmodifiserte matvarer. Vi ønsker å vite om du har spist genmodifiserte matvarer eller matvarer med genmodifiserte ingredienser på reiser eller i Norge siden du ble gravid?

☐ 28 1

☐ 28 2

☐ 28 3 Ikke



29. Hvis ja, ber vi deg skrive navnet på de genmodifiserte matvarene du kjenner til at du har spist

Genmodifiserte matvarer		pr. dag				Hvor ofte			eller pr. måned	
		6+	5	4	3	2	1	5-6	3-4	1-2
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 1	<input type="checkbox"/> 29 1 2	<input type="checkbox"/> 29 1 3	<input type="checkbox"/> 29 1 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 1	<input type="checkbox"/> 29 2 2	<input type="checkbox"/> 29 2 3	<input type="checkbox"/> 29 2 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 1	<input type="checkbox"/> 29 3 2	<input type="checkbox"/> 29 3 3	<input type="checkbox"/> 29 3 4
Navn:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 1	<input type="checkbox"/> 29 4 2	<input type="checkbox"/> 29 4 3	<input type="checkbox"/> 29 4 4

# Varm mat fra kiosk, bensinstasjon eller gatekjøkken

30. Hvor ofte har du i gjennomsnitt spist varm mat fra kiosk, bensinstasjon eller gatekjøkken siden du ble gravid?

Mat fra	Hvor ofte			Hvor ofte			Hvor ofte		
	pr. dag	pr. dag	pr. dag	eller pr. uke	eller pr. uke	eller pr. uke	eller pr. måned	eller pr. måned	eller pr. måned
1. Kiosk	4+	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
2. Bensinstasjon	4+	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0
3. Gatekjøkken, McDonald's o.l.	4+	2-3	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1	0

## Kostendringer i forbindelse med graviditeten

31. Nedenfor ber vi deg angi om du spiser/drikker mer, mindre eller samme mengde sammenliknet med før du ble gravid.

Matvare	Spiste/drakk det heller ikke før graviditeten	Som før	Mer	Mindre	Sluttet helt
1. Melk, melkeprodukter og ost	1 31 1 1	1 31 1 2	1 31 1 3	1 31 1 4	1 31 1 5
2. Brød og kornprodukter	1 31 2 1	1 31 2 2	1 31 2 3	1 31 2 4	1 31 2 5
3. Kjøtt	1 31 3 1	1 31 3 2	1 31 3 3	1 31 3 4	1 31 3 5
4. Fett	1 31 4 1	1 31 4 2	1 31 4 3	1 31 4 4	1 31 4 5
5. Kjøtt	1 31 5 1	1 31 5 2	1 31 5 3	1 31 5 4	1 31 5 5
6. Fisk	1 31 6 1	1 31 6 2	1 31 6 3	1 31 6 4	1 31 6 5
7. Egg	1 31 7 1	1 31 7 2	1 31 7 3	1 31 7 4	1 31 7 5
8. Grønnsaker	1 31 8 1	1 31 8 2	1 31 8 3	1 31 8 4	1 31 8 5
9. Frukst	1 31 9 1	1 31 9 2	1 31 9 3	1 31 9 4	1 31 9 5
10. Sjokolade	1 31 10 1	1 31 10 2	1 31 10 3	1 31 10 4	1 31 10 5
11. Annet godteri (smågodt, lakris)	1 31 11 1	1 31 11 2	1 31 11 3	1 31 11 4	1 31 11 5
12. Kaffe	1 31 12 1	1 31 12 2	1 31 12 3	1 31 12 4	1 31 12 5
13. Te	1 31 13 1	1 31 13 2	1 31 13 3	1 31 13 4	1 31 13 5
14. Juice	1 31 14 1	1 31 14 2	1 31 14 3	1 31 14 4	1 31 14 5
15. Brus med sukker	1 31 15 1	1 31 15 2	1 31 15 3	1 31 15 4	1 31 15 5
16. Brus, kunstig søtet	1 31 16 1	1 31 16 2	1 31 16 3	1 31 16 4	1 31 16 5
17. Alkohol	1 31 17 1	1 31 17 2	1 31 17 3	1 31 17 4	1 31 17 5

32. Har du vært plaget av kvalme under graviditeten?

1 32 1 1 1 32 2 2

33. Hvis ja, har dette medført at du har spist mer eller mindre enn før du ble gravid?

1 33 1 1 1 33 2 2

34. I hvilke(n) svangerskapsuke var du mest plaget av kvalme?

Fra svangerskaps-uke	Til svangerskaps-uke	Fortsatt kvalm sett kryss
1 34 1 1	1 34 2 2	1 34 3 3

35. Har du vært plaget av oppkast under graviditeten?

1 35 1 1 1 35 2 2

36. I hvilke(n) svangerskapsuke var du mest plaget av oppkast?

Fra svangerskaps-uke	Til svangerskaps-uke	Fortsatt kvalm sett kryss
1 36 1 1	1 36 2 2	1 36 3 3

37. Har du begynt å spise eller drikke noen bestemte matvarer i forbindelse med dette svangerskapet?

1 37 1 1 1 37 2 2

38. Hvis ja, skriv de 2 viktigste matvarene du har begynt å spise/drikke:

1. Navn på matvare: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



"t\_39"(1)

"t\_39" (2)

(ts = teskje, bs = barneskje, ss = spiseskje)



"t 41"

Jeg har brukt omtrent \_\_\_\_\_ minutter til å fylle ut skjemaet.

**Har du husket å fylle ut dato for utfylling av skjema på side 2?**

**Tusen takk for hjelpen!**

