

Etterlevelse av intervensjonen Matlaging for bedre helse

Lisbeth Kvanvik Delgado

Veileder

Nina Cecilie Øverby
Elling Bere

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Forord

Å skrive denne masteroppgaven har vært en utfordrende og lærerik prosess. Det har gitt meg en utvikling både på et faglig- og personlig nivå. Personer som jeg vil takke i denne forbindelsen er først og fremst min hovedveileder Nina Cecilie Øverby. Takk for konstruktiv kritikk, gode råd og oppmuntring på veien! Jeg vil også takke min biveileder Elling Bere for god veiledning.

Så vil jeg benytte anledningen til å takke mine gode medstudenter Therese Iversen og Linn Tryfoss Gerhardsen for et strålende samarbeid om alt det praktiske i forbindelse med prosjektet.

Andre som også bør takkes for sine bidrag er Mona Linge Tønnessen, Margrethe Røed og Helga Birgit Bjørnarå.

Helt til slutt vil jeg rette en spesiell takk til min kjære mann Edwin Delgado for god støtte og teknisk bistand med masteroppgaven.

Kristiansand 13/05- 2015

Lisbeth Kvanvik Delgado

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Denne masteroppgaven er en del av et prosjekt, kalt: Matlaging for bedre helse. Hensikten med hovedstudien var og utforske om vi kan få overvektige deltagere (BMI >25) til å bake sine egne brød og lage mer middag fra bunnen av, og om det har noen effekt på objektive helsemål- BMI, livvidde, vekt og aktivitet.

Denne oppgaven har som mål og vurdere i hvilken grad deltagerne følger intervensjonen og baker mer brød og lager mer middag fra bunnen av i løpet av intervensjonsperioden på ca. fire uker.

Metode: Frekvensspørreskjema ble benyttet til å måle om det hadde vært en økning på brødbaking og middagslaging/grønnsakskutting som en følge av intervensjonen. Deltagerne fylte ut spørreskjemaet før og etter intervensjonsperioden.

Gjennom hele intervensjonsperioden (4 uker) registrerte deltagerne brødbaking og middagslaging. Matdagbøkene ble benyttet til å vurdere deltagerens etterlevelse til intervensjonens hensikt- å bake mer brød og lage mer middag fra bunnen av.

Resultat: Basert på frekvensspørreundersøkelsen ble det funnet en signifikant økning på brødbaking tilsvarende en gjennomsnittlig økning på 2 ganger ukentlig. Før intervensjonen bakte deltagerne brød gjennomsnittlig 0,6 ganger ukentlig og etter intervensjonen bakte deltagerne brød i gjennomsnitt 2,5 ganger ukentlig.

I følge matdagbøkene bakte deltagerne brød gjennomsnittlig 0,8 ganger i uka.

Før intervensjonen lagde deltagerne middag fra bunnen av gjennomsnittlig 3,4 ganger ukentlig og 3,9 ganger ukentlig etter intervensjonen, i følge spørreundersøkelsen, noe tilsier en liten økning på 0,5 ganger ukentlig.

I følge matdagbøkene lagde deltagerne middag fra bunnen av med et gjennomsnitt på 3,1 ganger ukentlig.

Basert på frekvensspørreundersøkelsen, hadde grønnsakskutting en liten økning på 0,5 ganger ukentlig. Før intervensjonen kuttet deltagerne grønnsaker i gjennomsnitt 3,8 ganger ukentlig og etter intervensjonen kuttet deltagerne grønnsaker 4,2 ganger ukentlig i gjennomsnitt.

Konklusjon: Det at vi fikk en signifikant økning på brødbaking, indikerer at målet med å få deltagerne til å lage mer brød fra bunnen av ble nådd. På middagslaging og grønnsakskutting var økningen for liten til at den var signifikant og målet med å få deltagerne til å lage mer middag fra bunnen av ble dermed ikke helt nådd. Det trengs flere studier på etterlevelse i forbindelse med matlagingsintervensjoner og oppfølgingsstudier på effektene av matlagingsintervensjoner på sikt.

Abstract

Background and aim: This Master Thesis is a part of a collective work, entitled: Cooking for improved health intervention. The purpose of the main-study was to investigate whether we can get the over weighted participants (BMI>25) to make their own breads and cook dinner from scratch, and whether it will have an influence on health measures- BMI, waist circumference, weight and activity.

This thesis explores to which extent the participants follow the intervention and make more bread and cook more dinner from scratch during the intervention period at approximately four weeks.

Method: Frequency questionnaire was used to measure whether participants baked bread and cooked dinner from scratch more often immediately after the intervention. Participants filled out the questionnaire before and after the intervention. Throughout the intervention period, food diaries were used to determine the adherence of the participants to intervention directives, namely to bake bread and cook dinner from scratch during the intervention period.

Result: Based on frequency questionnaire we found a significant increase in baking bread amounted to a difference of 2 times a week. Before the intervention the participants baked bread 0.6 times weekly, however after the intervention participants baked 2.5 times weekly.

According to the food diary, participants baked bread on average 0.8 times weekly during the intervention period.

Before the intervention, the participants cooked dinner from scratch 3.4 times weekly and 3.9 times weekly, after intervention according to frequency questionnaire, which represents a slight increase of 0.5 times a week.

According to food diaries, the participants cooked dinner from scratch on average 3.1 times a week.

Based on the frequency questionnaire, vegetable cutting had a slight increase of 0.5 times a week. Before intervention, participants were cutting vegetables on an average of 3.8 times weekly. After intervention, the participants were cutting vegetables on an average of 4.2 times weekly.

Food diaries missed parameters to measure vegetable cutting.

Conclusion: The fact that we got a significant increase in bread baking, indicate that the aim of getting participants to bake more bread has been achieved. According to cooking dinner from scratch and vegetable cutting measure, the increase was too small to be significant and the aim of getting participants to cook more dinner from scratch was thus not reached.

Further studies on adherence associated with cooking interventions and follow-up studies on the effects of those interventions on the long term basis, are needed.

Innhold

1	Innledning	9
1.1	Introduksjon.....	9
1.2	Valg av tema	9
1.3	Presentasjon av problemstilling.....	10
1.4	Hovedstudiens aktualitet i lys av tidligere forskning.....	10
2	Teori.....	14
2.1	Begrepet etterlevelse.....	14
2.2	Hva påvirker etterlevelse?	15
2.2.1	Sosial kognitiv teori	15
2.2.2	Ferdigheter og kunnskaper	16
2.2.3	Mestringstro	17
2.2.4	Tidsfaktoren-en overkommelig barriere?	17
2.2.5	Holdninger, motivasjon og interesse	18
2.2.6	Demografiske variabler	19
2.3	Hvordan måles etterlevelse?	20
2.3.1	Prospektive metoder-matdagbok	21
2.3.2	Retrospektive metoder-Kostholdsundersøkelse.....	22
2.4	Endring i matlagingsferdigheter, kunnskaper og mestringstro	23
3	Metode	26
3.1	Design	26
3.2	Rekruttering.....	27
3.3	Inklusjons og -eksklusjonskriteriene	28
3.4	Utvalg	28
3.5	Intervensjonen	29
3.6	Metoder for å måle etterlevelse	33
3.6.1	Matdagbok	33

3.6.1.1	Beskrivelse av innhold.....	33
3.6.1.2	Behandling av empiri.....	35
3.6.1.3	Skår.....	35
3.6.2	Frekvensspørreskjemaet	38
3.6.2.1	Spørsmål inkludert i denne oppgaven	38
3.6.2.2	Rekoding	39
3.7	Statistiske analyser.....	39
3.8	Etiske aspekter ved intervensjonsstudien.....	40
4	Resultater.....	41
4.1	Matdagbok- Resultater	41
4.2	Spørreskjema- Resultater.....	42
5	Diskusjon	44
5.1	Metodediskusjon.....	44
5.1.1	Matdagbok - Diskusjon	45
5.1.2	Utvikling av Matdagbok - Diskusjon	48
5.1.3	Frekvensspørreundersøkelsen - Diskusjon.....	51
5.1.4	Rekruttering - Diskusjon.....	52
5.1.5	Utvalget - Diskusjon	53
5.2	Resultatene- Diskusjon.....	55
5.3	Studiedesignet - Diskusjon	63
6	Konklusjon	65
	Referanseliste.....	66
	Vedlegg 1 - Godkjenning (NSD)	74
	Vedlegg 2 - Informasjonsskriv	76
	Vedlegg 3 - Påmeldingsskjema	78
	Vedlegg 4 - Plakat	80
	Vedlegg 5 - Oppskrifthefte	82

Vedlegg 6 - Matdagbok	111
Vedlegg 7 - Dokumentasjon over valgene	112
Vedlegg 8 - Frekvensspørreskjema.....	117

1 Innledning

1.1 Introduksjon

Bakgrunnen for hovedstudien som denne masteroppgaven er en del av, er at det er et stadig økende overvektproblem i store deler av verden og det som det fører med seg av livsstilssykdommer og redusert helse. Prevalensen av overvekt i verden er mer enn doblet mellom 1980 og 2014 (WHO, 2015). Følgende av denne overvektproblematikken er en økning av livsstilssykdommer også kalt ikke smittsomme sykdommer (noncommunicable diseases) som kardiovaskulære lidelser, diabetes, enkelte krefttyper og muskel- og skjelettlidelser (WHO, 2015). Årsaker til overvektproblematikken er en kombinasjon av økt inntak av energitett mat og økt inaktivitet som igjen er en følge av endringer i arbeidsmarkedet, transportmåter og økt urbanisering (WHO, 2015). WHO peker også på endringer i prosessering av matvarer og markedsføring av matvarene som en del av årsaksbildet.

I tillegg peker flere studier på at det har vært en økning i ferdigmatinntaket og setter det i sammenheng med at andelen av overvektige nå øker i store deler av verden (Bowman & Vinyard, 2004; Gittelsohn, Lee-Kwan, & Batorsky, 2013; Monteiro, 2009; SchrOeder, Fieto, & Covas, 2007). Samtidig med at det har vært en økning i ferdigmatinntaket blir følgelig mindre mat laget fra bunnen av nå enn før, noe også de foregående studiene viser til. Grunnen til at det blir laget mindre mat fra bunnen av er en kombinasjon av manglende matlagingsferdigheter, tidspress og det at det tilrettelegges for økt kjøp av ferdigmat i samfunnet (Reicks, Trofholz, Stang, & Laska, 2014; Short, 2003a).

1.2 Valg av tema

På bakgrunn av at det å lage mat fra bunnen av er en ferdighet som er på vei ned i befolkningen har vi valgt å gjennomføre en intervensjonsstudie blant overvektige, hvor deltagerne skulle lære å lage mat fra bunnen av med fokus på tilbereding av middagsmat basert på rene råvarer, kraftkoking og brødbaking. Sammen med to prosjektansvarlige og to fagansvarlige var vi tre mastergradsstudenter som skulle forsøke å svare på tre ulike problemstillinger i tilknytning til hovedstudien. I tillegg til å se på om gjennomføring av intervensjonen hadde noen effekt på objektive helse mål

som vekt, livvidde, BMI og aktivitet/stillesitting skulle det også måles etterlevelse til intervensjonen.

1.3 Presentasjon av problemstilling

Målet med intervensjonsstudien var å få de overvektige deltagerne til å lage mer mat fra bunnen av for å se om det hadde noen effekt på vekt, livvidde, BMI og aktivitetsnivå.

Problemstillingen denne oppgaven tar utgangspunkt i er knyttet opp mot etterlevelse til intervensjonens hensikt og spørsmålet som skulle besvares var: «I hvilken grad fulgte deltagerne intervensjonen med tanke på brødbaking og middagslaging?»

1.4 Hovedstudiens aktualitet i lys av tidligere forskning

Dette kapittelet gir kun en kortfattet oppsummering av studier og noen av dem vil også bli nærmere omtalt i teoridelen av oppgaven. På bakgrunn av disse studiene ser vi at fokuset i forbindelse med matlagingsintervensjoner ofte dreier seg om diettens innhold, etterlevelse av dietten, faktorer i miljøet for å øke etterlevelse og matlaging som prediktor for et sunnere kosthold. Ingen av studiene som ble gjennomgått hadde fokus på om det å lage mat fra bunnen av i seg selv hadde positive utslag på helsa.

Det finnes flere typer studier som fokuserer på matlagingsatferd, matinntak, overvekt og helseeffekter (Reicks et al., 2014). Av de 28 studiene som er tatt med i oversiktsartikkelen til Reicks et. al, var det 12 kontrollerte studier, kun seks av disse var randomiserte kontrollerte studier og 16 av studiene manglet en kontrollgruppe. Evaluering i etterkant av intervensjonen var gjort i fem av studiene. Når det gjelder evaluering både i forkant og etterkant av intervensjonen hadde 23 av studiene dette. Av disse har 15 av studiene blitt fulgt opp også på et senere tidspunkt. Svake studiedesign, varierende studiepopulasjoner og bruken av instrumenter som ikke var valide, forhindret studiene fra å trekke sterkere konklusjoner enn de gjorde. For å kunne trekke videre konklusjoner trengs det flere og bedre designede intervensjoner som også ser på langtidseffektene av matlagingsatferd, kosthold, overvekt og andre helse mål. De determinantene som går igjen i de omtalte studiene og som det kan

måles en endring av i etterkant av intervensjonen er kunnskaper/ferdigheter, holdninger til matlagingen, mestringstro/fortrolighet og helse mål (Reicks et al., 2014). Det er noen av de samme determinantene som kan påvirkes for å øke etterlevelsen til matlagingsintervensjoner. De vil derfor bli utdypet nærmere i teorikapittelet av denne oppgaven.

Flere studier har hatt et fokus på etterlevelse til intervensjonen (Beinert, 2013; Dombrowski, Knittle, Avenell, Araújo-Soares, & Sniehotta, 2014; Williamson et al., 2010). Studien til Williamson et.al. ser på sammenhengen mellom tidlig etterlevelse til intervensjonen der målet var å følge fire forskjellige kosthold, og etterlevelsen på sikt. Denne studien viser at tidlig etterlevelse til intervensjonen predikerer både kortsiktig og langsiktig vekttap. Den randomisert kontrollerte studien strakk seg over to år og deltagerne var friske kvinner og menn mellom 30-70 år som hadde BMI mellom 25 og 40. Deltagerne var inndelt i fire grupper, men mottok individuell kostholdsoppfølging. Studien var designet for å teste fire makronæringsstoff-kosthold for vekt- og fettreduksjon og deltagerne var delt inn i fire forskjellige grupper med henhold til kostholdets mengde fett og proteiner. Tidlig etterlevelse av strukturerte intervensjoner der målet er å forbedre ernæring, øke fysisk aktivitetsnivå og oppnå vektnedgang, er viktig med tanke på både kortsiktig og langsiktig vektkontroll (Del Corral, Bryan, Garvey, Gower, & Hunter, 2011; Williamson et al., 2010). Studien til Del Corral et. al. angir at blant 116 friske kvinner var det den gruppen som hadde den høyeste etterlevelse til et lavkarbokosthold som hadde det høyeste vekttapet. Denne gruppen utgjorde samtidig de som hadde lagt minst på seg ved en oppfølgingsstudie etter to år. Etterlevelse til dietten var målt med utgangspunkt i antall daglig inntatte kalorier. Her var det en tett sammenheng mellom intervensjonens etterlevelse og vektnedgang.

Det at vi lager mat fra bunnen av kan derimot i predikere et sunnere kosthold, noe som presenteres i artikkelen til Soliah et. al. som omhandler konsekvensene av nedgangen i matlagingsferdigheter (Soliah, Walter, & Jones, 2012). En studie av Bowman et. al. beskriver ferdigmatkonsumet blant voksne amerikanere og konkluderer med at inntak av hurtigmat (fast food) er assosiert med et kosthold med høy energitetthet og lavt næringsinnhold (Bowman & Vinyard, 2004). Det at vi lager

maten selv kan med andre ord påvirke næringsinnholdet i kosten i positiv retning i følge den omtalte studien.

At kostens sammensetning kan ha betydning for etterlevelse antyder intervensjonsstudien til Beinert (2013). I denne studien var fokuset på forholdet mellom proteiner og karbohydrater i kostholdet. Det å øke ratioen fra 1:3 til 1:2, slik at andelen proteiner øker, skulle i følge denne studien føre til både økt og varig vekttap (Beinert, 2013). Å følge intervensjonen innebar å spise vanlig, men proteinrik kost, følge ferdigoppsatte oppskrifter eller alternativer til oppskriftene over fire uker. Dette førte til et gjennomsnittlig vekttap på 3,2 kg mot 4 kg forventet vekttap. Det anslås videre at årsaken til at det at vektneøgngen ikke hadde vært så høy som forventet var at deltagerne ikke hadde fulgt «dietten» nøyaktig, altså et spørsmål om etterlevelse. Å ha et kosthold med økt protein-innhold har vist seg å ha en gunstig effekt på etterlevelse og oppnådd vektneøgngen både på kort- og lengre sikt. Det har i en studie som sammenlignet fire kostholds-typer; et lav-glykemisk kosthold, et høy-glykemisk kosthold, et høy-protein kosthold og et lav-protein kosthold, tatt til orde for (Larsen et al., 2010). Sammenligningen ble foretatt ved å sammenligne kostholds-typene i par; et lav-protein kosthold med et lav-glykemisk kosthold, et lav-protein kosthold med et høy-glykemisk kosthold, et høy-protein kosthold med et lav-glykemisk kosthold, et høy-protein kosthold med et høy-glykemisk kosthold. Alle kostholds-typene inneholdt 800-1000 kalorier daglig. Resultatene fra disse sammenligningene ble så testet opp mot et kontroll-kosthold bestående av moderate mengder med proteiner og ingen krav til glykemisk indeks. Deltagerne som fulgte et høy-protein kosthold hadde lagt på seg 2,7 kg mindre enn deltagerne som fulgte et lav-protein kosthold etter 26 uker der 8 uker utgjorde den aktive intervensjonsfasen hvor kostholdet måtte følges, og de resterende ukene utgjorde opprettholdelsesfasen. Etterlevelse til kostholds-typene ble målt ved uke 4 og 14 ved hjelp av blod-screening. Matdagbok ble ført og maten ble veid i 3 påfølgende dager i forbindelse med screeningen 9 til 11 uker ut i forløpet av den 26 uker lange intervensjonen, i tillegg til i uke 4 og i uke 26. I opprettholdelsesfasen fikk deltagerne kun beskjed om å opprettholde vekttapet, videre vektneøgngen ble ikke nektet for. Det var ingen restriksjoner på antall kalorier i denne fasen. Både lav-glykemisk indeks-gruppen og høy-protein indeks-gruppen mistet 5 % av totalvekten, men det var høy-protein-gruppen som beholdt vekttapet best på sikt.

Ser vi bort fra kostens innhold og sammensetning er rammen rundt intervensjonen og faktorer i miljøet også av en større betydning for intervensjonens utfall og etterlevelse.

At fleksibilitet er viktig viser blant annet en matlagingsintervensjon blant afroamerikanere (M. D. Condrasky, Baruth, Wilcox, Carter, & Jordan, 2013). Det denne studien i tillegg peker på når det gjelder å få deltagerne til å følge intervensjonen, er betydningen av samarbeid, utstyr, støtte og tid. Målet med intervensjonen var å lære afroamerikanere i AME kirker å lage sunn mat slik at de kunne forbedre helsen. Her var etterlevelsen sikret ved å ta utgangspunkt i en institusjon som allerede hadde en matlagingsfunksjon og som i tillegg hadde implikasjoner utover kirkesamfunnet. Prosjektet hadde sin forankring i kirkens egen ledelse, støttet av samfunnets egne helsearbeidere og kokker. Dette handler om både å sikre bærekraft for tiltakene som iverksettes og samtidig legge til rette for etterlevelsen.

Dersom intervensjonene som skal fremme vekttap inkluderer både fysisk aktivitet og kosthold øker utsiktene for vekttap på lang sikt (Dombrowski et al., 2014). I studien til Dombrowski et. al, som er et systematisk overblikk (review) og metaanalyse av randomiserte kontrollerte studier, ble det funnet små, men signifikante fordeler når det gjaldt å beholde vekttapet dersom intervensjonene som har vekttap som mål, fokuserte på både fysisk aktivitet og kosthold.

Ingen av de omtalte studiene hadde fokus på selve matlagingsaktiviteten, det å lage mat fra bunnen av, og betydningen det har for helsa. Så langt vi kjenner til har det ikke blitt publisert noen norske studier med denne vinklingen. I denne masteroppgaven besvares i hvilken grad deltagerne følger matlagingsintervensjonen og lager mer middag og brød fra bunnen av.

2 Teori

Jeg har i teoridelen valgt å belyse noen deler av sosial kognitiv teori siden det er en anvendelig og mye brukt teori i forbindelse med endring av helseatferd (Bandura, 1998a). Selv om vi ikke brukte denne teorien aktivt i forbindelse med hovedstudien kan det være nyttig å bruke den for å reflektere i etterkant av utførelsen av intervensjonen. Siden sosial kognitiv teori er såpass vanlig å bruke, vil det derfor være enkelt å kunne sammenligne funn gjort i lys av den og kanskje kunne trekke noen konklusjoner på bakgrunn av det som observeres med utgangspunkt i teorien. I tillegg til å se på etterlevelse i lys av denne teorien velger jeg også å legge frem noe teori om prospektive og retrospektive metoder. Dette gjør jeg fordi en viktig del av denne oppgaven bestod i å utvikle matdagboka som ble brukt for å samle inn data i forbindelse med matlagingen under intervensjonsperioden. For enklere å kunne diskutere metoden og funnene som er gjort med utgangspunkt i den og for å kunne vurdere styrker og svakheter ved matdagboka. Retrospektiv metode i form av frekvensspørreskjema har jeg også valgt å belyse i denne oppgaven siden metodefokus er så pass avgjørende for verdien av funnene i denne oppgaven, og det kunne også være nyttig å vurdere metodene i lys av hverandre da begge metodene har forskjellige styrker og svakheter. Til slutt i teoridelen har jeg trukket fram tidligere forsknings funn og sett på endring i utvalgte parametere når det gjelder matlagingsatferd. Dette er gjort for å se om våre funn blir støttet i noen av disse tidligere funnene og eventuelt for å se om det blir funnet noe nytt og overaskende i denne studien som ikke har framkommet i de tidligere studiene.

2.1 Begrepet etterlevelse

Etterlevelse, oversatt fra det engelske ordet *adherence*, er et begrep som for eksempel brukes i forbindelse med i hvilken grad pasienten følger legens råd og henter ut det forordnede legemiddelet, tar det i riktig dose og til riktig tid og eventuelt fullfører en behandling (Hov, 2012). I begrepet etterlevelse ligger det en aktiv tilnærming fra pasientens side. Det engelske ordet for etterlevelse *adherence* kan bety troskap, fastholdelse og det og gi sin tilslutning til noe (Hov, 2012). I denne oppgaven skal vi se på i hvilken grad deltageren holder fast ved intervensjonens hensikt som var å lage mer middag og bake mer brød fra bunnen av. Etterlevelse i forhold til intervensjonens hensikt kan tilrettelegges for med utgangspunkt i

forskjellige teoretiske modeller som ser på ulike påvirkbare faktorer som til sammen eller hver for seg kan øke graden av etterlevelse (Ajzen, 1991; Sørensen, 2001).

2.2 Hva påvirker etterlevelse?

Når det gjelder å endre en helseatferd, som det å lage mat fra bunnen av er, kan det være aktuelt å ta utgangspunkt i sosial kognitiv teori (Bandura, 1998b). Den er omfattende og innholdsrik, men egner seg svært godt når fokuset er å lære seg en ferdighet som matlaging. Hensikten med en teori er at den gjør det mulig å ha en forståelse av fenomenet som studeres. Teorien hjelper oss også å vite hva vi skal se etter når vi leter etter mønstre eller sammenhenger. Siden sosial kognitiv teori er såpass omfattende kan det være hensiktsmessig å velge ut deler av teorien og det jeg har valgt å se nærmere på videre i teorikapittelet er de delene av sosial kognitiv teori som også har vært i fokus ved tidligere studier som jeg har valgt å inkludere i denne oppgaven.

Følgende aspekter ved teorien jeg har valgt å ta utgangspunkt i er:

- Tid
- Ferdigheter og kunnskaper
- Holdninger
- Mestringsforventning
- Motivasjon og interesse
- Bakgrunnsvariabler (demografiske)

Alle disse faktorene, utenom bakgrunnsvariablene, kan vi ta utgangspunkt i for å forsøke å påvirke til etterlevelse, men først litt om sosial kognitiv teori generelt.

2.2.1 Sosial kognitiv teori

Den sosial kognitive teorien til Bandura er mye brukt i forbindelse med læring og refereres til i mange artikler om endring av helseatferd. Når det gjelder å lære seg matlagingsatferd, kan det være hensiktsmessig å ta utgangspunkt i noen av konseptene til denne teorien. Den rommer determinanter på personnivå, miljøet og på selve atferden og disse tre står i et gjensidig påvirkningsforhold til hverandre (reciprokal determinisme). Individuelle, sosiale og miljømessige faktorer influerer på

hverandre. Det er et dynamisk samspill mellom faktorene som både sammen og hver for seg er med på å påvirke for eksempel til matlagingsatferd. Siden teorien inneholder både kognitive, følelsesmessige og atferdsmessige tilnærminger til forståelsen av læring, gir den en helhetlig og god forståelse av hvordan vi kan påvirke i læringsprosessen for å fremme matlagning hos deltagerne. Konseptene som teorien innebefatter foruten om reciprokal determinisme er: resultat- forventning, mestringstro, kollektiv mestringstro, observasjonslæring, tilrettelegging, selv-regulering og moralske preferanser. (Glanz, 2008)

2.2.2 Ferdigheter og kunnskaper

Det kreves både forskjellige typer kunnskaper og spesifikke praktiske ferdigheter når det gjelder å utføre matlagingsatferd (Stead et al., 2004). Stead et. al. hevder også at kulturelle og strukturelle hensyn som må tas før det kan avgjøres hva som må læres. Hva som blir lagt i selve begrepet matlagning, har i følge flere studier vist seg å være varierende, noe som antydes å være et resultat av at matlagingsferdigheter er på vei tilbake i befolkningen (Daniels, Glorieux, Minnen, & van Tienoven, 2012; Mac Con lomaire & Lydon, 2011; Short, 2003b). I artikkelen til lomaire blir matlagingsferdigheter kalt for essensiell livskunnskap. Hun påpeker at det trengs kunnskaper om næringsinnhold i matvarer og eksperimentelle ferdigheter, som f.eks. å vite hva du kan erstatte en matvare som du mangler med. Forskjellige matlagingsmetoder må også beherskes for å kunne lage forskjellige typer mat (Fordyce-Voorham, 2011; Wrieden et al., 2007) Helsebevissthet, å vite hva kroppen trenger for å ha en god helse, hører også med til kunnskaper som vi trenger for å ta de riktige valgene når det gjelder innkjøp av matvarer (Mac Con lomaire & Lydon, 2011). I tillegg kommer kunnskaper om å planlegge måltider og sette opp ukes menyer som kan tjene som et utgangspunkt for innkjøpene. Økonomisk planlegging må også beherskes. Spesielt hvis matvarebudsjettet er stramt, kan det være utfordrende å lage sunn mat. Det som er essensielt å ha kunnskaper om da, er hvordan du finner fram til billige og sunne matvarer, i tillegg til å ha kunnskaper om hvordan de kan tilberedes (Fordyce-Voorham, 2011). En oppfølgingsstudie som strakk seg over 10 år hadde undersøkt om involvering i matlagningen i hjemmet, fra tenårene til unge voksne, predikerte et bedre kosthold senere i livet, og i studien var det kommet fram til at det hadde en viss betydning (Laska, Larson, Neumark-

Sztainer, & Story, 2012). Dette er noe som kan være med på å understreke betydningen av at opplæring i matlagingsferdigheter også bør skje i hjemmet.

2.2.3 Mestringstro

Begrepet «*self-efficacy*» som på norsk blir kalt mestringstro, utgjør et viktig bidrag til forskning på helseatferd og stammer fra den sosial kognitive teorien til Banduras. Tilegnet mestringstro har vist seg å være viktig i alle trinn av prosessen med en helseatferdsendring (Bandura, 1997). Matlaging kan også sies å være en helseatferd, da studier har vist at det å lage mat fra bunnen av predikerer et sunnere kosthold, noe som i sin tur medfører bedre helse (Hartmann, Dohle, & Siegrist, 2013). I følge Reicks et. al. resulterte to av tre matlagingsintervensjoner i økt mestringstro og to av studiene viste også økt matlagningsaktivitet ved en oppfølgingsstudie fire eller seks uker etter intervensjonen (Reicks et al., 2014). På denne måten bidrar økt mestringstro også til bedre etterlevelse av intervensjonen (Buchmann, 1997). Mestringstro handler om individets følelser og tanker om dets evne til å fullføre en gitt oppgave eller nå et ønsket mål. Den bestemmer også hvor mye anstrengelser individet vil tilføre for å oppnå målet. I tillegg er mestringstro avgjørende for hvor utholdende individet vil være dersom det møter hindringer på veien mot måloppnåelse eller læring av atferden (Bandura, 1982, 1993).

I to undersøkelser av arbeidende foreldre kommer det fram at mestringstro ser ut til å være mer avgjørende enn tiden man har til disposisjon når det gjelder å lage mat fra bunnen av (Beshara, Hutchinson, & Wilson, 2010; Pelletier & Laska, 2012). Det er derimot tiden vi ofte skylder på når vi skal forsvare at vi ikke baker brød og lager middag fra bunnen av. Tidsfaktoren blir oppgitt som en barriere mot matlaging i flere studier, derfor tar jeg det opp i neste det kapitlet.

2.2.4 Tidsfaktoren-en overkommelig barriere?

«*Jeg hadde så dårlig tid*» er en mye brukt unnskyldning som også ble mye brukt i forbindelse med vår matlagingsintervensjon. Når det gjelder tidsbruk og matlaging viser en studie på befolkningen i US at nedgangen i matlaging nådde en topp midt på 90-tallet (Smith, Ng, & Popkin, 2013). Videre viser resultater fra studien at fra 1965 til 2008 økte antallet av dem som spiser ute, dvs. ikke tilbereder måltidene sine selv.

Det har derimot vært en økning i tidsbruken på matlaging når det gjelder menn. Når det gjelder kvinnenenes tidsbruk har den gått ned fra 112,8 minutter per dag i 1965 til 67,7 minutter per dag i 2008. Denne studien inkluderer 2391 kvinner og menn og viser i tillegg tidsbruk knyttet opp mot demografiske variabler. Tidsbruk blir i denne studien omtalt som en betydelig barriere da den antyder at 20 minutter er den tiden den gjennomsnittlige amerikaner er villig til å bruke på middagslaging og tidsbruken er ikke forventet å øke i framover.

Mangel på tid er den barrieren som er hyppigst referert til blant unge voksne når det gjelder å tilberede og spise sunn mat (Pelletier & Laska, 2012). Siden tidspress kan være med på å senke tiltroen til egne muligheter for å tilberede sunne måltider, er det en viktig faktor å ta hensyn til for å øke etterlevelsen (Beshara et al., 2010). Hvordan vi helt konkret kan overkomme denne barrieren og tilrettelegge for etterlevelse i senere matlagingsintervensjoner, kreves det flere kvalitative studier for å kunne fastslå (Pelletier & Laska, 2012).

2.2.5 Holdninger, motivasjon og interesse

I dette kapittelet vil jeg ta opp tre faktorer som også er av betydning når det gjelder å sette i gang med matlagingsaktiviteter. Disse faktorene har jeg valgt å ta for meg under ett siden de er så nært sammenknyttet og vanskelig å skille fra hverandre i praksis. For at deltagerne i det hele tatt skal melde seg på et matlagingskurs så kreves det en viss interesse for matlaging siden de velger å bruke av sin tid og sine krefter på dette (Worsley, Wang, Ismail, & Ridley, 2014). Holdningen til matlaging og brødbaking, sammen med motivasjonen eller intensjonen til å gå i gang med aktivitetene, bestemmer om det er viktig nok for dem til at de er villige til å sette av tid og krefter på dettet. Sammen utgjør holdningene og interesse for matlaging deltagerens motivasjon for matlagingsaktiviteter, selv om de ikke predikerer gjennomføring av aktiviteten i samme grad som mestringsstro (Pelletier & Laska, 2012). Siden motivasjon er knyttet til unike prosesser i den enkelte deltager og i tillegg er knyttet opp mot bakenforliggende variabler, vil det kreve en mer individuell tilnærming i forbindelse med matlagingskurset og det er derfor ikke realistisk at vi vil kunne tenkes å kunne påvirke deltagerens motivasjon i særlig høy grad. Til det kreves det tett oppfølging, f.eks. ved bruk av motiverende intervju (Resnicow & McMaster, 2012). Det er mer realistisk at vi ved hjelp av undervisning og enkle

demonstrasjoner vil kunne påvirke deltageres interesse og holdninger i positiv retning ved å vise hvor enkelt de kan planlegge å gjennomføre brødbaking og middagslaging i en travel hverdag.

I en studie som dreide seg om å opprettholde vektkontroll ble det gjennomført to forskjellige intervensjoner, den ene fokuserte på ferdigheter og kunnskaper, den andre holdt fokus på selve motivasjonen (West et al., 2011). Denne studien viser at et motivasjonsfokus også er en effektiv tilnærming når det gjelder etterlevelse på sikt. For å kunne skille ut hvilke deltagere som kan dra fordel av et motivasjonsfokus basert på teorien om selv-bestemmelse (*self-determination*), fra de deltagerne som kan dra fordel av et fokus på ferdigheter/kunnskaper og mestringstro innenfor rammen av sosial kognitiv teori, kreves det flere studier for å kunne vurdere. Hvilke mekanismer eksakt som gjør seg gjeldene i de forskjellige tilnærmingene og som påvirker etterlevelse, krever videre studier for å kunne fastslås (West et al., 2011).

2.2.6 Demografiske variabler

Interessen for å gå i gang med matlagingaktiviteter kan også styres av bakenforliggende variabler som alder, kjønn, utdanning og etnisitet (Worsley et al., 2014). Studien til Worsley et. al. peker på at når det gjelder å delta på et matlagingkurs, så er det flere kvinner enn menn som foretrekker denne måten å lære om matlaging på.

Den tverrfaglige spørreundersøkelsen som tok for seg trender i matlaging og konsum fra 1965 til 2008 (Smith et al., 2013), viser dette knyttet opp mot de demografiske variablene kjønn, alder og sosioøkonomisk status. Studien inkluderte 38 565 individer fra 19 til 60 år fra seks forskjellige nasjonalt representative tverrfaglige ernæringsundersøkelser. Smith et. al. så på tidsbruk, daglig energiinntak og hvor hyppig voksne fra US spiste hjemmelaget mat. Trendene viser at mat spist ute nådde en topp midt på 90-tallet og har flatet ut etter det. Antall individer som lager maten selv er synkende, parallelt med tidsbruken på matlaging. Dette gjelder ikke for menn da de har økt tidsbruk på matlaging. Individer fra en lavinntekts gruppe hadde konsumert en høyere andel av maten i hjemmet gjennom alle år, men forskjellene er i ferd med å bli utjevnet mot 2000-tallet. Undersøkelsen slår også fast at det har vært

en nedgang i undervisning om matlaging i skolen, men at nedgangen har oppstått etter nedgangen i matlagingsaktivitetene oppstod. En konfunderende faktor som kan ha vært med å bidra til at trendene har flatet ut er økningen av antallet latinamerikanere i den undersøkte populasjonen. Latinamerikanere lager oftere mat og bruker mer tid på matlagingen. Dersom det hadde blitt justert for alder i undersøkelsen hadde nedgangen i tid brukt på matlaging blitt antatt å være enda høyere da yngre folk tenderer til økt ferdigmatkonsum. Årsaken til at de unge bruker mindre tid på matlaging er foreslått å være nedgang i mestringstro i tiknytning til matlaging (matlagings- selvtillit) og matlagingsferdigheter. Det at det har vært en nedgang blant voksne indikerer også at det er mindre sannsynlig at de da vil bruke tid på å lære barna sine matlagingsferdigheter. Dette samtidig med nedgang i undervisning i matlaging på skolen gjør de unge til en ekstra sårbar gruppe. Denne studien indikerer også at vi multitasker mer og da er mindre tilbøyelige til å oppgi matlaging som en hovedaktivitet. En stor svakhet med denne studien, sett fra vårt ståsted, er at den mangler data for å kartlegge i hvilken grad den hjemmelagde maten det refereres til i undersøkelsen, ble laget fra bunnen av. Vi kan ikke på bakgrunn av denne studien si noe om årsaks-virkning forholdet når det gjelder tidsbruk på matlaging og det å spise hjemme relatert opp mot helsemål. Endringene i de mønstrene som er undersøkt i denne studien er påvirket av demografiske samfunnsendringer som flere utearbeidende kvinner, nedgang i inngåtte ekteskap, økt oppløsning av ekteskap/samboerskap og nedgang i familiestørrelse (Smith et al., 2013).

2.3 Hvordan måles etterlevelse?

Det finnes flere metoder for å måle etterlevelse til en matlagingsintervensjon på (Brunner, Juneja, & Marmot, 2001; Thompson & Subar, 2008). Noen metoder blir kalt prospektive, og innebærer at registrering av kostholdet skjer fortløpende og andre metoder blir kalt retrospektive og innebærer at dataene hentes inn i etterkant og stiller krav til hukommelse. Begge hovedretningene er basert på selvrapporing, noe som reduserer objektiviteten i dataene. Prospektive og retrospektive metoder har både sine fordeler og ulemper, noe som kan påvirke resultatet både i positiv og negativ retning. Dersom vi bruker flere metoder er fordelene at vi kan sammenligne resultatene med hverandre og se i hvilken grad de samsvarer. Dersom resultatene

spriker veldig er det en indikasjon på at vi ikke kan stole helt på resultatene. Bekrefter resultatene derimot hverandre er de mer til å stole på. Dersom studien gjentas under de samme forhold med et likt utvalg og svarene blir de samme, er resultatene enda mer til å stole på. Dette forutsetter stor grad av reproduserbarhet og er samtidig et mål for hvor nøyaktig metoden er. Dette er en utfordring for alle metoder som er basert på selv- rapportering da reproduserbarheten ofte er sprikende (Andersen, 2000; Livingstone et al., 1990).

2.3.1 Prospektive metoder-matdagbok

Matdagbok (dietary records) blir ofte anbefalt som «gull standard» for kostholdsundersøkelser (Ortega, Perez-Rodrigo, & Lopez-Sobaler, 2015), selv om det egentlig ikke finnes noen gullstandard eller metoder som måler kostholdet helt eksakt (Andersen, 2000). Å føre matdagbok er en metode som i følge en studie på effekten av daglig kostregistrering på vektreduksjon og endringer i metabolske og inflammatoriske parametere, har viste seg å gi et signifikant bedre resultat sammenlignet med de objektive målemetodene (Engene, 2009). Dette forklares med at dagbokføring er en effektiv metode i selv-overvåking. Matdagboka som ble utviklet med tanke på matlagingsintervensjonen fokuserte mer på aktiviteten matlaging og prosessering av matvarene enn på selve innholdet i kostholdet, slik som det ofte er vanlig å gjøre i matdagbøker. Fordelene med å føre matdagbok er at det stiller lite krav til hukommelse og ved å registrere over flere dager kommer matvanene tydeligere frem (Skjævesland, 2012). Vi får også tilgang til mer detaljerte opplysninger og nøyaktigheten blir dermed større, noe som er en av de store fordelene med metoden matdagbok. En av svakhetene med metoden er at den krever flere ressurser i form av tid og penger og det er upraktisk å bruke metoden på et stort utvalg (Ortega et al., 2015). Å føre matdagbok daglig stiller også krav til deltagerens motivasjon og kvaliteten på dataene vil blant annet være avhengig av at deltagerne er motiverte nok. Ortega et. al. påpeker også at kvaliteten på data har en tendens til å bli dårligere etter hvert som dagene går og dessuten fyller mange ut matdagboka i etterkant og ikke fortløpende slik hensikten er (Ortega et al., 2015). For andre deltagere kan derimot det å skulle skrive matdagbok i seg selv føre til større fokus og dermed en høyere grad av motivasjon, men dette er individuelt.

For å kvalitetssikre dataene med matdagbok som metode bør den ha lukkede svaralternativer hvor det går tydelig fram hva en er ute etter å få registrert, noe som også kan lette arbeidet med å fylle ut matdagboka for deltageren. Det kan være en utfordring å få luket bort uklårheter i spørsmålsformuleringene, derfor bør dagboka testes ut i forkant av studien i form av en valideringsstudie. Dersom matdagboka ikke blir testet ut i forkant av studien kan det gå utover både relabiliteten og validiteten til dataene som er innsamlet på grunn av at vi ikke kan være sikre på at matdagboka måler det den var tenkt å skulle måle (Andersen, 2000).

2.3.2 Retrospektive metoder-Kostholdsundersøkelse

Frekvens spørreundersøkelser (FFQ) blir enten utviklet helt fra bunnen av eller de blir tilpasset allerede eksisterende undersøkelser (Cade, Thompson, Burley, & Warm, 2002) Spørsmål som vi må finne svar på før vi tar utgangspunkt i en tidligere FFQ er; den opprinnelige hensikten med spørreskjemaet, hvem som var målgruppen, tidspunkt for utviklingen av spørreskjemaet, tidligere validering av spørreskjemaet og eventuelt utfallet av denne. FFQ er mye brukt i store epidemiologiske undersøkelser da de er enkle og administrere og krever få ressurser da de kan administreres teknologisk (Andersen, 2000; McKeown et al., 2001). Hvor valide svarene fra undersøkelsen blir, er avhengig av både populasjonen som undersøkes og av at spørreundersøkelsen er validert opp mot en referansemetode som blir regnet for å være pålitelig. Helst bør spørreundersøkelsen vurderes opp mot flere referansemetoder, da den ideelle referansemetoden (gullstandard) ikke eksisterer. I følge Andersen et. al er det flere forhold spørreundersøkelsen må vurderes opp mot. Det er forhold ved design eller gjennomføring av studien, dataanalysene og om validiteten er tilfredsstillende både i forhold til målgruppen og problemstillingen. Valideringsstudier er kostbare å utføre og krever ekstra motiverte deltagere, men de er svært nyttige siden mangelfulle kostholdsdata kan resultere i feil konklusjoner. Det er avgjørende å finne ut om spørreundersøkelsen faktisk måler det den var tenkt å skulle måle, i så fall er det å utføre en valideringsstudie en måte å finne det ut på (Cade et al., 2002). Validiteten til en metode for kostholdsundersøkelser blir regnet for tilfredsstillende når metoden måler matinntaket så nøyaktig at det er styrke nok til å finne sammenhenger som eksisterer uten å komme med feil konklusjoner (Andersen, 2000).

En av utfordringene med FFQ som har blitt oppdaget i forbindelse med valideringsstudier er en utstrakt underrapportering av kaloriinntak og dette gjelder særlig blant overvektige (Vance, Woodruff, McCargar, Husted, & Hanning, 2009). Underrapportering gjelder også ved porsjonsstørrelser (Schoeller, 1995). Overrapportering kan også være en utfordring når det gjelder inntak av forskjellige vitaminer eller næringsstoffer i kosten (Bingham et al., 1994; Brunner et al., 2001). Recall bias er også en utfordring det må tas hensyn til og har en tendens til å øke jo lenger en går tilbake i tid

Når det gjelder bruken av FFQ i forbindelse med en intervensjonsstudie hvor vi ønsker å kunne måle en effekt, er dette ikke den mest passende metoden (Cade et al., 2002). Dette hevder Cade et. al. henger sammen med at frekvensspørreundersøkelsene ofte ikke er detaljerte nok til å kunne fange opp en eventuell endring i kostholdet. Dersom studien skal foretas på en liten gruppe, er spørreundersøkelser heller ikke den mest hensiktsmessige metoden. Når det gjelder og utforske kostholdets effekt på helse mål har denne metoden altså sine begrensninger (Kristal, Peters, & Potter, 2005).

2.4 Endring i matlagingsferdigheter, kunnskaper og mestringstro

Jeg vil i det siste teorikapittelet ta for meg noen tidligere matlagingsintervensjoner og se på om intervensjonen resulterte i endring av noen av disse tre determinantene; matlagingsferdigheter, kunnskaper og mestringstro. Som tidligere nevnt, så er det etter hva vi har kjennskap til, ikke vært forsket direkte på sammenhengen mellom aktiviteten matlaging fra bunnen av og effekten det har på objektive helse mål. Det har derimot vært utført intervensjoner som har hatt som mål å øke matlagingsatferd, noe som også var et mål med vår intervensjon og om det har vært en økning i matlagingsatferd i forbindelse med matlagingsintervensjonen har vært fokuset for denne oppgaven. Tidligere studier viser at positive resultater har blitt oppnådd, i hvertfall på kort sikt. Det har vært en økning i matlagingsatferd i intervensjonsgruppen sammenlignet med kontrollgruppen. De intervensjonsstudiene jeg vil ta for meg nå har alle hatt fokus på det å lære å lage mat.

En intervensjonsstudie som hadde som mål å øke både tiltro til egne evner til å lage mat, matlagingsmetoder og valg av matvarer blant åtte lavinntekts grupper i Skottland konkluderte med at intervensjoner med dette som mål tenderer til å ha en liten, men positiv effekt på mat- valg og tillit til egne matlagingsferdigheter (Wrieden et al., 2007). Dataene fra denne studien var framkommet ved bruk av dagbokutfylling over kostholdet (i 7 dager) og innkjøp av matvarer samt via spørreundersøkelse. Det denne studien fremholder, er utfordringer med å nå fram med matlagingsintervensjoner blant personer i lav- inntektsgrupper og særlig da utfordringer knyttet opp mot kontrollgruppene. Innflytelsen fra denne type intervensjoner har vist seg å ha en begrenset effekt kvantitativt, men har utgjort et springbrett for videre utvikling innenfor dette område. Det matlagingsintervensjonene derimot kan tilføre, er et bedre utgangspunkt til å foreta et mer tilfredsstillende kostholds-valg på individnivå (Wrieden et al., 2007).

Det ble også funnet en signifikant endring i intervensjonsgruppen, hvor det var blitt vektlagt både en teoretisk og praktisk tilnærming til matlagingen, kontra kontrollgruppen i en randomisert kontrollert studie blant foreldre/omsorgspersoner til førskolebarn (M. Condrasky, Griffin, Michaud, & Clark, 2006). Det var 15 personer i intervensjonsgruppen og 14 i kontrollgruppen. Denne endringen innebar økt bevissthet om hvordan tilberede enkle og sunne måltider ved å bruke kryddere. Metoden som var blitt benyttet i denne studien var frekvens spørreundersøkelse og data innhentet via fokusgruppe diskusjoner.

En studie hadde som mål å påvirke omsorgsgivere fra lavstatus grupper til å lage sunne måltider ved å tilby matlagingskurs sammen med ekte kokker, kunne vise til økt bevissthet på kosthold- retningslinjer og tilberedning- teknikker for frukt og grønnsaker samt en økt trygghet på å prøve nye typer matretter (Margaret D Condrasky, Griffin, Catalano, & Clark, 2010). Dataene var framkommet via fokusgrupper av deltagere og dybdeintervjuer av nøkkel personell. Denne studien var gjennomført blant lavinntekts-grupper i Sør Carolina og påpeker viktigheten av å utvikle matlagingsferdighetene til denne gruppen. Sosial kognitiv teori hadde blitt nyttet i utviklingen av intervensjonsprogrammet. Programmet bestod av fire leksjoner av to timer hver, hvor fokus var på kunnskaper om helse og kosthold og en praktisk tilnærming til kunnskapen i etterkant ved å bruke oppskrifter som inkluderte de

omtalte matvarene. I tillegg til at programmet vektla sammenhengen mellom de teoretiske og praktiske kunnskapene ble det også undervist i tidsbesparende teknikker. Programmet viste seg å være effektivt til å øke bevissthet rundt helse og matlaging samt til å øke kunnskaper, mestringstro og matlagingsferdigheter.

3 Metode

3.1 Design

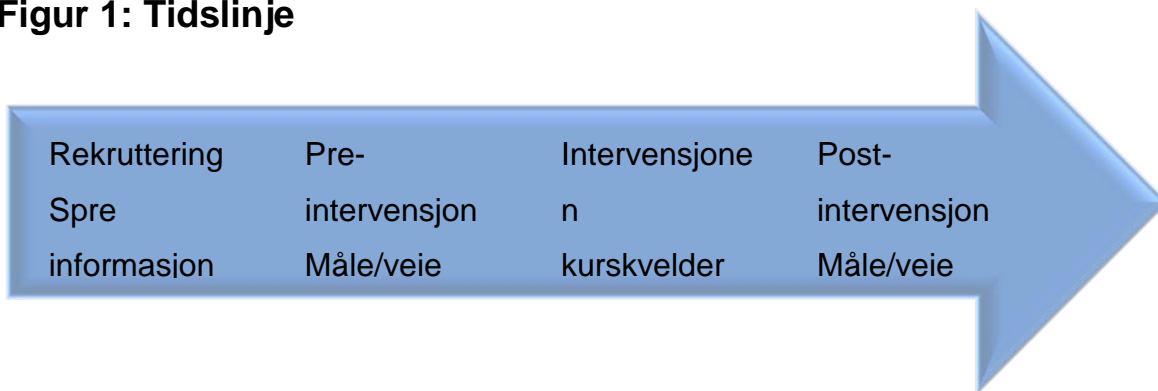
Hovedstudien var opprinnelig tenkt å skulle bli gjennomført som en randomisert kontrollert studie. På grunn av problemer med å rekruttere nok deltagere ble det bestemt at hovedstudien skulle fortsette som en ren intervensjonsstudie uten kontrollgruppe. Basert på, tilgjengelige ressurser og kjøkkenfasiliteter var målet å inkludere 100 deltagere, hvorav 50 ville bli trukket tilfeldig ut intervensjonens premisser og de resterende 50 skulle bli igjen til kontrollgruppens forhold. Siden vi kun hadde 31 deltagere som tilfredsstilte inklusjonskriteriene ble alle 31 satt til å være i intervensjonsgruppen. Bare 28 av disse møtte opp ved intervensjonsstart, ved første veiing og måling.

Det ble søkt Norsk Samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) våren 2014 og rekruttering ble satt i gang umiddelbart etter godkjenning fra NSD (vedlegg 1) i slutten av september.

Hensikten med hovedstudien, som tidligere omtalt, var å få deltagerne i intervensjonsgruppa til å lage mer middag og brød fra bunnen av for å undersøke om det hadde noen effekt på objektive helsemål; vekt, livvidde, BMI og aktivitet. Selve intervensjonen bestod av to matlagingskvelder hvor deltagerne ble kurset i brødbaking og middagslaging og påfølgende fire uker med matlaging og logging av matlagingen. Deltagerne ble veid og målt og svarte på et frekvensspørreskjema to ganger, før- og etter intervensjonen. Hverdagsaktiviteten ble i tillegg målt med en aktivitetsmåler i 4 dager (2 hverdager og 2 helgedager) sammenhengende før intervensjonsstart og i 4 dager sammenhengende etter intervensjonen (se figur 1).

Det denne oppgaven skal besvare er i hvilken grad deltagerne fulgte intervensjonen med utgangspunkt i frekvensspørreskjema, besvart pre-intervensjon og post-intervensjon, og matdagbok utfylt fortløpende de fire ukene intervensjonsperioden varte. Problemstillingen var som følger: I hvilken grad fulgte deltagerne intervensjonen og bakte mer brød og lagde flere middager fra bunnen av?

Figur 1: Tidslinje



3.2 Rekruttering

Rekrutteringa ble satt i gang umiddelbart etter godkjenning fra NSD (vedlegg 1) i slutten av september og pågikk hele oktober. Deltagere ble rekruttert fra Kristiansandsområdet.

Rekrutteringa foregikk via en nettside med informasjon om selve studien hvor det framgikk inklusjonskriterier, hensikt og informasjon til samtykke fra deltagerne (vedlegg 2). Etter at informasjon om samtykke var lest kunne deltageren klikke seg inn via en link til SurveyXact hvor deltageren registrerte sin kontaktinformasjon (vedlegg 3). Deretter ble deltagerne kontaktet for endelig inkludering til studien.

Sosiale medier (facebook), Kristiansands Avis og Nettstedet BraMat.no tjente som rekrutteringskanaler for intervensjonen. I tillegg ble 20-30 store og mellomstore bedrifter i Kristiansand kontaktet per mail og/eller per telefon og plakater (vedlegg 4) ble hengt opp på strategiske steder som butikker, busstopp og kantiner osv.

Det var i forkant bestemt at vi skulle ta utgangspunkt i bedrifter i Kristiansand og vi siktet først og fremst etter de store bedriftene hvor vi visste at det kunne være mange potensielle deltagere. Vi prøvde aktivt å komme i kontakt med nøkkelpersoner innenfor bedriften, både via mail og telefon, noe som viste seg å være særlig vanskelig ved en stor bedrift der vi hadde sett for oss mange potensielle deltagere fra. Det tok så lang tid at da vi endelig oppnådde det vi søkte om, var rekrutteringstiden allerede nesten løpt ut. Selv om vi var entusiastiske og til og med møtte fysisk opp på stedet, erfarte vi at nøkkelpersoner av store bedrifter ofte har veldig mye ansvar og andre oppgaver. Det kan derfor være vanskelig for dem å sette av tid til

noe som ansatte ved bedriften høyst sannsynlig kunne hatt stor nytte og glede av. Det viste seg å være mye enklere når nøkkelpersonen var en bedriftssykepleier som hadde de samme ønskene og motivasjonen som vi selv hadde.

3.3 Inklusjons og -eksklusjonskriteriene

Inklusjons-kriteriene var overvektige eller fete voksne (alder 18-65) med BMI over eller lik 25 kg/m². Eksklusjonskriterier var basert på deltagernes medisinske-historie. Følgende personer ble ekskludert fra studien: Personer med ustabil vekt (+/- 3 kg de 2 siste månedene forut for intervensjonsstart), gravide og ammende kvinner, personer med hjerte- lunge-, lever- og nyresykdommer, psykisk syke, personer med systemiske infeksjoner og endokrine sykdommer eller med en sykehistorie om malabsorpsjon (forstyrrelser i næringsopptaket), personer under andre kliniske forhold som gjør dem uegnet for deltagelse, personer under medikamentell behandling for høyt blodtrykk eller med for høye kolesterolverdier, personer med blodtrykksverdier på over 160 mmHg på systolisk trykk og på over 100 mmHg på diastolisk trykk og personer som er på annen type diett (f.eks. lavkarbokosthold, lav energidiett eller annen diett som kan påvirke vekta). Inklusjons -og eksklusjonskriteriene var for øvrig basert på de samme kriteriene som DiOGenes-prosjektet (Larsen et al., 2010).

3.4 Utvalg

Det var 36 deltagere som viste sin interesse ved å melde seg på via linken til SurveyXact som var ført opp på nettsiden «Matlaging for bedre helse». Av 36 potensielle deltagere ble 31 inkludert i studien. Fem deltagere innfridde ikke inklusjons/eksklusjonskriteriene og ble ekskludert fra studien av medisinske årsaker. Totalt 31 deltagere besvarte spørreskjemaet før intervensjonsperioden og 19 besvarte spørreskjemaet etter intervensjonsperioden (fire uker). Tre av deltagerne møtte ikke opp til veiing/måling før intervensjonsperioden (før kurskveldene). Det var 15 deltagere som møtte opp første kurskveld og like mange som deltok på andre kurskveld. To av deltagerne deltok kun første kveld og to av deltagerne deltok ikke på noen av de to kurskveldene. Det var de samme 19 deltagerne som besvarte spørreundersøkelsen både i forkant av og i etterkant av intervensjonsperioden. Det var de samme 19 deltagerne som leverte inn matdagboka ved siste veiing/måling og

som dermed kan sies å ha fullført hele intervensjonsperioden. Disse utgjør utvalget i denne oppgaven.

Utvalget vårt bestod av 19 norske deltagere i alderen 20 til 58 år, rekruttert fra bedrifter/universitet i Kristiansandsområdet, hvorav kun tre var menn. Nærmere beskrivelse av utvalget, fordelt på demografiske variabler, er presentert i tabell 1.

Tabell 1: Beskrivelse av utvalget

Demografiske variabler		Antall	Prosent
Totalt antall deltagere		19	100
Alder	20-25 år	7	37
	26-35 år	6	32
	36-45år	2	11
	46-58 år	4	21
Kjønn	Menn	3	16
	Kvinner	16	84
Hovedaktivitet	Student	6	32
	Arbeid	12	63
	Attføring	1	5
Utdanning	Grunnskole	1	5
	Videregående	8	42
	Inntil 4 år universitetsutdannelse	7	37
	Over 4 år universitetsutdannelse	3	16
Sivilstatus	Ensling	9	47
	Samboere	5	26
	Gift	3	16
	Annet	2	11
Etnisitet	Norsk bakgrunn	17	89
	Far/mor av utenlandsk opprinnelse	2	11

3.5 Intervensjonen

Kurskveldene bestod både av en teoretisk og en praktisk del. Den teoretiske delen holdt fokus på dagens kosthold i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger med særlig vekt på å øke inntaket av frukt og grønnsaker (Helsedirektoratet, 2014). De

nye nordiske kostrådene, basert på lett tilgjengelige og «korteiste» matvarer med tanke på en bærekraftig matproduksjon for fremtiden, ble framholdt som kostholds retningslinjer for deltagerne (Poulsen et al., 2014). Dagens utfordringer knyttet til høyt forbruk av bearbeidede matvarer ble kastet nytt lys over blant annet ved å vise til de brasilianske kostrådene (Moubarac, Parra, Cannon, & Monteiro, 2014) hvor matvarepyramiden er inndelt med ubearbeidede matvarer på bunnen og bearbeidede matvarer helt på toppen for å illustrere at vi skal spise mest av ubearbeide matvarer (som frukt og grønnsaker), og da gjerne velge økologisk.

Etter oppmøtet med felles undervisning («Kick off») ble deltagerne inndelt i 2 kjøkkengrupper som ble ledet av hver sin fagansvarlige for undervisning i ernæring (Mona L. Tønnessen og Margrethe Røed). Første kurskveld ble innledet med en demonstrasjon av hvordan deltageren kunne tilberede en hel fisk med filetering og forberedelse til kraftkoking, samt å sette en deig/planlegge brødbaking ved å benytte seg av kaldheving som hevemetode. Den praktiske delen hadde fokus på ferdigheter og tips til planlegging av matlaging i en travel hverdag. Tema første kurskveld var brødbaking, kraftkoking og middag. Andre kvelds tema var steking av brød og bruk av kraft.

Av materiell som ble utdelt til deltagerne ved oppstart av kurskveldene var matdagbok (vedlegg 6) til loggføring av matlagingen, oppskriftshefte (vedlegg 5) og kokeboken «Mathjelpen for foreldre» (Thorvik, 2014).

Oppskriftsheftet ble til under veiledning fra fagansvarlige for intervensjonen, som bestemte hvilke oppskrifter som skulle være med, og var satt sammen av studentene. Mange av oppskriftene var fra «Mathjelpen for foreldre» (Thorvik, 2014). Flere av oppskriftene var fra «Kokebok for alle» (Anne Gaarder Amland, 2013). I tillegg var det med oppskrifter fra de fagansvarlige for kurskveldene og et par oppskrifter fra studentene.

Kokeboka «Mathjelpen for foreldre» ble utgitt fra Geitmyra matkultursenter for barn med bidrag fra Opplysningskontoret for frukt og grønt og hensikten med boka var å gjøre det enklere for barnefamilier å føre et sunnere kosthold i en travel hverdag. Boka inneholder oppskrifter og ideer til alle dagens måltider samt at rammen rundt

måltidet også vises oppmerksomhet. Spesielt holdes det fokus på hvordan man kan inkludere frukt og grønnsaker til flere av dagens måltider i tillegg til mellommåltider.

Oppskriftsheftet ble til under veiledning fra fagansvarlige for intervensjonen, som avgjorde hvilke oppskrifter som skulle være med, og var satt sammen av studentene. Mange av oppskriftene var fra «Mathjelpen for foreldre». Flere av oppskriftene var fra «Kokebok for alle. I tillegg var det med oppskrifter fra fagansvarlige for matlagingskurset og et par oppskrifter var fra studentene.

Oppskriftene i «Kokebok for alle» var samlet for å motivere til å lage enkle, smakfulle og sunne retter fra bunnen av. Rettene er basert på lett tilgjengelige og rimelige matvarer.

Alle oppskriftene fra oppskriftsheftet ble fordelt mellom deltagerne som var inndelt i 8 grupper (4 grupper per kjøkken). Hver gruppe laget i gjennomsnitt 3 forskjellige middagsretter (inkludert salat og supper), derfor måtte deltagerne både planlegge å fordele oppgavene seg i mellom for å få dem gjennomført. En viktig del av kurset, som var satt av helt til slutten av hver kveld, var å sitte ned rundt 2 langbord (et på hvert kjøkken) og smake på alle matrettene. Gruppene fikk også presentere utfordringer som de hadde hatt i forbindelse med planleggingen og tilberedningen av matrettene og hvordan de hadde løst disse utfordringene.

Vi tilrettela for at deltagerne kunne tilegne seg både kunnskaper og ferdigheter ved å inkludere både tradisjonell undervisning og observasjonslæring i matlagingskurset, der vi som veiledere/hjelpere og fagansvarlige tjente som rollemodeller for deltagerne. Vi måtte tilrettelegge slik at deltagerne kunne gjøre seg egne erfaringer som de kunne bygge videre på når de skulle prøve ut oppskriftene for seg selv. Det vi prøvde å bidra med på matlagingskurset, var å gi deltagerne et godt utgangspunkt til å eksperimentere videre på egenhånd ved å lære dem basisferdigheter som kraftkoking, brødbaking og middagstilberedning av ferske råvarer som hel fisk, hel kylling og svineknokke. Alt på dyret/fisken ble brukt og de uspiselige delene ble brukt til å lage store mengder kraft som kunne fryses ned og brukes til supper og sauser ved senere anledninger. Mye rotfrukter og andre grønnsaker ble brukt som tilbehør

og tilberedt på forskjellige måter; ovnsbakt, i supper og som råkost. Etterpå kunne deltagerne smake på all den gode maten som de selv hadde laget, for smakene måtte jo også læres for å kunne tjene som preferanser og motivasjon til den videre matlagingen. Deltagerne kunne på denne måten bli inspirert til å prøve ut forskjellige retter hjemme på sitt eget kjøkken. På denne måten kan grunnlaget legges for at deltagerne gjør seg egne erfaringer og stadig utvikler sine kunnskaper og ferdigheter på matlaging. Samtidig med at kunnskapene og ferdighetene utvikles kan en bidra til at deltagerens mestringstro øker og dermed kan også sannsynligheten for at matlagingsaktiviteter blir utført økes.

3.6 Metoder for å måle etterlevelse

3.6.1 Matdagbok

Matdagboka var et verktøy til å føre log over brødbaking og middagslaging, som ble utviklet i samarbeid med veiledere og prøvd ut for første gang under intervensjonen. Den bestod av fire deler; en del omhandlet brød og brødbaking, en del omhandlet middag og middagslaging, en del omhandlet utfordringer underveis med matlagingen og en del omhandlet matsvinn. Matlagingsdagboka var deltageres hjelpemiddel i gjennomføring av matlagingsaktivitetene (brødbaking og middagslaging).

Matdagboka var også et verktøy for å kunne vurdere i hvilken grad deltagerne fulgte intervensjonen og laget mer mat fra bunnen av. Deltagerne skulle daglig dokumentere egen innsats når det gjaldt både brødbaking og middagslaging gjennom hele intervensjonsperioden på fire uker.

3.6.1.1 Beskrivelse av innhold

Matdagboka bestod av 2 hoveddeler, en del for brødmatt/brødbaking og en del for middag/middagslaging (vedlegg 6). Helt øverst til venstre i skjemaet var et åpent felt til å fylle ut deltagerens ID.nummer. Øverst til høyre var et felt til å skrive inn den aktuelle datoen hvor matlagingen fant sted. Nederst i skjemaet, i en åpen rubrikk, kunne deltagerne føre opp eventuelle utfordringer de hadde møtt på underveis i matlagingsprosessen. Matsvinn ble også registeret i en egen rubrikk med svaralternativer, helt nederst til høyre i skjemaet. Matdagboka bestod av 30 identiske skjemaer, et for hver dag av intervensjonsperioden, samt et par ekstra skjemaer i tilfelle feilutfyllinger.

I brødmattdelen var det første spørsmålet som ble stilt om deltageren hadde spist brød i dag. Her var det kun to svaralternativer, enten «ja» eller «nei». Dersom deltageren svarte «nei» på dette spørsmålet var deltageren ferdig med å fylle ut brødmattdelen, og kunne la resten av rubrikkene under brødmattdelen stå åpne.

På en vurderingsskala (1-5) av i hvilken grad brødet ble laget fra bunnen av indikerte 1 at brødet var «ferdiggjøpt» og 5 indikerte at brødet var laget «helt fra bunnen av».

Dersom deltageren hadde bakt brød selv, skulle han fylle ut om han hadde «satt deigen» denne dagen og om han hadde «stekt brødet» denne dagen (Krysse av for «ja» eller «nei»). Dersom det ble krysset av for «ja» på begge spørsmålene eller kun på første spørsmål skulle deltageren gå videre til følgende instruksjon: «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan». Her skulle deltageren fylle ut følgende punkter med følgende svaralternativer: « Hevemetode (kaldheving/romtemperert), Eltemetode (for hånd/med maskin), Total hevetid (ca.24, 12 eller 2 timer), Angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel (vekt vann/vekt mel)».

Uavhengig av om brød ble bakt eller ikke skulle deltageren vurdere brødets grovhets prosent og da ble det brukt samme skala som brukes på de fleste brød kjøpt på butikken: « 0-25 %, 25-50 %, 50-75 % og 75-100 %».

Til slutt i brødmatdelen skulle deltageren angi hvor fornøyd han var med egen innsats på en skala fra 1 til 5 der 1 indikerte «ikke fornøyd» og 5 indikerte «svært fornøyd».

Middagsdelen av matdagboka startet på samme måte som brødmatdelen «Spiste du middag i dag?». Da skulle deltageren svare enten «ja» eller «nei». Dersom deltageren svarte «ja» på at han spiste middag, skulle han vurdere i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5 (1= ferdigkjøpt og 5= laget helt fra bunnen av). I en helt egen rubrikk med åpent felt, helt til høyre midt på skjemaet, kunne deltageren beskrive hva han hadde laget i fri tekst.

«Hvor lang tid brukte du på middagslaging?», var neste spørsmål deltageren kunne besvare og det var satt opp følgende svaralternativer: «Under 15 minutter», «15 til 30 minutter», «30 min. til 1 time», «1 til 2 timer» og «Over 2 timer».

Et eget punkt var satt opp i tilfelle deltageren hadde kokt eller brukt en kraft den aktuelle dagen; «Dersom du kokte kraft - kokte du den i dag?». Dersom deltageren hadde brukt kraft i matlagingen den dagen skulle han svare henholdsvis «ja» eller «nei».

Helt til slutt under middagsdelen av matdagboka skulle deltageren også her angi hvor fornøyd han var med egen innsats på en skala fra 1 til 5 (1= ikke fornøyd, 5= svært fornøyd).

Nederst til venstre i skjemaet var et åpent felt med følgende tekst uthevet: «Beskriv eventuelle utfordringer med matlagingen:»

Nederst til høyre var følgende spørsmål uthevet: «Ble noe mat kastet i dag?» og svaralternativene var: «Nei, ingenting», «Ja, men mindre enn før» og «Ja, noe».

3.6.1.2 Behandling av empiri

Alle matdagbøkene ble i sin helhet innført i programvaren Excel. Dagbøkene gjennomgått to ganger, den siste gangen for og kvalitetssikre for at utfyllingen skulle bli mest mulig konsistent. Begge gangene ble det ført skriftlig oversikt over uklarheter i forhold til tolkningsspørsmål, og dokumentasjon over valgene som ble tatt i den forbindelse ble loggført (vedlegg 7). Dokumentasjonen over valgene ble først ført i forhold til hver enkelt deltager og i neste omgang ble svarene registrert i henhold til avklaring av problemene slik at registrering av de enkelte dataene framstod mest mulig korrekt. Målet var at det skulle tolkes så lite som mulig, men dersom det gikk ut over gyldigheten på innsamlede data ble det valgt å tolke i lys av de øvrige dataene.

Etter at alle dataene var blitt korrigerert i henhold til dokumentasjon over valgene, knyttet opp mot begge delene av matdagboka, ble det gjort en opptelling av antall ganger deltagerne bakte brød og laget middag fra bunnen med registrert verdi 4 eller 5 i Excel, både gjennom hele intervensjonsperioden og ukentlig (se nærmere forklaring i kapitlet om skår). Det ble regnet ut et ukentlig gjennomsnitt for antall ganger bakt brød (stekt brød) og antall ganger laget middag fra bunnen av med verdi 4 eller 5 for hver enkelt deltager og et samlet ukentlig gjennomsnitt basert på alle deltagerne.

3.6.1.3 Skår

Det ble laget en skår på brødbaking og en skår på middagslaging (se neste avsnitt). Brødbakingsskår og middagsskår ble så lagt sammen til en total skår. På bakgrunn av den sammenlagte skåren på brødbaking og middagslaging ble det beregnet en

etterlevelsprosent ved å legge sammen begge skårene og dele på to, dette tallet ble så omgjort til prosent (formel 2).

Brødbakingskår:

Antall ganger deltagerne hadde bakt brød selv, d.v.s. har stekt brød, er satt opp mot antall mulige ganger som er 26. Det forutsettes at å bake en gang daglig vil utgjøre maximumsverdien for hvor mange ganger det er mulig å bake. Maximumsverdien er satt til 5.

Vi har definert at brød bakt selv framkommer ved at deltageren har krysset av for «stekt et brød». Det ble det tallet opp antall brød som deltageren bakte selv i løpet av hele intervansjonsperioden og på bakgrunn av det tallet ble det laget en brødbakingskår for hele intervansjonsperioden der høyeste skår utgjorde 5 og indikerer at brød ble bakt daglig og laveste skår var 0 og indikerer at ingen brød ble bakt. En skår på 5 tilsvarer da 100 % og betyr at deltageren av 26 mulige ganger bakte brød 26 ganger, dvs. 26/26 (1). En skår på 2,5 tilsvarer da at deltageren bakte brød halvparten av alle de mulige gangene, dvs. 13/26 (0,5) altså 50 % osv.

Middagsskår:

Når vi skulle beregne en skår på middagslaging ble dette gjort på tilsvarende måte som for brødbaking, men tiden brukt på middagslaging ble tatt med i beregningen. Antall ganger som deltagerne lagde middag fra bunnen av med verdiene 4 og 5 ble tallet opp (skala fra 1 til 5 der 1= kjøpt helt ferdig og 5= laget helt fra bunnen av) over hele intervansjonsperioden. For å kunne gi et riktigst mulig bilde av hvor mange ganger deltagerne lagde maten selv fra bunnen av ble det lagt inn en formel i Excel som også tok høyde for tidsbruk til matlagingen på følgende måte: Skår for matlaging fra bunnen av utgjorde 70 % og tidsbruk utgjorde 30 % av den totale skåren.

Formelen for skåring av middag:

Formel 1:

$$S = M \times 0,7 + t \times 0,3$$

S: Skåring middag fra bunnen av

M: Skåring for middagslaging fra bunnen av med verdi 4 eller 5

t: Tidsbruk på middagslaging, verdi fra 1 til 5

Dette ble gjort for å kunne telle hvor mange ganger deltageren faktisk laget middag fra bunnen av og ikke bare spiste middag fra bunnen av. Dette gjaldt bare for middagsskåren. (Når det gjaldt antallet ganger middag laget fra bunnen av er det i realiteten antall ganger deltageren spiste middag fra bunnen av som blir riktig å si). Det ble derfor tatt høyde for tidsbruk i beregning av middagsskåren, da tidsbruk på middagslaging sier mer om deltagerens innsats enn kun bare å telle med middager laget fra bunnen av. På denne måten hadde deltageren som valgte verdi 4 på middagslaging fra bunnen av og som har krysset for 70 minutter i tidsbruk eller mer fått høyere skår enn en deltager som spiste middag som var laget fra bunnen av med valgt verdi 5 f.eks. fått av en annen. Dette er forutsatt at deltageren enten ikke hadde krysset av for tidsbruk eller at han hadde krysset av på rubrikken for under 15 minutter. Middag laget fra bunnen av ble satt til å stå for 70 prosent av skåren (derav $M=0,7$) og tidsbruk ble satt til å stå for 30 prosent av skåren (derav $m=0,3$).

Eksempel på middagsskår:

Lagte selv middag fra bunnen av (verdi 4) og som har krysset for 70 minutter i tidsbruk (verdi 4)	Fikk av en annen hjemmelaget middag fra bunnen av (verdi 5), men krysset for under 15 minutter i tidsbruk (verdi 1)
$S = 4 \times 0,7 + 4 \times 0,3$ $S = 2,8 + 1,2$ $S = 4,0$	$S = 5 \times 0,7 + 1 \times 0,3$ $S = 3,5 + 0,3$ $S = 3,8$

For å kunne måle etterlevelse til intervensjonen under ett, ble det også laget en totalskår der skår fra hele intervensjonsperioden, både på brødbaking og middagslaging, ble lagt sammen og delt på to. Det ble på bakgrunn av denne skåren regnet ut en etterlevelseshesprosent slik:

Formel 2:

$$\text{Etterlevelsesprosent} = \frac{\text{brødskår} + \text{middagsskår}}{2}$$

Både når det gjaldt brødskår og middagsskår var maximumsverdien satt til 5 og minimumsverdien var satt til 0.

3.6.2 Frekvensspørreskjemaet

Frekvensspørreskjemaet var opprinnelig utviklet til studien Barns Matmot, som er et pågående phd-prosjekt, hvor foreldre skulle beskrive sine kost- og aktivitetsvaner. Spørreundersøkelsen ble gjennomført elektronisk og var laget i programvaren SurveyXact. Det ble kun foretatt noen tilpasninger til den opprinnelige undersøkelsen, der spørsmål som ikke passet til intervensjonsstudien ble ekskludert. Det elektroniske spørreskjemaet (vedlegg 8) ble distribuert via mail med link til undersøkelsen i SurveyXact, til alle deltagerne. Spørsmålene i spørreskjemaet var knyttet opp mot både kostholds- og aktivitetsvaner.

3.6.2.1 Spørsmål inkludert i denne oppgaven

Følgende spørsmål med svaralternativer ble inkludert i min oppgave når det gjaldt brødbaking: «Hvor ofte baker du fint brød/rundstykker (0-25 % sammalt mel/hele korn og kjerner)?», « Hvor ofte baker du halvgrovt brød/rundstykker (25-50 % sammalt mel/hele korn og kjerner)?», « Hvor ofte baker du grovt brød/rundstykker (50-75 % sammalt mel/hele korn og kjerner)?», og « Hvor ofte baker du ekstra grovt brød/rundstykker (75-100 % sammalt mel/hele korn og kjerner)?».

Svaralternativer på samtlige spørsmål var som følger: 1= «aldri» 2= «mindre enn 1 gang per måned» 3= «månedlig, men mindre enn 1 gang per uke» 4= «1 gang per uke» 5= «mer enn 1 gang per uke». I forbindelse med middagslaging ble følgende spørsmål inkludert i oppgaven min: «Hvor ofte lager du middag fra bunnen?» og «Hvor ofte kutter du grønnsaker?». Svaralternativene på begge spørsmålene var som følger: 1= «aldri», 2= «mindre enn 1 gang per uke», 3= «1 gang per uke», 4= 2

«ganger per uke» 5= «3 ganger per uke», 6= «4 ganger per uke, 7= «5 ganger per uke», 8= «6 ganger per uke», 9= «hver dag»

3.6.2.2 Rekoding

For å kunne måle i hvilken grad deltagerne bakte brød selv fra bunnen av ble det laget en ny bakeskår på følgende måte:

Variablene på brødbaking; lyst 1, mellom 1, grovt 1 og ekstragrovt 1 ble rekodet og slått sammen til ny variabel kalt bake 1. Tallet 1 indikerer at verdien av variabelen er gitt før intervensjon. Variablene lyst 2, mellom 2, grovt 2 og ekstragrovt 2 der tallet 2 indikerer at verdien av variabelen er gitt etter intervensjon, ble rekodet og laget om til ny variabel med totalt antall brød bakt. Total brødbakingsvariabel ble rekodet på samme måte både før og etter intervensjon. Opprinnelig verdi ble rekodet til ny verdi slik at «aldri»=0, «mindre enn 1 gang per uke»=0,1, «månedlig, men mindre enn 1 gang per uke»=0,25, «1 gang per uke»=1 og «mer enn en gang per uke»=3, hvor fellesnevneren er ganger per uke.

På tilsvarende måte ble det også laget nye verdier for kutting av grønnsaker og middagslaging fra bunnen av slik at de nye tallverdiene ble som følger; «aldri»=0, «mindre enn 1 gang per uke»=0,25, «1gang per uke»=1, «2 ganger per uke»= 2, «3 ganger per uke»=3, «4 ganger per uke»= 4, «5 ganger per uke»=5, «6 ganger per uke»=6, «hver dag»=7.

I tillegg til rekoding og laging av nye variabler, ble det også opprettet et filter slik at bare de som besvarte spørreskjemaet begge gangene ble tatt med i analysene. På grunn av manglende data på to deltagere ved besvarelse av spørreskjema andre gang, er analysene kun kjørt på de 17 deltagerne som har besvart spørreskjemaet begge gangene, derfor N=17.

3.7 Statistiske analyser

I denne oppgaven ble IBM SPSS (versjon 21) brukt i analysene av spørreundersøkelsen. En Paired sample t-test ble tatt for å teste for forskjeller før og etter intervensjon. Dette ble gjort på både brødbaking, middagslaging og

grønnsakskutting. Resultatene er presentert som ukeshgjennomsnitt med standardavvik på brødbaking, middagslaging og grønnsakskutting. Resultatene fra matdagbøkene er framkommet ved bruk av Excel og er presentert med gjennomsnitt, maksimumsverdi og minimumsverdi av antall ganger deltagerne bakte brød og lagde middag fra bunnen av ukentlig.

3.8 Etiske aspekter ved intervensjonsstudien

Det ble søkt Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) i god tid før oppstarten av prosjektet. Deltagerne ble informert om frivillig samtykke i forbindelse med påmelding til studien og at de kunne trekke seg når som helst i forløpet av studien (vedlegg 3). Inklusjonskriteriene som ble brukt var for å sikre at kun friske voksne som kunne dra nytte av intervensjonen ble inkludert. Data ble innhentet av autorisert personell med taushetsplikt og all informasjon ble oppbevart og behandlet konfidensielt. Ved registrering av objektive helse mål ble det lagt stor vekt på å forholde seg profesjonelt og ufarliggjøring eller alminneliggjøring av selve målesituasjonen. Alle opplysninger om deltager er oppbevart personifisert ved hjelp av eget ID-nummer som kun deltagerne selv og behandler av opplysningene kjenner til.

4 Resultater

4.1 Matdagbok- Resultater

Tabellen under viser antall ganger deltagerne har bakt brød og laget middag fra bunnen av, i følge vår definisjon med verdi 4 og 5, både over hele perioden (4 uker) og ukentlig. I tillegg vises en sammenlagt totalskår for både brødbaking og middagslaging fra bunnen av. Helt bakerst i tabellen er det beregnet en etterlevelseshesprosent, som er brødskår pluss middagskår omregnet i prosent. Denne tar utgangspunkt i totalskår på både brødbaking og middagslaging, men i prosent. Gjennomsnittlig etterlevelse i prosent for alle deltagerne lå på 23. Den høyeste etterlevelsen lå på 42 % og den laveste etterlevelsen lå på 7 %.

Tabell 2: Oversiktstabell over deltageres etterlevelse på brødbaking og middagslaging

Deltaker	Brød			Middag			Total	
	Antall ganger deltakere bakte brød fra bunnen av	Antall ganger deltakere bakte brød fra bunnen av hver uke	Skåring bakte brød fra bunnen av	Antall ganger deltakere lagde middag fra bunnen av (verdi 4 eller 5)	Antall ganger deltakere lagde middag fra bunnen av (skår 4 og 5) hver uke	Skåring middag fra bunnen av	Skåring (Brød + middag)/2	Etterlevelseshesprosent
179	0,00	0,00	0,00	24,00	6,72	4,15	2,08	42
161	10,00	2,80	2,00	12,00	3,36	2,04	2,02	40
182	7,00	1,96	1,40	14,00	3,92	2,29	1,84	37
184	3,00	0,84	0,60	18,00	5,04	3,23	1,91	38
186	9,00	2,52	1,80	11,00	3,08	1,66	1,73	35
172	2,00	0,56	0,40	15,00	4,20	2,62	1,51	30
185	3,00	0,84	0,60	19,00	5,32	2,23	1,42	28
171	2,00	0,56	0,40	17,00	4,76	2,37	1,39	28
188	5,00	1,40	1,00	9,00	2,52	1,39	1,19	24
176	3,00	0,84	0,60	9,00	2,52	1,39	1,00	20
168	1,00	0,28	0,20	11,00	3,08	1,77	0,99	20
180	0,00	-	0,00	8,00	2,24	1,29	0,64	13
170	0,00	-	0,00	9,00	2,52	1,43	0,71	14
154	0,00	-	0,00	8,00	2,24	1,42	0,71	14
162	1,00	0,28	0,20	8,00	2,24	1,09	0,65	13
155	3,00	0,84	0,60	4,00	1,12	0,56	0,58	12
181	0,00	-	0,00	8,00	2,24	1,00	0,50	10
157	2,00	0,56	0,40	4,00	1,12	0,46	0,43	9
173	2,00	0,56	0,40	2,00	0,56	0,32	0,36	7
Totalt	53,00	14,84	10,60	210,00	58,80	32,72	21,66	433,16
Gjennomsnitt	2,79	0,78	0,56	11,05	3,09	1,72	1,14	22,80

Den deltageren som hadde den høyeste etterlevelseshesprosenten (42 %), lagde middag fra bunnen av, med verdi 4-5 (på skala fra 1-5), 6,7 ganger per uke og bakte brød 0 ganger per uke. Den deltageren som hadde nest best etterlevelseshesprosent (40 %) bakte brød 2,8 ganger per uke og lagde middag 3,4 ganger per uke.

Den deltageren om hadde den minste etterlevelseprosenten (7 %), bakte brød 0,6 ganger per uke og lagde middag fra bunnen av, med verdi 4-5 (på skala fra 1-5), 1,1 ganger per uke.

Det totale gjennomsnittet på brødbaking per uke for hele utvalget ble på 0,8, og det ukentlige totalgjennomsnittet på middagslaging ble på 3,1.

Minimumsverdiene for brødbaking og middagslaging fra bunnen av lå på henholdsvis 0 og 0,6 ganger per uke.

Maximumsverdiene for brødbaking og middagslaging fra bunnen av lå på henholdsvis 2,8 og 6,7 ganger per uke.

4.2 Spørreskjema- Resultater

Det ble funnet en økning i brødbaking og middagslaging blant deltagerne i spørreundersøkelsen fra før til etter intervensjonen. I tabellen under vises det ukentlige gjennomsnittet på brødbaking, middagslaging og grønnsakskutting før og etter intervensjon.

Tabell 3: Ukes gjennomsnitt (standardavvik) av brødbaking, middagslaging og grønnsakskutting (ganger per uke) før og etter intervensjon.

	Tid 1 Gjennomsnitt (SD)	Tid 2 Gjennomsnitt (SD)	p*
Bakte brød (antall ganger per uke)	0,56 (0,75)	2,51(2,01)	0,002
Middager fra bunnen av (antall ganger per uke)	3,43 (2,07)	3,94 (1,75)	0,371
Grønnsakskutting (antall ganger per uke)	3,75 (2,62)	4,21 (2,67)	0,976

*Paired sample t-test

Ukesgjennomsnittet på brødbaking før intervensjonen lå på 0,6 ganger per uke og etter intervensjonen lå ukesgjennomsnittet på 2,5, noe som tilsvarer en økning på 2 (1,95) ganger i uka.

Ukesgjennomsnittet for middagslaging lå på 3,4 ganger før intervensjonen og på 3,9 ganger per uke etter intervensjonen. Dette utgjør en forskjell på 0,5, noe som tilsier en økning i middagslaging, men denne økningen er ikke signifikant. Dette tilsier at deltageren før intervensjonen lagde middag fra bunnen av ca. tre ganger i uka. Etter intervensjon lagde deltageren middag fra bunnen av tre til fire ganger per uke.

Grønnsakskutting viser et gjennomsnitt på 3,8 ganger per uke før intervensjonen og på 4,2 ganger per uke etter intervensjonen. Det utgjør en forskjell på 0,4, noe som tilsier en liten økning i grønnsakskutting, men denne økningen er heller ikke signifikant.

5 Diskusjon

Nedenfor blir metode og resultat diskutert. Oppgaven starter med en metodediskusjon for så å ende opp med resultatdiskusjonen. Studiedesignet diskuteres helt til slutt i diskusjonskapittelet.

5.1 Metodediskusjon

Den største svakheten ved metoden generelt er mangel på kontrollgruppe for studiedesignet, men dette utgjør i utgangspunktet kun et problem for å kunne gi svar på hovedstudiens problemstilling. Det er fordi vi ikke kan si noe sikkert om årsak-virkning forholdet, om effekten av intervensjonen på helsemål skriver seg fra selve intervensjonen eller skyldes andre og ukontrollerbare forhold. Sett i forhold til problemstillinga med denne oppgaven her virker ikke svakheten med studiedesignet inn på selve problemstillinga. Det er fordi denne oppgaven kun skal være med på å belyse i hvilken grad deltagerne følger intervensjonen eller ikke. Vi prøver ikke å trekke noen generelle konklusjoner på effekten av intervensjonen, men kun den virkning den har på de aktuelle deltagerne. På bakgrunn av svarene denne oppgaven gir kan vi ikke si noe om effekten av intervensjonen gjelder for andre deltagere ved tilsvarende intervensjoner. Når det gjelder å gi svar på i hvilken grad deltagerne fulgte intervensjonen ved bruk av spørre-undersøkelse og matdagbokføring kan metodene brukt sammen gir et godt bilde på deltagernes etterlevelse. Dersom vi kun hadde brukt frekvensspørreundersøkelse kunne vi fått et noe unøyaktig bilde. Hvor god denne metoden er, avhenger i stor grad av spørsmålene som stilles, at disse må være i samsvar med problemstillingen, noe som jeg vil si at det var i dette tilfellet. Det spørres i spørreskjemaet direkte om hvor mange ganger deltagerne baker brød per uke. Den største svakheten her er at det vi får svar på ikke er det faktiske antallet brød som blir bakt, men hvor mange ganger deltagerne husker at de har bakt, noe som kan avvike fra hverandre. Hvor gode svar vi får her vil være avhengig av tidsperspektivet (Skjævesland, 2012), jo lengre tid det må huskes tilbake jo større sannsynlighet for å oppgi feil data. Matdagboka har sin styrke her ved at den ikke stiller krav til hukommelse hvis den blir fylt ut på daglig basis (Ortega et al., 2015). Det har vi på den andre siden ingen garantier for at det har blitt gjort og kan dermed likevel ikke helt utelukke «recall bias». Dersom vi bruker den ene metoden som

referanse for den andre kan dette generelt styrke metoden som helhet. I vårt tilfelle bruker vi matdagbok og frekvensspørreundersøkelse til å utfylle hverandre siden de til sammen gir et godt bilde på deltageres etterlevelse. Vi bruker ikke den ene metoden som referansemetode til å validere den andre slik som er tilfellet i valideringsstudier. I så fall er vi avhengig av en nøyaktig og god referansemetode, noe frekvensundersøkelser ikke er kjent for å være for intervensjonsstudier og særlig ikke når utvalget er såpass lite som i vårt tilfelle (Cade et al., 2002).

5.1.1 Matdagbok - Diskusjon

Dette kapitlet diskuterer bruk av matdagbok som metode i tilknytning til problemstillinga for oppgaven. Siden matdagboka ikke har blitt validert før, er det viktig å få fram argumenter som sier noe om dagbokas styrker og svakheter. I hvilken grad vi kan stole på funnene vi ar gjort med matdagbok som metode sier noe om kvaliteten av den. Vi ønsker et mest mulig nøyaktig og gyldig forskningsresultat. Da er det viktig å se på både styrkene og svakhetene med metoden og gjøre en vurdering av matdagboka med utgangspunkt i det (Andersen, 2000). Dersom målingene/svarene oppgitt i matdagboka er unøyaktige kan heller ikke resultatene være gyldige da har de ingen verdi som forskningsbasert kunnskap. Derfor vil jeg i de påfølgende avsnittene gå gjennom de delene av matdagboka som jeg har inkludert til å besvare problemstillingen med punktvis.

Når det gjelder det første punktet «Spiste du brød i dag?» har de fleste deltagerne krysset av for «ja» eller «nei», noen har derimot latt det stå åpent og andre har laget en egen rubrikk og krysset av f.eks. for «Knekkebrød» og andre igjen har bare beskrevet i åpent felt at de spiste f.eks. grøt. Da vet vi ikke om de som ikke har fylt ut gjorde det fordi de spiste noe annet eller at de bare har latt være å fylle ut dette punktet og at det derfor skulle gjelde som «missing data». Siden utvalget vårt er så lite ville mye «missing data» svekket dataene. Svakheten i forbindelse med dette punktet er at deltagerne mangler alternativer å krysse av for når de har spist noe annet enn brød. På den andre siden var jo brødbakst en viktig del av intervensjonen og vi ønsket at deltagerne skulle bake sine egne brød og det er dette vi vil måle ved hjelp av matdagboka, i hvilken grad de har lykket med det. Da ønsket vi jo at de skulle velge å spise brød, men det var ikke stilt noen spesifikke krav til at de skulle gjøre det. Dersom deltageren hadde dokumentert at han hadde spist noe annet ble

det ikke registrert som «missing data». Det ble bare registrert som «missing data» dersom alle feltene under brøddelen stod tomme og vi derfor ikke kunne vite om deltagerne hadde spist noe alternativt til brødmat denne dagen.

Så kommer vi til punktet der deltageren skulle vurdere i hvilken grad det brødet de spiste var laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5 der 1 indikerte helt ferdigkjøpt brød og 5 indikerte brød laget helt fra bunnen av. Dette punktet gir oss ingen informasjon om hvorvidt deltageren bakte brød denne dagen, kun at de spiste brød laget fra bunnen av. Målet med intervensjonen var ikke å måle hvorvidt deltageren spiste brød laget fra bunnen av, men at de laget det selv, så dette punktet sier oss egentlig ingenting angående antall ganger deltagerne bakte. Dette punktet indikerer bare i hvilken grad deltageren har spist hjemmelaget brød og jo mer hjemmelaget brød deltageren spiste jo oftere måtte han nødvendigvis ha bakt brød. Dersom deltageren bare hadde spist hjemmelaget brød, men ikke hadde registrert at han har satt en deig eller stekt et brød har vi en indikasjon på at her er det muligens en feilregistrering, eller at registreringen er mangelfull. Dette var tilfellet for noen av deltagerne ved intervensjonen vår. Det kan enten bety at deltageren har glemt å registrere brødbaksten, noe som går ut over validiteten på data. Men det kan også bety f.eks. at et annet familiemedlem bakte brødet og ikke deltageren selv. Dette er noe vi ikke kan vite, men må ta høyde for når vi vurderer hvorvidt dataene er troverdige. Vi vet heller ikke om deltageren kan ha bakt flere brød og fryst ned til senere bruk og derfor har registrert lite på punktene i tilknytning til brødbaksten. Dette kan vi ikke vite siden vi ikke har bedt deltageren registrere antall brød han bakte, noe som helt klart er en svakhet som virker inn på antall ganger deltageren har bakt brød. Det vil indirekte virke inn på hvor ofte det ble bakt brød- jo flere brød som blir bakt om gangen jo sjeldnere trenges det å bakes, så antall brød er dermed av en vesentlig betydning. Derfor er det en svakhet med studien at det ikke spørres om antall brød som ble bakt. Vi kan bare anta at deltageren har bakt to brød samtidig siden det var dette de ble vist på kurskveldene. Dette utgjør et problem for om vi kan stole på funnene vi har gjort på brødbaking. Vi kan derfor ikke vurdere nøyaktig hvor mange brød som er bakt, men vi kan si noe om hvor mange ganger deltageren bakte, forutsatt at deltageren ikke har glemt å registrere når han bakte brød (stekte brød).

I forbindelse med middagslaginga var den største utfordringen at mens vi var opptatt av å måle i hvilken grad deltageren lagde middag fra bunnen av, var deltageren mest fokusert på om middagen var laget fra bunnen av uavhengig av hvem som hadde laget den. Det kom fram ved at deltageren hadde krysset av for 5 (1=middag kjøpt ferdiglaget, 5=middag laget helt fra bunnen av) og hadde i det åpne feltet beskrevet at middagen ble spist ute på restaurant eller hadde spesifisert at noen andre hadde laget den. Punktet om tidsbruk var enten ikke fylt ut eller det var krysset av for «under 15 min». Siden vi ønsket at deltagerne skulle bruke tid selv på middagslaging og ikke bare spise middag laget fra bunnen av måtte vi lage en middagsskår som også tok høyde for tidsbruk for middagslaging. Dette for at resultatet skal bli mest mulig nøyaktig i forhold til hensikten med intervensjonen som jo var å få deltagerne til å lage mat fra bunnen av selv. Det var jo derfor de ble kurset i grunnleggende matlagingsferdigheter og målet med intervensjonen var jo å sette deltagerne i stand til å lage sin egen middag.

Et annet problem med middagsdelen av dagboka var at noen deltagerne hadde krysset av for «nei» under punktet «Spiste du middag i dag?», mens andre igjen hadde registrert at de spiste havregrøt til middag eller at de hadde spist rekesmørbrød. Hva som blir regnet som middag viste seg å være ulikt for ulike deltagere. Flere studenter som bor for seg selv lager kanskje ikke middag hver dag, men de spiser somregel noe til «middagstid» uansett og dermed velger de da kanskje å kalle det for middag. Dette baseres kun på antagelser utifra måten deltagerne hadde fylt ut matdagboka på, om det forholder seg slik i virkeligheten vil kreve videre studier. Uansett så er det deltagernes egen definisjon av middag den enkelte har å ta utgangspunkt i. Vi hadde heller ikke stilt spesifikke krav til hva deltagerne måtte lage til middag så dermed er det opp til hver enkelt deltager å vurdere hva som regnes for middag eller ikke.

Generelt kan vi si at den enkelte deltager var mer eller mindre konsekvent i utfyllinga av matdagboka, men også mellom de forskjellige deltagerne er utfyllinga av dagboka mer eller mindre konsekvent. Et punkt, som for øvrig viste seg å ikke være konsekvent utfylt verken av samme deltager eller av deltagerne i mellom, var punktet om kraftkoking. Derfor ble det også valgt bort siden det gav oss usikker informasjon. Det at punktene fra matdagboka ikke er konsekvent utfylt noen steder har

konsekvenser for reproduserbarheten av dataene fra matdagboka (Andersen, 2000). Noen deltagerer krysset konsekvent av for «nei» på spørsmålet om de hadde kokt kraft i dag. Dette punktet skulle bare fylles ut dersom deltageren hadde kokt ei kraft for spørsmålet var om de hadde gjort det den aktuelle dagen. Dette ble ofte oversett av deltagerne. Det var f.eks. ikke aktuelt å krysse av for «nei», at kraft ikke ble kokt i dag når det framgikk av det åpne feltet «Hva har du laget?» at deltageren lagde pizza. Uklarheten rundt dette punktet var så stor at det ble umulig å kunne fastslå noe som helst på bakgrunn av det, det ble kun spekulasjoner. Tanken bak dette punktet var å kunne finne ut både hvor mange ganger kraft ble kokt og hvor mange ganger det ble brukt kraft da dette også er med på å fortelle oss noe om i hvilken grad middagen var laget fra bunnen av. Punktet om kraftkoking ble derfor ikke tatt med i vurderinga av i hvilken grad deltagerne laget middag fra bunnen av. Dette punktet kunne, hvis det var blitt riktig og konsekvent utfyllt, vært med på å gi poeng til skåren på «middag laget fra bunnen av».

Kort oppsummert kan vi si at vi ved hjelp av matdagboka, med alle sine større eller mindre begrensninger, så har vi fått en del verdifulle opplysninger som kan brukes til å svare på problemstillinga med. Dersom matdagboka hadde blitt revidert med tanke på å luke ut de uklarhetene som viste seg å være til stede så hadde vi fått enda bedre og mer valide svar.

5.1.2 Utvikling av Matdagbok - Diskusjon

Hele prosessen med utvikling av matdagboka har vært utfordrende på grunn av mangel på tilsvarende studier og det ble derfor ikke funnet lignende eksempler på matdagbok å ta utgangspunkt i. De fleste matdagbøker fokuserer jo på innhold og porsjonsstørrelser etc. og ikke på selve aktiviteten/ferdigheten middagslaging/brødbaking. Det at det ikke var tid til å validere matdagboka i forkant av datainnsamlingen gjorde at det måtte brukes desto mere tid i etterkant av innsamlingen, i forbindelse med innføring av dataene i Excel. En vurdering av valgene som ble foretatt i forbindelse innføring av data fra matdagbøkene til Excel, ble foretatt både underveis og i etterkant av innføring av data slik at det ble mulig å korrigere i forhold til de valg som ble gjort. Korrigerings ble gjort av hensyn til dataenes gyldighet slik at de skulle gi et riktigst mulig bilde av virkeligheten. Dette er også denne matdagbokas styrke, at den har vært gjenstand for en kvalitativ og

helhetlig gjennomgang med tanke på å tolke data slik at de gir et mest mulig riktig bilde av de faktiske forhold. Dette har også vært helt nødvendig siden utvalget vårt var så lite at det var liten margin for feilmålinger før resultatet ikke ville bli gyldig.

Matdagboka ble laget med tanke på at den skulle være enkel å fylle ut og ikke kreve for mye av deltagerne. Vi vet at jo flere dager som må fylles ut jo større sannsynlighet er det for at kvaliteten på dataene svekkes etter hvert eller at dagboka rett og slett ikke blir fylt ut (Ortega et al., 2015). Det at matdagboka skulle fylles ut manuelt, i papirform, kan være en fordel for deltagerne fordi den da var mer tilgjengelig og ikke avhengig av teknologi for å kunne bli fylt ut. Ulempen med den manuelle utfyllinga er at det er mer ressurskrevende å få samlet inn alle data. Fordelen med dette er at åpenbare feil eller mangler til en viss grad kan korrigeres for, eller ubrukelige data kan utelukkes på grunn av at de er misvisende eller uklare, slik som tilfellet var for kraftkokinga. Dersom utfyllinga på den andre siden hadde vært digital kunne det blitt lagt til rette for at kun det punktet som skulle fylles ut ble det, og det ville dermed blitt mer tydelig hva som var «missing data» og hva som ikke var aktuelt å fylle ut. Slik som var tilfellet for punktet om metoden til brødbaksten, dersom deltageren ikke hadde bakt brød den aktuelle dagen skulle han heller ikke fylle det ut, men noen hadde fylt det ut konsekvent hver gang de hadde spist hjemmebakst brød, mens andre bare fylte det ut noen ganger. En annen fordel ved digital utfylling av dagboka ville vært at det gir kun rom for å sette et kryss og ikke to kryss slik en deltager gjorde den dagen han for eksempel hadde spist hjemmelaget brød til frokost og spist kjøpeloff som han hadde til rekene til middag og krysset av både for verdi 1 og 5 på punktet om vurdering av brød laget fra bunnen av. I dette tilfellet visste jeg at deltageren hadde spist den kjøpte loffen til middag og da ble det riktig å bare la krysset på 5 på vurderingsskalaen om brød laget fra bunnen av bli stående siden det var dette han hadde spist til brødmåltidene.

Når vi kommer til punktet hvor deltageren skulle fylle ut brødets grovhetsprosent, et punkt som for øvrig ikke ble tatt med siden det ikke ble stilt krav om å bake mest mulig grove brød, ble det tatt utgangspunkt i brødskalaen. Dette var for å gjøre det enklere for deltageren og fylle det ut, og tanken bak var at deltageren skulle vurdere grovhetsprosenten uavhengig om han hadde kjøpt eller laget brød selv. Problemet i vårt tilfelle var at brødet vi underviste i på matlagingskurset inneholdt 50 % fint mel

og 50 % grovt mel og kan dermed havne i 2 overlappende kategorier av brødskalaen og deltagerne har følgelig krysset av for, enten 25-50 % (2) eller 50-75 % (3), selv om de hadde laget det samme brødet. Dette er derimot bare et problem dersom målet var å få deltagerne til å bake mest mulig grove brød, noe som ikke var tilfellet med denne intervensjonen.

Et annet, noe uklart punkt deltagerne skulle fylle ut under punktet «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan:» var det siste punktet der deltageren skulle angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel. Noen deltagere oppgav hele brøken med benevning, andre oppgav et desimaltall eller skrev rett og slett 50/50 eller 1/1. Her tenker jeg at det ikke dreide seg om gram, men at deltageren hadde brukt like mye vann som mel og det gir verdien 1. Dersom tallet er under 1 inneholdt brødet mer vann enn dersom det er 1 eller over. Brødet fra matlagingskurset hadde verdien 0,9. Disse tallene er kun veiledende og gir oss ingen endelig vannprosent på sluttproduktet. Da måtte deltageren ha veid brødet når det var ferdig stekt for så å trekke fra det vannet som hadde fordampet helt til slutt, og utført regnestykket. Å be deltageren om alt dette ville gjort det hele enda mer komplisert og bare resultert i at punktet mest sannsynlig ikke hadde blitt fylt ut. I min oppgave har jeg bare brukt disse punktene under metode sammen med punktet om brødet grovhetsprosent til å følge deltageren i hans brødbakst. På bakgrunn av disse punktene kan jeg f.eks. se all den innsatsen ID 161 har lagt ned i brødbaksten, noe vi ikke kan se ut fra de rene tallene. (Da deltageren hadde vurdert egen innsats til 1 på en skala fra 1 til 5). Siden vi hadde valgt å ikke fokusere på matens innhold, men mer på selve prosessen å lage mat fra bunnen av, var det heller ikke naturlig å inkludere dette punktet i denne oppgaven. Dersom en for eksempel velger å ha en intervensjon på å lage brød for å se hvilken effekt en grov brødtype som i tillegg inneholder mye vann, har på vektnedgang hos individer, er det viktig at deltagerne skjønner hva vannprosent er og hvordan den beregnes. Videre kan det være lurt å be deltagerne om å oppgi vekt vann i gram og vekt mel i gram separat for å kunne kontrollere at svarene er valide, noe vi ikke har muligheten for dersom deltageren kun oppgir forholdstallet direkte som et desimaltall eller som en brøk uten benevning.

Uansett hvor tydelig en tenker at en har vært vil det alltid kunne oppstå misforståelser. Derfor går det ikke an å bli tydelig nok. Dersom en tenker at noe er

innlysende så er det ikke det. For eksempel kan en tenke at dersom deltagere deltar på et kurs for å lære seg matlaging så vil de faktisk gå inn for å lage maten sin selv. Derfor burde punktet «Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5» heller vært slik: «Vurder i hvilken grad du lagde middag fra bunnen av osv.» Eller for å gjøre det enda mer tydelig kunne det ha stått: «Lagde du middagen selv?» med svar alternativene «ja» eller «nei». Da kunne middagen vurderes under et eget punkt som før slik at de som ikke lagde middagen sin selv også kunne krysse av på det. Punktet om tidsbruk på middagslagingen kommer rett etter vurderingspunktet om i hvilken grad middagen var laget fra bunnen av og sier mer om deltagerens innsats i forhold til middagslagingen. Det samme gjelder vurderingspunktet om hvor fornøyd deltageren var med egen innsats. Jo mer fornøyd deltageren er med egen innsats jo mer tid, krefter og ressurser er lagt ned i middagslagingen. Dette gjelder derimot ikke for alle deltagere for noen knytter dette punktet mer opp til resultatet av matlagingen, hvor vellykket brødet eller middagen ble.

5.1.3 Frekvensspørreundersøkelsen - Diskusjon

Spørsmålene som var inkludert i denne oppgaven omhandlet brødbakst, middag laget fra bunnen av og grønnsakskutting. Det var de spørsmålene som ble funnet å være de som best kunne besvare problemstillingen til denne oppgaven. Dersom deltagerne lagde mer mat fra bunnen av i intervensjonsperioden virket det sannsynlig at det ville være en tilsvarende økning i grønnsakskutting. Dette fordi at det inngår flere ubearbeidede matvarer, som f.eks. grønnsaker, i middager laget fra bunnen av. Siden spørsmålene som stilles ikke dreier seg om detaljert innhold av matretter eller brød og heller ikke forsøker å fange opp porsjonsstørrelser forventes det ikke at deltagerne under- eller overrapporterer. Det er mer sannsynlig at eventuelle feilmålinger som måtte være er et resultat av «recall bias».

Selv om spørreundersøkelsen i utgangspunktet ble utviklet med tanke å bli brukt blant en gruppe småbarnsforeldre og vårt utvalg inkluderte både menn, unge og middelaldrende, altså et mer variert utvalg, så vil det sannsynligvis ikke ha hatt noen betydning for de enkle spørsmålene som vi tok utgangspunkt i. Det største problemet er nok heller knyttet opp mot det lille utvalget vårt. Siden frekvensspørreundersøkelser blir regnet for å være en noe unøyaktig metode når det gjelder å måle en effekt,

burde vi hatt et større utvalg å måle på. Det burde vært rom for en større feilmargin for å kunne måle en eventuell effekt. På den andre siden kan det at spørsmålene var så pass enkle og uten detaljer også bidra til å øke nøyaktigheten av målingen bare av den grunn.

Det vi ønsket å oppnå med frekvensspørreundersøkelsen var å kunne måle en endring i brødbakst og middagslaging fra bunnen av i løpet av intervensjonsperioden. Den opprinnelige hensikten med frekvensspørreskjemaet var en kartlegging av kostholds og aktivitetsvaner blant foreldre med deres barn. De få spørsmålene som ble inkludert til denne oppgaven samsvarte med problemstillinga og dermed virket ikke de resterende spørsmålene som ble stilt inn på hensikten med denne oppgaven, noe som er en fordel med tanke på at vi måler det vi skal måle.

5.1.4 Rekruttering - Diskusjon

Vi hadde omtrent en måned på oss til å få rekruttert 100 deltagere til det som i utgangspunktet var designet med tanke på å være en randomisert kontrollert studie. Foruten om et begrenset tidsperspektiv, som jo er en stor utfordring i seg selv, møtte vi også utfordringer i forbindelse med at studien innebar at noen deltagere ville havne i kontrollgruppa, noe mange vi var i kontakt med ikke var motivert for. På den måten mistet vi også potensielle deltagere som takket nei, da vi ikke kunne lokke dem med noen «gulrot» om de eventuelt skulle havne i kontrollgruppa. Dersom vi på et tidligere tidspunkt hadde bestemt oss for at vi ville gå for en ren intervensjonsstudie, er det nok mer sannsynlig at vi kunne klart å få 50 deltagere.

Den største utfordringen med rekrutteringa var muligheten for å havne i kontrollgruppa. Det var som å skulle selge et veldig bra produkt bare at du måtte ta med i betraktning at det var aldri sikkert at du kom til å få det. Det kreves nok en spesiell form for motivasjon å bli med på et prosjekt bare for forskningens egen del, for å være med å utvikle nye kunnskaper og veldig mange mennesker har kanskje ikke denne motivasjonen. Det var kanskje derfor ikke helt uventet at flere av deltagerne vi rekrutterte var fra Universitetet i Agder, der de vet å sette pris på kunnskapene. De hadde i tillegg vært utsatt for påvirkning over flere dager via storskjermene på kantina, i Vrimlehallen og på Spicheren (treningscenteret).

Terskelen for å bli med på et matlagingskurs er nok lavere blant de som allerede holder på med å lære seg noe.

Vi merket at i etterkant av medieoppmerksomhet via Kristiansandavis og publisering av artikkelen på nettsiden BraMat, at da økte distribusjonen av påmeldingsskjemaer betraktelig, men bare et få tall av dem ble fullstendig fylt ut, slik at vi kom i kontakt med deltagerne. Dette er med på å vise både interesse og nysgjerrighet for studien, men det alene var ikke nok til at de meldte seg på. Det samme skjedde også i forbindelse med at vi postet link til matlagingforbedrehelse-bloggen med oppfordring til å delta via Facebook over flere dager, spesielt dersom det ble gjort på kveldstid og i helgene. Det som vel må kunne sies å være den største utfordringen ved rekrutteringa var problemet med å være på offensiven og rette oppmerksomheten mot de «potensielle» deltagerne, som jo per definisjon var overvektige og kanskje ikke selv ønsket å betrakte seg som det. Dette gjorde at vi av etiske hensyn måtte holde en litt lavere profil, noe som jo kan slå negativt ut på rekrutteringa. Vi måtte være litt forsiktige og la det virke som om det var «tilfeldig» at vi f.eks. spurte den overvektige butikkansatte som jobbet ved butikkhyllene om å få henge opp en plakat og fikk reklamert litt for studien.

Tross en veldig stor innsats på rekrutteringsfronten lyktes vi ikke denne gangen med å rekruttere et stort nok antall deltagere til en randomisert kontrollert studie. Grunnen til det er nok sammensatt, men en av faktorene som kan ha vært bidragsgivende kan være tidspunktet for matlagingsintervensjonen, som var på den mørkeste tiden av året og en knapp måned før jul da mange i utgangspunktet er veldig opptatte. Et matlagingskurs på toppen av det hele var kanskje ikke noe de heller ønsket seg, i hvertfall ikke på daværende tidspunkt. På samme måte som mange ikke tar seg tid til å lage middag fra bunnen av, tar de seg kanskje heller ikke tid til å lære seg det.

5.1.5 Utvalget - Diskusjon

Utvalgets størrelse var lite, kun 19 deltagere, noe vi hadde forventet at skulle være høyere. Tidligere studier har også vist at det har vært utfordringer knyttet til å skaffe deltagere til kontrollgruppen. Intervensjonsstudier har variert i størrelse og det er ofte begrenset av kjøkkenfasiliteter, noe som f.eks. «The CookWell» programmet er et eksempel på (Wrieden et al., 2007).

Som også tidligere studier har vist, var flesteparten av deltagerne på matlagingsintervensjonen også kvinner (16 av 19). Kanskje det kan henge sammen med det tradisjonelle kjønnsrollemønsteret, at det kanskje enda er akseptert at mannfolk ikke trenger å kunne lage mat. Studier viser at menn bruker mer tid på matlaging nå enn før og en skulle da tro at interessen for å lære om matlaging øker som følge av det. På den andre siden er det ikke sikkert den økte tidsbruken på matlaging skyldes genuin matlagings interesse fra mannens side. Kanskje er det bare en av mange konsekvenser av tidsklemma? Siden det er så vanlig med utarbeidende kvinner, må mennene som en følge av det ta sin del av matlagingsaktiviteten for å komme i mål med husarbeidet. Det kan hende at matlagingsaktivitet er den delen av husarbeidet som mennene synes er mest interessant siden den dreier seg om å produsere noe. Dette er kun spekulasjoner og ikke noe som jeg har funnet støtte for i forskningen. Forskingen som har blitt tatt med i denne oppgaven påpeker bare at det er flest kvinner med på matlagingskurs, men ikke årsaker til hvorfor det er slik.

Utvalget vårt hadde en viss spredning på aldersgruppene. Den største gruppa var, mellom 20 og 25 år (7 av 19), noe som ikke var helt uventet med tanke på at de tilhører den aldersgruppen som mangler erfaring med matlaging. De har også vokst opp med konsekvensene av at begge foreldrene deres var utarbeidende og kanskje ikke brukte noe særlig tid på kjøkkenet. Maten ble kanskje laget fra halvfabrikat og noen ganger også fra helfabrikat. Ferdigrettene virker enkle å ty til i en travel hverdag for mange av oss. Samfunnet har på mange måter tilrettelagt for at vi konsumerer mer ferdigmat nå enn før.

De fleste som var på matlagingskurset var etniske nordmenn, kun to av deltagerne hadde enten mor eller far av utenlandsk opprinnelse. Hvorfor det var slik kan enten være rene tilfeldigheter eller et mønster. Hva eventuelt det mønsteret består i kan spekuleres i, men jeg velger å avstå fra det og overlate det til en eventuell framtidig studie. Det første som må avklares er om det faktisk forholder seg slik at 1. eller 2. generasjons innvandrere ikke deltar på norske matlagingskurs. Hvis det er slik så er det nærliggende å tenke at det kan ha en sammenheng med en annerledes matkultur å gjøre.

Det var ni enslige og åtte som var gift eller samboere, de resterende to hadde oppgitt «annet». Siden over halvparten av utvalget var enslige, kan det tenkes at de nettopp av den grunn har praktisert minst matlaging fra før og derfor trengte å få øket opp ferdighetene sine. Tidligere studier slår fast at enslige lager mindre mat enn de som bor flere sammen i en stor familie. Jo flere det er i familien jo mer mat lages det. Dersom du har en stor familie kan det hvertfall bli dyrt å spise ute på restaurant her i Norge og mange velger kanskje av den grunn også å lage mer mat selv, da det blir rimeligere.

5.2 Resultatene- Diskusjon

Først i dette kapittelet diskuteres resultatene fra både matdagboka og frekvensspørreundersøkelsen opp mot hverandre, så diskuteres de innbyrdes resultatene fra matdagboka og betydningen av etterlevelseshensikten forklares. Deretter vil det bli gitt en faglig begrunnelse på intervensjonens etterlevelse med utgangspunkt i teoridelen om hva som påvirker etterlevelse. Til slutt i dette kapittelet vil resultatene bli sammenlignet med noen tidligere funn når det gjelder endring i matlagingferdigheter ved andre matlagingintervensjoner der hensikten også er å få deltagerne til å lage mer mat fra bunnen av.

Resultatene på antall ganger deltagerne bakte brød per uke i løpet av intervensjonsperioden lå på 0,8 ganger i følge metoden matdagbok. I følge metoden frekvensspørreundersøkelsen bakte deltagerne brød 0,6 ganger per uke før intervensjonen og 2,5 ganger per uke etter intervensjonen. Frekvensspørreundersøkelsen bekrefter at det har vært en økning i brødbaking, men denne økningen er mye større i følge svarene fra frekvensspørreundersøkelsen. Avviket her er på 1,7 ganger bakt brød per uke. I følge matdagboka bakte deltagerne brød 2,8 ganger i løpet av hele intervensjonsperioden. Årsaken til dette avviket kan være en mangelfull utfylling av matdagboka. Det var f.eks. en deltager som hadde spist brød laget fra bunnen av nesten daglig, men han hadde aldri registrert at han hadde stekt et brød i løpet av hele intervensjonsperioden. To av deltagerne hadde kun fylt ut noen få dager av matdagboka og en deltager spiste kun knekkebrød, siden utvalget vårt var så lite kan disse tre årsaker tilsammen ha hatt en betydning for

resultatet vi fikk med utgangspunkt i matdagbøkene. Verken matdagbøkene eller spørreskjemaet fanget opp hvor mange brød deltagerne faktisk bakte per uke, men dersom de fulgte oppskriften de hadde fått på kurset bakte de sannsynligvis to brød om gangen. Det spørres imidlertid ikke om hvor mange brød som ble bakt i noen av metodene. Spørsmålet deltagerne fikk fra frekvensspørreundersøkelsen lød: «Hvor ofte bakte du...» og i matdagboka lød formuleringen: «Dersom hjemmelaget brød-stekte du brødet i dag?». Fokuset var på om brød hadde blitt bakt i begge tilfellene og gav derfor ikke svar på hvor mange brød som ble bakt. Men det er sannsynlig at deltageren bakte ca. to brød i uka i gjennomsnitt i følge matdagboka. I så fall har deltageren i følge frekvensspørreundersøkelsen bakt ca. 5 brød i uka, noe som tilsvarer at de kan ha spist nesten 2/3 brød daglig. I så fall burde deltageren nesten daglig ha oppgitt at han spiste brød fra bunnen av. Dette gjelder nok i så fall kun de som bodde alene under intervensjonsperioden. Dersom deltageren var en del av en større familie som bodde sammen, ville det ikke vært nok brød til å spises daglig, hvis alle spiste fra det samme brødet, noe jeg vil tro er vanlig i de fleste familier. I følge matdagbøkene spiste deltagerne brød laget fra bunnen av et veldig variert antall ganger i løpet av intervensjonsperioden, alt fra 0 til 26 ganger. Det mest typiske var 14 ganger, noe som tilsvarer omtrent halvparten av alle mulige ganger. Mens gjennomsnittlig spiste deltagerne brød laget fra bunnen av 11 ganger av 26 mulige ganger. Dette betyr at deltagerne spiste brød laget fra bunnen av ca. 40 % av gangene de spiste brød. Dersom dette stemmer kan det være nærliggende å tenke at deltagerne i frekvensspørreundersøkelsen heller har svart på hvor mange brød de har bakt, istedenfor hvor mange ganger de har bakt. I så fall stemmer resultatene fra både matdagbøkene og spørreundersøkelsen bedre med hverandre. Dersom vi tenker at deltagerne har bakt ca. en gang i uka (0,8) og da tenker at de bakte to brød blir forskjellen kun på 0,5 brød i uka i istedenfor på nesten 2 (1,7) brød. Dette er en mer akseptabel og sannsynlig forskjell.

Når det gjelder middagslaging fra bunnen av i løpet av en uke var svaret på 3,9 ganger i følge frekvensspørreundersøkelsen og på 3,1 ganger i følge matdagbøkene. Dette utgjør et avvik på 0,85 middager i uka, noe som var mindre enn avviket på brødbaking. En årsak til avviket kan også her kan være en mangelfull utfylling av matdagbøkene. Deltagerne har i følge matdagbøkene spist middag fra bunnen av, med verdi 4 eller 5, i gjennomsnitt 12 (12,3) ganger av 27 mulige ganger i løpet av

intervensjonsperioden. Dette er noe i underkant av halvparten av gangene og dette tilsvarer omtrent 3 ganger i uka, noe som for øvrig stemmer med antall middager laget fra bunnen av i følge matdagbøkene som lå på 3,1. Dersom disse tallene stemmer trenger det ikke å bety at deltagerne har overrapportert med en middag i uka i frekvensspørreundersøkelsen. Det er mer sannsynlig at deltageren tenker tilbake på den siste uka han husker best og at det da stemte at han hadde laget middag fra bunnen av nesten 4 ganger i uka og ikke 3 ganger i uka som gjennomsnittet fra matdagboka tilsa, det trenger av samme grunn heller ikke bety at deltageren hadde husket feil.

Grønnsakskutting ble ikke målt direkte via matdagboka, men under det åpne feltet «Hva har du laget?», framgår det til en viss grad bruken av grønnsaker i matlagingen. Det ble i følge frekvensspørreundersøkelsen ikke funnet noen signifikant økning i grønnsakskutting. I følge matdagbøkene har deltagerne kun registrert i gjennomsnitt å ha kuttet grønnsaker 1,8 ganger i uka, et tall som også er mindre enn grønnsakskutting i følge frekvensspørreskjema, både før og etter intervensjon. Dette er derimot en veldig usikker måling siden noen deltagere beskriver grønnsakene de brukte i matlagingen, mens andre bare skriver ned navnet på retten og da er det noe uklart om de har brukt grønnsaker eller ikke. Dersom retten ikke gjør det innlysende at grønnsaker har blitt benyttet, som f.eks. i lapskaus eller i ratatouille, er grønnsakskutting ikke blitt regnet med. Vi kan med andre ord ikke si at deltagerne kutter mer grønnsaker nå enn før selv om det var et viktig fokus under matlagingsintervensjonen, matdagboka mangler dessuten pålitelige parametere for å fange opp grønnsakskutting i løpet av intervensjonen. Det kunne vært et eget spørsmål i matdagboka: «Kuttet du grønnsaker i dag?» med svaralternativer-«Ja» eller «Nei».

Den gjennomsnittlige etterlevelsesprosenten på 23 % (22,8 %) kan utdypes på følgende måte:

$$\text{Etterlevelses \%} = \frac{11,2 \% + 34,4 \%}{2} = 22,8 \%$$

Etterlevelseshøyden på 23 kan synes å være noe lav. Dersom vi trekker en parallell til etterlevelse av et behandlingsregime foreskrevet av en lege er en etterlevelse på 23 % urovekkende lav (Hov, 2012). Hadde det vært snakk om en penicillinkur ville ikke en etterlevelse på 23 % være tilstrekkelig for å kunne kurere infeksjonen og målet med behandlingen ville ikke blitt nådd. Det kan være nærliggende å spørre oss selv om vi nådde målet med intervensjonen med en gjennomsnittlig etterlevelse på 23 %? Hva er egentlig forventet av etterlevelse til matlagingsintervensjoner og hva kan vi regne med å oppnå? Er en etterlevelse på 23 % egentlig bedre enn forventet eller er det verre enn forventet? Det kan være utfordrende å vurdere etterlevelse til intervensjonen fordi målet med intervensjonen ikke er helt konkret. Målet var å øke brødbaking og middagslaging fra bunnen av for eventuelt å kunne måle en helseeffekt og det ble ikke definert hvor mye denne økningen skulle utgjøre utover at det skulle være en økning. Før vi kommer tilbake til de foregående spørsmålene må vi se litt på hva tidligere studier har kommet fram til når det gjelder etterlevelse. Men aller først må vi se litt nærmere på hva som kan ha påvirket etterlevelsen til intervensjonen vår før vi kan komme med en vurdering av selve etterlevelsen.

Siden utfordringer som deltagerne opplevde i forbindelse med matlagingen også vil kunne ha innvirkning på etterlevelsen, gjennomgås ulike utfordringer deltagerne støtte på under intervensjonsperioden. En rask gjennomgang av de åpne feltene i matdagboka «Beskriv eventuelle utfordringer med matlagingen» avslører at det som mye går igjen når det gjelder å beskrive utfordringene er faktorer som har med den tid den enkelte deltager har til disposisjon til middagslagingen å gjøre, det at enkelte er mye borte fra hjemmet kan også nevnes i denne forbindelsen. Det ble også trukket fram mangler ved utstyr eller råvarer. Eksamenslesing ble trukket fram av en annen deltager. En deltager oppgav f.eks. at han hadde funnet larver i melet og at det derfor ikke ble noen brødbaking likevel denne dagen. En annen deltager igjen hadde vært på mange seminarer og overnattet på hotell og enda en annen deltager reiste utenlands for en periode. Atter en annen deltager hadde også oppgitt mislykket resultat på brødbaksten og en deltager hadde oppgitt utfordringer med å få alle til å like maten. Det var en deltager som hadde fått kritikk for det hjemmelagde brødet med beskjed om at kjøpebrødet var bedre. Utfordringer i forbindelse med å tilegne seg kunnskap ble også trukket fram av en deltager. Dette feltet var for øvrig det feltet

som oftest ikke var blitt fylt ut av deltageren. Derfor antar jeg at deltagerne har underrapportert eventuelle utfordringer de har møtt på underveis, dessuten var det en deltager som muntlig oppgav at han hadde vært mye på farten og derfor ikke hadde vært hjemme for å kunne lage middag. Denne deltageren hadde ikke selv sett på det som en utfordring i forbindelse med å skulle lage middag fra bunnen av i en travel hverdag og hadde derfor heller ikke oppgitt noen utfordringer i den forbindelse.

Tidsutfordringen som de fleste deltagerne sannsynligvis møtte på er helt sentral når det kommer til matlaging fra bunnen av. Det å lage mat fra bunnen av er jo mer tidkrevende og dersom deltagerne opplever å ha liten tid vil det kunne gå ut over etterlevelsen til intervensjonen. Det at mangel på tid er den barrieren som hyppigst er referert til blant unge voksne i følge Pelletier (2012) og at utvalget vårt hadde et flertall fra denne alderskategorien kan ha vært en betydelig utfordring for etterlevelsen ved intervensjonen vår. Tatt med i betraktning at tidspunktet for intervensjonsperioden var lagt til en knapp måned før jul og at det da ofte er mange andre konkurrerende prioriteringer til matlaging som i tillegg krever at en setter av tid. For ikke å snakke om julebordsesongen med flere julebord. Dette kommer på toppen av eksamenslesing og eksamener. Aktiviteter som skal rekkes over er ikke akkurat få på denne tiden av året. Hadde vi heller hatt intervensjonen på vårparten, eller kanskje rett etter eksamensperioden og før deltagerne går i feriemodus hadde etterlevelsen kanskje vært noe høyere. Da hadde derimot kanskje grillsesongen satt en stopper for etterlevelsen. Poenget er at det perfekte tidspunktet kanskje ikke finnes. I så fall er det best å tilrettelegge for matlagingen i en travel hverdag utifra forutsetningene om begrenset tid. Det vil alltid være noe annet enn matlaging som vil kunne konkurrere om deltagerens tid og det vi bidro med på matlagingskurset var jo nettopp å vise deltagerne hvordan de kunne planlegge for å få tid til matlagingen i en travel hverdag. På matlagingskurset demonstrerte vi i praksis over to kvelder hvordan vi satte en brøddeig den første kvelden og stekte brødene neste kveld ved å bruke kaldheving som metode. Når det gjaldt middagslaging kokte vi kraft den ene kvelden og laget supper og sauser neste kveld. På denne måten viste vi deltagerne hvordan de kunne planlegge å utføre både brødbakst og middagslaging fra bunnen av uten å bruke uhensiktsmessig mye tid på hvert enkelt måltid. På tross av alt dette ble ikke etterlevelseshøyden høyere enn den ble. Hvordan vi helt konkret kan overkomme denne barrieren og tilrettelegge for etterlevelsen i senere

matlagingsstudier krever i følge Pelletier (2012) flere kvalitative studier for å finne ut av.

Både matlagingsferdigheter og kunnskaper ble vektlagt på matlagingskurset. Kunnskaper som gikk på helsebevissthet ble trukket fram helt i starten av kurskveldene. Da ble det forelest om dagens utfordringer med overvekt i samfunnet og bruk av prosesserte matvarer som kan forstyrre balansen mellom energiinntak og energiforbruk. Det ble forklart hvordan vi ved å velge sunne råvarer og lage mat fra bunnen av kanskje kunne unngå å havne i denne ubalansen. Parallellen ble trukket til elgen som går på beite og spiser hele tiden, men ikke blir overvektig av den grunn. Praktiske ferdigheter ble demonstrert når det gjelder å bruke hele dyret og utnytte alle delene av det. Det ble også vist flere alternativer til poteter som pastinakk, søtpotet og andre rotfrukter. Smaksprerferansene fikk fritt spillerom og en deltager var f.eks. overrasket over hvor godt bakte rødbeter smakte. At maten framstår som smakfull og fristene er også viktig med tanke på at vi skal velge å lage den. Mange deltagere uttrykte at dette ønsket de å prøve hjemme. Intensjonen om å lage middagen var der, og det er et godt utgangspunkt, men de gir ingen garanti for at det faktisk blir gjort (Ajzen, 1991). Alt som er nevnt i dette avsnittet skulle i prinsippet ha bidratt til å øke deltagerens etterlevelse. Målet var å sette deltagerne i stand til å lage middag fra bunnen av på en effektiv og økonomisk måte ved hjelp av disse kunnskapene. Det er som Lomaire (2011) påpeker, komplekse kunnskaper det her er snakk om. Kunnskapene det her er snakk om er i tillegg også erfaringsbaserte og en vil derfor trenge tid for å utvikle matlagingsferdigheter. Det spørres om to kvelder var nok for de som virkelig manglet denne typen erfaringer og det vil i stor grad gjelde de unge som var godt representert i utvalget vårt. Smith et. al. (2013) trakk jo nettopp frem de unge som en ekstra sårbar gruppe siden de er vokst opp med en foreldregenerasjon som ikke har like stort fokus på matlagingen som tidligere generasjoner som vokste opp før trenden med ferdigmat var på topp på midten av 90-tallet. I den samme undersøkelsen vises det også til nedgang i matlagingsundervisningen i skolene på toppen av det hele. Vi må jo spørre oss om dette også gjelder for Norge. Her har jeg dessverre ingen konkrete undersøkelser å vise til, men min praktiske erfaring med to barn i skolen tilsier at det kanskje forholder seg slik i Norge også. Det er vel kanskje slik at det undervises om i skolen, også når det gjelder matlagingsferdigheter, bare gjenspeiler det samfunnet vi lever i.

Siden det tar tid å utvikle matlagingsferdigheter og kunnskaper, må det nødvendigvis være en interesse, motivasjon eller holdning som støtter opp under matlagingen. Intensjonen om å lage maten må være tilstede i tillegg til noen grunnleggende kunnskaper. Dette er alle faktorer som har vært til stede i varierende grad blant utvalget vårt. Siden de tross alt hadde meldt seg på en matlagingsintervensjon som inkluderte et matlagingskurs kan vi anta at det har vært en viss interesse tilstede for å lære om matlaging. Interessen for å lære om matlaging via et matlagingskurs har i følge Worsley (2014) vært størst for kvinner, noe vi også kan se utifra representasjonen av menn i utvalget vårt. I følge West et. al.(2011) kan både et motivasjonsfokus og et fokus på kunnskaper og ferdigheter vil kunne øke etterlevelsen til matlagingsintervensjoner, noe som viser at det går an å ha forskjellige innfallsvinkler mot det samme målet. Hva som virker best er nok personavhengig, men et visst repertoar av matlagingsferdigheter vil være nødvendig for å kunne beherske selve matlagingsferdighetene uavhengig av motivasjonen den enkelte måtte ha for å lage mat.

Til slutt når det gjelder faktorer som har påvirket etterlevelse vil jeg diskutere begrepet mestringstro i tilknytning til etterlevelsen av intervensjonen. I følge Bandura (1997, 1993,1982) så spiller mestringstro en avgjørende rolle for hvor utholdende individet vil være dersom det møter hindringer på vei mot målet som i vårt tilfelle var å lære seg å lage mat fra bunnen av. Dersom deltagerne våre opplevde at de mislykte med en rett ville deres mestringstro være helt avgjørende for om de i det hele tatt ville prøve på nytt, noe som vil være nødvendig for å tilegne seg matlagingsferdigheter på sikt. Dette kan studien til Stead (2004) bekrefte. Å ha mestringstro kan endatil være mer avgjørende for at middagen blir laget fra bunnen av enn å være utsatt for tidsmangel (Beshara et al., 2010; Pelletier & Laska, 2012). En deltager ved utvalget vårt utpekte seg når det gjaldt å utøve mestringstro. Denne deltageren gav ikke opp brødbakingen på tross av mange mislykkede forsøk og resultatet ble bra til slutt. Andre deltagere hadde kanskje bare droppet brødbaksten om de hadde vært i samme situasjon og dermed hadde de ikke lært seg denne ferdigheten. Vi hadde ingen parametere hverken i frekvensspørreundersøkelsen eller i matdagboka for å kunne måle deltagernes mestringstro i forbindelse med å lage brød og middag fra bunnen av. Det at deltagernes etterlevelse var såpass lav kan

kanskje tolkes dit hen at det kunne skyldes mangel på mestringstro hos deltagerne. Dette kan ikke vites, men er kun en antagelse siden mestringstro blir regnet for å være såpass avgjørende for at en skal sette i gang med en aktivitet som i vårt tilfelle var matlaging. Mestringstro blir regnet for å være helt avgjørende sett i forhold til etterlevelse i følge Buckmann (1997). Ellers så fins det også flere studier som fastslår mestringstroens forklaringskraft (Margaret D. Condrasky, Williams, Catalano, & Griffin, 2011; Morin, Demers, Turcotte, & Mongeau, 2013; Reicks et al., 2014).

Hvordan har så tidligere studier kunnet dokumentere en endring i matlagingsferdigheter, kunnskaper og mestringstro? Mange av de tidligere beskrevne studiene var rettet mot lavinntektsgrupper, men intervensjonene har vist seg å ha en begrenset effekt i kvantitativ skala i følge Wrieden et. al.(2007). Kan det dermed tenkes at denne gruppen generelt sett har en lavere mestringstro? De har sannsynligvis en lavere utdanning og mangler kanskje av den grunn mestringserfaring som kan være med på å øke mestringstro. Vårt utvalg hadde derimot flere deltagere med universitetsutdanning. Nærmere bestemt 10 av 19, ca. halvparten av deltagerne hadde inntil 4 års universitetsutdanning eller mer. Kanskje kreves det en viss mestringstro bare for å melde seg på en matlagingsintervensjon? En må tro på at en vil kunne være i stand til å lære seg matlagingsferdigheter i utgangspunktet. Studien til Conrasky et.al.(2010) kunne vise til en økning i mestringstro, kunnskaper og matlagingsferdigheter med et matlagingsprogram som var noe tilsvarende matlagingskurset vårt bare at de hadde fire leksjoner av 2 timer hver. Det vil si ca. 2 timer mer enn det vi hadde i vårt matlagingskurs som strakk seg over 3 kvelder med 3 timer hver. Tidligere matlagingsintervensjoner har vist seg i hvertfall å ha en kortsiktig effekt på matlagingsatferd. Det som kjennetegner alle studiene er at de mangler oppfølgingsstudier på lengre sikt. At matlagingsaktivitet øker i forbindelse med intervensjonsperiode er jo forventet, men at intervensjonen har noen effekt på lengre sikt er et åpent spørsmål for mange av matlagingsintervensjonene. Det mangler ofte en vurdering av etterlevelsen til de tidligere omtalte intervensjonene så det kan være vanskelig å gjøre noen direkte sammenligning for å kunne se om våre funn støttes i disse. Dessuten finnes det ingen direkte sammenlignbare parametere til å foreta denne vurderingen. Det eneste vi kan si er at det har vært en økning i matlagingsferdigheter, men ikke konkret hva denne økningen består i. Våre resultater viser til en signifikant økning på brødbaking

og en noe mindre økning i middagslaging fra bunnen av og grønnsakskutting. Om denne økningen er tilsvarende økning i matlagingsferdigheter ved tidligere matlagingsintervensjoner vites ikke. Dersom vi utifra dette skal komme med en noe mer konkret vurdering av etterlevelsen må vi se på i hvilken grad vi oppnådde målet med intervensjonen. Det eneste som kan sies i den forbindelse er vel at målet ble delvis oppnådd, i og med at vi kun hadde en signifikant økning på brødbaking, økningen i middagslaging fra bunnen av og grønnsakskutting var ikke signifikant. Derfor vil jeg antyde at vi ikke kom helt i mål med middagslaging fra bunnen av og grønnsakskutting. Noe annet som er viktig å trekke frem er at det får store konsekvenser at noen få deltagere nesten ikke følger intervensjonen og har en etterlevelse på kun 7-9 % og dette vil slå kraftigere ut når utvalget er så lite. På den andre siden har vi jo også noen deltagere med en mye høyere etterlevelseshesprosent, nærmere 40 %, som er med på å korrigere. Spriket på etterlevelse er på mellom 7- og 42 %, noe jeg vil si er ganske betydelig. Dersom utvalget vårt hadde vært større hadde det vært enklere å vurdere etterlevelse til intervensjonen.

5.3 Studiedesignet - Diskusjon

Tidsmessig klarte vi å gjennomføre studiedesignet som vi til slutt bestemte oss for-en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe, som planlagt. Det var utfordrende å skulle ferdigstille flere deler av selve intervensjonsprogrammet på samme tid- både matdagboka, oppskriftshefte og å lage matbestillingsliste, bestille mat og rydde på plass matvarer og organisere matvarene på forskjellige bord i forkant av begge kurskveldene. Tidsmessig fikk vi det også ganske travelt med å gjennomføre selve kurskveldene, da det var flere retter som skulle lages og deltagerne skulle samtidig gjøre seg kjent med et nytt kjøkken. Vi skulle også rekke å sitte ned å smake på alle rettene med alt som det innebærer av kø og venting, så var det å vaske og rydde og sette alt på plass. Det viste det seg at gruppesammensetningen ved noen av bordene var litt uheldig, f.eks. var flere av de mest uerfarne samlet på et bord noe som innebar både forsinkelser og merarbeid.

Det var også utfordrende å få samlet inn matdagbøkene i etterkant og få avsatt tid som passet for deltagerne og tilgjengeligheten av det rommet vi leide for å veie og måle. På tross at vi strakk oss langt og var fleksible med henhold til møtetidspunkt

brukte vi lengre tid enn planlagt på siste veiing og måling. Bedre planlegging og gjennomgang av kurset i forkant kunne vært med å forebygge det verste kaoset, men i etterkant har tilbakemeldingene fra deltagerne bare vært positive. Det var tydelig at deltagerne hadde fått innfridd forventningene sine til matlagingskurset og mer til. Derfor har vi også et godt utgangspunkt hvis det skulle bli aktuelt å gjennomføre et nytt matlagingskurs, da vi har flere tidligere deltagere som kan være med å anbefale matlagingskurset og sørge for en bedre rekruttering til matlagingsintervensjonen neste gang.

6 Konklusjon

Denne masteroppgaven har tatt for seg deltagernes etterlevelse til matlagingsintervensjonen for bedre helse. Resultatene har blitt vurdert opp mot hverandre med utgangspunkt i frekvensspørreskjema og matdagbok som metode. Etterlevelsen ved gitt formel (formel 2) var i snitt på 23 %, noe som må sies å være en heller beskjeden etterlevelse. Det som resultatene viser til er at det har vært en signifikant økning på brødbaking, og en noe mindre økning på grønnsakskutting og middagslaging fra bunnen av, men at denne økningen ikke er signifikant. Det betyr kanskje at det å bake brød fra bunnen av er en enklere og mindre kompleks ferdighet enn middagslaging fra bunnen av, som både krever mer planlegging og flere ingredienser i tilberedningen. Ved senere matlagingsintervensjoner bør en kanskje fokusere mer på middagslagingsferdigheter for å øke deltagernes mestringstro i den forbindelse. Deltagernes etterlevelse har blitt vurdert i lys av faktorer som påvirker etterlevelse og det har blitt forsøkt å vurdere i hvilken grad disse faktorene har vært med å påvirke ved denne matlagingsintervensjonen. Det ble antatt at mestringstro har hatt mest og si for etterlevelsen da tidligere studier også kan bekrefte at dette gjelder ved mange tilfeller og til og med kan være av større betydning enn tidsfaktoren. Når det gjelder å vurdere funnene opp i mot tidligere forskning var det utfordrende da det ble funnet få studier på etterlevelse av matlagingsintervensjoner så resultatene kunne ikke sammenlignes direkte. Det som tidligere studier viser til er en kortsiktig økning i matlagingsferdigheter, kunnskaper og mestringstro. Denne intervensjonsstudien har vært med på å gi en ny innfallsvinkel til matlagingsintervensjoner for å bedre helsen og som tidligere studier også fastslår så har etterlevelsen mye å si for utfallet av slike intervensjoner. Etterlevelsen må tilrettelegges for og følges opp ved matlagingsintervensjoner slik at vi kan måle en eventuell effekt. Det trengs flere oppfølgingsstudier på langtidseffektene av matlagingsintervensjoner og flere randomiserte kontrollerte studier for å kunne generalisere effektene av matlagingsintervensjoner på objektive helsemål samtidig som etterlevelsen studeres i tilknytning til hver enkelt studie.

Referanser

Ajzen, Icek. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Andersen, Lene Frost. (2000). Kriterier ved validering av en metode for kostholdsundersøkelser-Når er validiteten til en metode tilfredsstillende? *Norsk epidemiologi*, 10(1).

Anne Gaarder Amland, Liv Gregersen Kongsten, Harald Osa, Anniken Owren Aarum. (2013). *Kokebok for alle* (8. utgave ed.): Helsedirektoratet.

Bandura, Albert. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122

Bandura, Albert. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117.

Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York: Freeman .

Bandura, Albert. (1998a). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology & Health*, 13(4), 623-649. doi: 10.1080/08870449808407422

Bandura, Albert. (1998b). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and health*, 13(4), 623-649.

Beinert, Cecilie. (2013). Examining the effect of phase one of the "World`s Best Diet" on weight loss in healthy overweight adults in the municipal of Kristiansand. Kristiansand: C.Beinert.

Beshara, M., Hutchinson, A., & Wilson, C. (2010). Preparing meals under time stress. The experience of working mothers. *Appetite*, 55(3), 695-700. doi: 10.1016/j.appet.2010.10.003

Bingham, SA, Gill, C, Welch, A, Day, K, Cassidy, A, Khaw, KT, . . . Day, NE. (1994). Comparison of dietary assessment methods in nutritional epidemiology: weighed records v. 24 h recalls, food-frequency questionnaires and estimated-diet records. *British Journal of Nutrition*, 72(04), 619-643.

Bowman, S. A., & Vinyard, B. T. (2004). Fast food consumption of U.S. adults: impact on energy and nutrient intakes and overweight status. *J Am Coll Nutr*, 23(2), 163-168.

Brunner, Eric, Juneja, Maneesh, & Marmot, Michael. (2001). Dietary assessment in Whitehall II: comparison of 7 d diet diary and food-frequency questionnaire and validity against biomarkers. *British Journal of Nutrition*, 86(03), 405-414.

Buchmann, W. F. (1997). Adherence: a matter of self-efficacy and power. *Journal Of Advanced Nursing*, 26(1), 132-137.

Cade, Janet, Thompson, Rachel, Burley, Victoria, & Warm, Daniel. (2002). Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires – a review. *Public Health Nutrition*, 5(04), 567-587. doi: doi:10.1079/PHN2001318

Condrasky, M, Griffin, SG, Michaud, P, & Clark, C. (2006). Cooking with a Chef: a formative evaluation of a culinary nutrition intervention program designed to improve dietary intake patterns of low-income caregivers and their families. *J Extension*.

Condrasky, M. D., Baruth, M., Wilcox, S., Carter, C., & Jordan, J. F. (2013). Cooks training for Faith, Activity, and Nutrition project with AME churches in SC. *Eval Program Plann*, 37, 43-49. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2012.11.002

Condrasky, Margaret D, Griffin, Sara G, Catalano, Patricia Michaud, & Clark, Christine. (2010). A formative evaluation of the Cooking with a Chef program. *Journal of Extension*, 48(2), 2FEA1.

Condrasky, Margaret D., Williams, Joel E., Catalano, Patricia Michaud, & Griffin, Sara F. (2011). Development of Psychosocial Scales for Evaluating the Impact of a Culinary Nutrition Education Program on Cooking and Healthful Eating. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(6), 511-516. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2010.09.013>

Daniels, Sarah, Glorieux, Ignace, Minnen, Joeri, & van Tienoven, Theun Pieter. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050-1056. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>

Del Corral, P., Bryan, D. R., Garvey, W. T., Gower, B. A., & Hunter, G. R. (2011). Dietary adherence during weight loss predicts weight regain. *Obesity (Silver Spring)*, 19(6), 1177-1181. doi: 10.1038/oby.2010.298

Dombrowski, Stephan U, Knittle, K, Avenell, Alison, Araújo-Soares, Vera, & Sniehotta, Falko F. (2014). Long term maintenance of weight loss with non-surgical interventions in obese adults: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ: British Medical Journal*, 348.

Engene, Parasto. (2009). Effekt av daglige kostregistrering på vektreduksjon og endringer i metabolske og inflammatoriske parametre.

Fordyce-Voorham, Sandra. (2011). Identification of essential food skills for skill-based healthful eating programs in secondary schools. *Journal of nutrition education and behavior*, 43(2), 116-122.

Gittelsohn, J., Lee-Kwan, S. H., & Batorsky, B. (2013). Community-based interventions in prepared-food sources: a systematic review. *Prev Chronic Dis*, 10, E180. doi: 10.5888/pcd10.130073

Glanz, K., Rimer, B. K, Viswanath. (2008). *Health Behaviour and Health Education: theory, research, and practice* (4 ed.). San Fransisco: Jossey-Bass.

Hartmann, Christina, Dohle, Simone, & Siegrist, Michael. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65(0), 125-131. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>

Helsedirektoratet. (2014). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (Vol. 28, pp. 13).

Hov, Ingrid & Bjartnes, Margunn. (2012). Tas legemidler som foreskrevet? *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 418-422. doi: 10.4045/tidsskr.11.0225

Kristal, Alan R, Peters, Ulrike, & Potter, John D. (2005). Is it time to abandon the food frequency questionnaire? *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 14(12), 2826-2828.

Larsen, T. M., Dalskov, S. M., van Baak, M., Jebb, S. A., Papadaki, A., Pfeiffer, A. F., Astrup, A. (2010). Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med*, 363(22), 2102-2113. doi: 10.1056/NEJMoa1007137

Laska, Melissa Nelson, Larson, Nicole I., Neumark-Sztainer, Dianne, & Story, Mary. (2012). Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a ten-year longitudinal study. *Public health nutrition*, 15(7), 1150-1158. doi: 10.1017/S1368980011003004

Livingstone, MB, Prentice, AM, Strain, JJ, Coward, WA, Black, AE, Barker, ME, Whitehead, RG. (1990). Accuracy of weighed dietary records in studies of diet and health. *BMJ: British Medical Journal*, 300(6726), 708.

Mac Con Iomaire, Máirtín, & Lydon, John. (2011). The Current State of Cooking in Ireland: The Relationship between Cooking Skills and Food Choice.

McKeown, Nicola M, Day, Nicholas E, Welch, Ailsa A, Runswick, Shirley A, Luben, Robert N, Mulligan, Angela A, Bingham, Sheila A. (2001). Use of biological markers to validate self-reported dietary intake in a random sample of the European Prospective Investigation into Cancer United Kingdom Norfolk cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 74(2), 188-196.

Monteiro, Carlos A. (2009). Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*, 12(05), 729-731. doi: doi:10.1017/S1368980009005291

Morin, Pascale, Demers, Karine, Turcotte, Sylvain, & Mongeau, Lyne. (2013). Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents with preschool children. *Appetite*, 65(0), 43-50. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.012>

Moubarac, Jean-Claude, Parra, Diana C, Cannon, Geoffrey, & Monteiro, Carlos A. (2014). Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Current Obesity Reports*, 3(2), 256-272. doi: 10.1007/s13679-014-0092-0

Ortega, R. M., Perez-Rodrigo, C., & Lopez-Sobaler, A. M. (2015). Dietary assessment methods: dietary records. *Nutr Hosp*, 31(s03), 38-45. doi: 10.3305/nh.2015.31.sup3.8749

Pelletier, Jennifer E., & Laska, Melissa N. (2012). Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 481-489. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ineb.2012.04.001>

Poulsen, S. K., Due, A., Jordy, A. B., Kiens, B., Stark, K. D., Stender, S., Larsen, T. M. (2014). Health effect of the New Nordic Diet in adults with increased waist

circumference: a 6-mo randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*, 99(1), 35-45. doi: 10.3945/ajcn.113.069393

Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *J Nutr Educ Behav*. doi: 10.1016/j.jneb.2014.02.001

Resnicow, Ken, & McMaster, Fiona. (2012). Motivational interviewing: Moving from why to how with autonomy support. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-9.

Schoeller, Dale A. (1995). Limitations in the assessment of dietary energy intake by self-report. *Metabolism*, 44, 18-22.

SchrOeder, Helmut, Fieto, Montserrat, & Covas, Maria Isabel. (2007). Association of fast food consumption with energy intake, diet quality, body mass index and the risk of obesity in a representative Mediterranean population. *British Journal of Nutrition*, 98(6), 1274-1280. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114507781436>

Short, Frances. (2003a). Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. *Food Service Technology*, 3(3/4), 177-185.

Short, Frances. (2003b). Domestic cooking skills—what are they. *Journal of the HEIA*, 10(3), 13-22.

Skjævesland, Anne Kirsti. (2012). Validering av et nettbasert frekvensspørreskjema: blant ungdom.

Smith, Lindsey P., Ng, Shu Wen, & Popkin, Barry M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966 to 2007-2008. *Nutrition Journal*, 12, 45. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-12-45>

Soliah, Lu Ann Laurice, Walter, Janelle Marshall, & Jones, Sheila Ann. (2012). Benefits and Barriers to Healthful Eating: What Are the Consequences of Decreased Food Preparation Ability? *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6(2), 152-158. doi: 10.1177/1559827611426394

Stead, Martine, Caraher, Martin, Wrieden, Wendy, Longbottom, Patricia, Valentine, Karen, & Anderson, Annie. (2004). Confident, fearful and hopeless cooks: Findings from the development of a food-skills initiative. *British Food Journal*, 106(4), 274-287.

Sørensen, Marit & Graff Iversen, Sidsel. (2001). Hvordan stimulere til helsefremmende atferd? *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 740-744.

Thompson, Frances E, & Subar, Amy F. (2008). Dietary assessment methodology. *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease*, 2, 3-39.

Thorvik, Magnus. (2014). *Mathjelpen for foreldre*: Kagge Forlag AS.

Vance, Vivienne A, Woodruff, Sarah J, McCargar, Linda J, Husted, Janice, & Hanning, Rhona M. (2009). Self-reported dietary energy intake of normal weight, overweight and obese adolescents. *Public Health Nutrition*, 12(02), 222-227. doi: doi:10.1017/S1368980008003108

West, DS, Gorin, AA, Subak, LL, Foster, G, Bragg, C, Hecht, J, Wing, RR. (2011). A motivation-focused weight loss maintenance program is an effective alternative to a skill-based approach. *Int J Obes (Lond)*, 35, 259 - 269.

WHO. (2015). Obesity and overweight. World Health Organization <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (15.04.2015).

Williamson, D. A., Anton, S. D., Han, H., Champagne, C. M., Allen, R., Leblanc, E., .acks, F. M. (2010). Early behavioral adherence predicts short and long-term weight loss in the POUNDS LOST study. *J Behav Med*, 33(4), 305-314. doi: 10.1007/s10865-010-9253-0

Worsley, Anthony, Wang, Wei, Ismail, Sinem, & Ridley, Stacey. (2014). Consumers' interest in learning about cooking: the influence of age, gender and education. *International Journal of Consumer Studies*, 38(3), 258-264.

Wrieden, W. L., Anderson, A. S., Longbottom, P. J., Valentine, K., Stead, M., Caraher, M., Dowler, E. (2007). The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices - an exploratory trial. *Public Health Nutr*, 10(2), 203-211. doi: 10.1017/s1368980007246658

Vedlegg 1 - Godkjenning (NSD)

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Uib e-tjenester eua as
P. 5007 Brekke
Noreg
Tel: +47 35 38 21 17
Fax: +47 35 38 50 59
nsd@uib.no
www.nsd.uib.no
Org.no: 980 321 884

Elling Bere

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder

Serviceboks 422

4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 28.08.2014

Vår ref: 39538 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 22.08.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

39538

Behandlingsansvarlig

Daglig ansvarlig

Student

Matlaging for bedre helse

Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder

Elling Bere

Lisbeth Delgado

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilrådning forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Lisbeth Delgado mrs.lisbeth76@gmail.com

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Sakregisterreferanse: 39538/3/10916

OSD NSD Universitet i Øst, Postboks 1046 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 75 12 11. nsd@uib.no
NSD/NSD NSD Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7401 Trondheim. Tel: +47 73 21 01 01. kjenn@nsd.ntnu.no
NSD/NSD NSD Universitetet i Tromsø. Home: 9007 Tromsø. Tel: +47 79 42 42 00. nsd@hsh.no

Vedlegg 2 - Informasjonsskriv

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet "Matlaging for bedre helse"

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å se om kurs i matlaging har gunstig effekt på din helse. Overvekt er et stort problem i dagens samfunn, både for individet og for samfunnet. Mange slankekurer lanseres uten at en har gjennomført studier som kan dokumentere hvilken effekt dietten har. Ved Universitetet i Agder ønsker vi å undersøke om enkel matlaging i seg selv kan ha positiv innvirkning på enkeltindividets helse. I denne studien spør vi om deltagere som har en kroppsmasseindeks over 25 kg/m² og som er mellom 18 og 65 år om de vil delta.

Hva innebærer studien?

Studien er en randomisert kontrollert studie. Det vil si at når en har sagt seg villig til å delta i studien og fylt ut et spørreskjema, så blir man tilfeldig trukket til å være med i en gruppe som skal få delta på matlagingskurs (intervensjonsgruppen) eller til en gruppe som ikke får noen oppfølging (kontrollgruppen). Begge gruppene må fylle ut spørreskjema ved to anledninger med en mulig tredje gang ett år senere (hvis dette blir tilfelle, så blir dere kontaktet igjen), og komme til Spicheren (Kristiansand) to ganger for å måle vekt, høyde, midjeomkrets og hudfoldtykkelse, samt gå med en aktivitetsmåler i en uke. Hvis man blir trukket til gruppen som skal delta på matlagingskurs, så får man utdelt en oppskriftshefte og får komme på to matlagingskvelder på Universitetet i Agder. I vedlegg A gis flere detaljer om studien.

Mulige fordeler og ulemper

Det er ingen risiko ved denne studien. Matrettene i oppskriftsboken ligger innenfor dagens nasjonale kostråd. Mulige ulemper ved studien er at matlaging kan kreve noe planlegging og tid. Deltagerne bør kunne lage mat selv. Det vil også forventes at deltagerne møter opp på to tidspunkt for hhv målinger på Spicheren og matlagingskveldene (intervensjonsgruppa).

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter opplysningene du gir i spørreskjema til opplysninger fra målingene tatt på Spicheren.

Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Listen slettes når dataene er ferdig behandlet, som er i løpet av 2016.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, klikker du på «ønsker å delta» nedenfor. Du skal da fylle inn kontaktinformasjon og du vil få tilsendt et idnummer og link til et spørreskjema. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten å forklare hvorfor. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Lisbeth Delgado (tlf: 99546211). Eller du kan kontakte prosjektledere Nina Øverby, tlf: 38141324 (nina.c.overby@uia.no) eller Elling Bere, tlf: 38142329 (elling.bere@uia.no).

Vedlegg 3 - Påmeldingsskjema

Velkommen til samtykkeskjema!

Jeg er villig til å delta i studien, og jeg bekrefter å ha mottatt informasjon om studien.

Hvis jeg ønsker tilleggsinformasjon vet jeg hvem jeg skal kontakte. Jeg er informert om at studien er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst uten konsekvenser.

Ja, jeg samtykker til deltakelse i studien

Kontaktinformasjon

Mitt fornavn:

Mitt etternavn:

E-postadresse:

Vennligst gjenta e-postadresse:

Mitt telefonnummer:

Takk for dine svar, de er nå lagret.

Du vil innen kort tid få tilsendt en e-post med link til selve spørreskjemaet. Tusen takk for at du ønsker å delta i forskningsstudien Matlagning for bedre helse!

Vedlegg 4 - Plakat

Er matlaging nøkkelen for å bedre din helse?



Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å se om matlaging har gunstig effekt på din helse. Tidligere forskning har funnet en positiv sammenheng mellom regelmessig matlaging og bedre kvalitet på kostholdet.

Ved Universitetet i Agder ønsker vi å undersøke om enkel matlaging i seg selv kan ha positiv innvirkning på enkeltindividets helse. I denne studien spør vi om deltakere som har en kroppsmasseindeks over 25 kg/m² og som er mellom 18 og 65 år vil delta.

For mer informasjon om studien og påmelding gå inn på www.matlagingforbedrehelse.blogg.no eller ta kontakt med masterstudent Therese Iversen på telefon 40614825 eller mail theresemaiversen@email.com

Mvh Therese Iversen, Linn Gerhardsen og Lisbeth Kvanvik



UNIVERSITETET I AGDER

Oppskrifthefte

«Matlaging For Bedre Helse»

Matlagingskurs høsten 2014

Matlaging for bedre helse

2014

Prosjektansvarlige: Nina Cecilie Øverby og Elling Bere

Fagansvarlige: Mona Linge Tønnessen og Margrethe Røed

Mastergrad studenter: Linn Tryfoss Gerhardsen, Lisbeth Kvanvik og Therese Iversen

A large green right-angled triangle pointing towards the bottom-left corner, containing the number 1 in white.

1

Innhold

Superenkelt langtidshevet flerbruksbrød.....	3
Fiskekraft	4
Grønnsakskraft	5
Hønskraft	6
Tradisjonell ertesuppe.....	7
Kylling med potet og pastinakk	8
Byggotto med kyllingkraft	9
Fiskekaker	10
Blomkål og brokkoli suppe	11
Coleslaw.....	12
Lammegryte med rotfrukt og byggryn	13
Kokte byggryn.....	14
Byggotto med reker.....	15
Lakseburger	16
Fyldig fiskesuppe	17
Råkostsalat	18
Fisk i løk og paprika saus	19
Minestronesuppe med bønner og byggryn.....	20
Grønnkålsalat med eple	21
Ovnsbakt torsk med cherrytomater	22
Rotfrukter med fisk	23
Ratatouille	24
Potet- og purresuppe	25
Urtesalat med byggryn og reddiker.....	26
Lys lapskaus.....	27
Egne notater.....	28

Superenkelt langtidshevet flerbruksbrød

Til ca 16 rundstykker eller to brødformer

- 500g siktet hvetemel
- 500g sammalt rug
- 5g(1 ½ ts) tørrgjær
- 9 dl vann
- Smør eller olje til å smøre formene

Fremgangsmåte:

Begynn kvelden før du vil steke rundstykkene eller brødet. Bland alle de tørre ingrediensene godt i en bolle. Ha i vannet og rør til du får en klisset deig. Du trenger verken å elte eller kna. Smør formene du vil bruke og fordel deigen – husk å gi den god plass til å heve. Strø på godt med grovt mel og dekk til med plast så deigen ikke tørker ut. La formene stå på kjøkkenbenken til neste morgen- rundt 10 timers heving er bra. Skru ovnen på 210 grader, ta av plasten og sett rundstykkene eller brødene i den kalde ovnen. Rundstykker tar rundt 25 minutter, et brød ca. en time, avhengig av ovnen din. Bank på brødet med knoken – får du en hul lyd, er det ferdigstekt.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Fiskekraft

- Fiskebein og fiskeavskjær (fra sei, torsk eller lyr)
- 1 gulrot
- Ca.50 sellerirot (eller stangselleri)
- ½ purre
- 1 fedd hvitløk
- 2 laubærblad
- 1 ts sort hel pepper
- 1 skive sitron

Fremgangsmåte:

Skyll fiskebeinene og hodet godt og la det ligge i kaldt rennende vann i ca. 30 minutter. Kutt alle grønnsakene i små biter (2-3 ca.) Ha fiskebeinene og grønnsakene over i ei stor gryte og dekk med vann. Kok opp og skum av. La kraften trekke under lokk i 30 minutter. Sett kraften til side i ca. 15 minutter og sil den av.

Kilde: Andersen, W og Karterudseter, E. (2003). Cappelens nye kokebok. Oslo: Cappelens forlag

Grønnsakskraft

- ½ fennikel
- 2 gulrøtter
- ½ purreløk
- ¼ sellerirot
- 1 kvast persille
- 1 løk
- 5 laurbærblad

Fremgangsmåte:

Kutt alle grønnsakene i fine biter. Tilsett alt i en kjele. Fyll på dobbelt så mye vann som mengden grønnsaker. Skum av når det koker opp. La kraften koke uten lokk i 1 time. Sil av.

Kilde: «Sauseboka» Geir Skeie, Skeie Metro Forlag.



5

Hønskraft

- 1 hel høne eller 2 kyllingskrog
- 2 gulrøtter
- 1 løk
- ½ purreløk
- 3 fedd hvitløk
- 3 laurbærblad
- ½ sellerirot
- 1 kvast persille
- 1 ts hel, sort pepper

Fremgangsmåte:

Kutt alle grønnsakene i grove biter. Ha grønnsakene i en kjele sammen med kyllingskrogene/hønen. Tilsett vann slik at du dekker kyllingskrogene/hønen. Kok opp å ta bort skummet med en skje. La kraften småkoke uten lokk i 3 timer. Sil av.

Kilde: «Sauseboka» Geir Skeie, Skeie Metro Forlag.



6

Tradisjonell ertesuppe

Til 4 porsjoner

- 1 stk. lettsaltet svineknokke
- 200 g gule erter
- 1 stk. løk, finhakket
- 1 stk. knollselleri (sellerirot), i terninger
- 2 stk. laurbærblad
- 2 l vann
- 2 stk. gulrot, i terninger
- 1 stk. purre, i ringer
- 4 stilk frisk timian

Fremgangsmåte:

Legg erter i rikelig med vann over natten. Hell av vannet før du begynner med de andre forberedelsene. Legg svineknokke, erter, løk, selleri, laurbærblad og timian i en gryte. Hell på ca. 2 liter vann, og kok opp. Skum godt av, å la det småkoke i 3 timer. Skum godt av, og la det småkoke i 3 timer. Tilsett gulrot og purre når det er 20 minutter igjen av koketiden. Ta opp svineknoken, skjær av kjøttet og legg det tilbake i suppen. Smak til suppen med grovmalt pepper og server med flatbrød og godt smør.

Tips: Legg den lettsaltede svineknoken i vann kvelden før så unngår du at suppa blir for salt. Du kan f.eks. også koke svineknoken kvelden i forveien med løk, selleri, laurbærblad og timian, og så koke den siste timen med de tilsatte ertene i dagen etter.

Kilde: MatPrat.

Kylling med potet og pastinakk

Til 4 porsjoner

- 600g potet
- 400g pastinakk eller gulrøtter
- 2 løk
- 2ss olje
- 2ts frisk hakket timian
- 4 kyllinglår
- Salt
- Pepper

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 210grader. Del poteter pastinakk og/eller og løk i båter og ha dem i en ildfast form eller langpanne. Ha på oljen og litt salt og pepper og bland godt. Gni kyllinglårene inn med salt og pepper og legg dem oppå. Dryss over timian og sett det hele i ovnen. Stek i ca. 40 minutter til kyllingskinnet er sprøtt og gyllent og det kommer klar saft ut av låret om du stikker i det.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Byggotto med kyllingkraft

Til 4 porsjoner

- 2 dl byggryn
- Vann (til bløtlegging)
- 5 dl kyllingkraft
- 1 ss rapsolje
- 2 kyllingfileter
- 2 fedd hvitløk
- 2 gulrøtter
- 1 stilk stangselleri (eller 2 skiver sellerirot)
- ½ purre
- 200 g sukkererter
- 200 g sjampinjong/skogssopp
- 1 ts salt
- 2 ts timian/basilikum
- 1/2-1 ts grovmalt pepper

Fremgangsmåte:

Legg byggrynene i bløt natten over for å swelle. Hell av bløtevannet og kok byggrynene i kyllingkrafta med litt salt. Sil av krafta og la byggrynene renne godt av seg. Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en høy stekepanne. Stek kyllingstrimlene brune og sprø. Tilsett hvitløk, grønnsaker og sopp og brun dette litt. Tilsett salt og la alt surre videre ved svak varme til grønnsakene er knapt møre. Tilsett byggrynene og la retten surre i noen minutter til. Smak eventuelt til med mer krydder.

Tips: Dersom krafta er veldig kraftig kan den spes med litt vann for å unngå at byggryna blir klissete.

Kilde: «Kokebok for alle», Sosial-og helsedirektoratet 2007, 2. utgave.

Fiskekaker

Til 4 porsjoner

- 600g fiskefilet, i biter
- 1-2 ts salt
- 1 most kokt potet
- 1 ts nykvernet pepper
- Matolje til steking

Med smak av norden

- 1 ss hakket frisk persille
- 1 ss hakket frisk gressløk

Med smak av Asia

- 1 hvitløksfedd
- 1-2 ts finhakket rød chili
- 1 ss hakket frisk koriander

Fremgangsmåte:

Ha fisken i en kjøkkenmaskin og kjør den til den er slik du vil ha den. Noen liker finmalte fiskekaker, andre vil ha dem litt grovere. Tilsett den moste poteten, salt og pepper og kjør raskt i noen sekunder til, men ikke for lenge, da blir kakene seige. Ha i smakstilsetningene – enten de nordiske eller asiatiske. Prøvestek en teskje av farsen for å sjekke om den er passe krydret. Form farsen til fiskekaker og stek dem i litt olje på middelsvarme i ca. 4 minutter på hver side. Pass på at det ikke blir for fullt i stekepannen, og rør minst mulig på fiskekakene, da får du en fin steikeskorpe.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.



10

Blomkål og brokkoli suppe

Til 2-3 porsjoner

- 1 liten løk, i biter
- 1-2 fedd hvitløk, i biter
- 1-2 ss olje
- Ca. 300g blomkål/brokkoli i biter
- 5-6 dl grønnsakkraft
- ½ dl melk/matfløte
- ½ krm pepper
- Urter, finklipt

Fremgangsmåte:

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og hvitløk og surr til den blir myk og blank. Tilsett grønnsakene og kraften. Ønsker du buketter/biter i suppen legger du til side de peneste og legger dem oppi etter at du har moset suppen. La suppen småkoke i minst 10 minutter og tilsett urter. Mos suppen med stavmikser eller i en matprosessor. Legg eventuelt oppi noen pene, rå biter/buketter av grønnsaker som kan koke i suppen i 2-3 minutter. Tilsett melk/fløte og smak til med litt pepper og eventuelt flere urter. Er suppen for tykk, kan du tilsette litt vann. Er den for tynn, kan den jevnes med maisjevner. Les anvisningen på pakken. Kok opp på nytt og server.

Kilde: «Kokebok for alle», Sosial- og helsedirektoratet 2007, 2.utgave.

Coleslaw

Til 2-3 porsjoner

- 3 dl hvitkål, finsnittet
- 1 gulrot, revet
- ¼ løk, finhakket
- 1 lite eple, revet

Dressing

- 2 ss lettmaiones
- 2 ss yoghurt/letrømme
- ½ ts italiensk salatkrydder(kan sløyfes)
- 1 ss eplesidereddik/sitronsaft
- 1 krm salt
- 1 krm pepper

Fremgangsmåte:

Skyll, rens og del opp grønnsakene og eplet. Visp sammen ingrediensene til dressing i en salatbolle og smak den godt til. Bland grønnsakene og eplet inn i dressing, så lar salaten stå å trekke litt før du serverer den.

Kilde: «Kokebok for alle», Sosial- og helsedirektoratet 2007, 2. utgave.

Lammegryte med rotfrukt og byggryn

Til 4 porsjoner

- 1 kg lammebøt eller grytekjøtt av lam, i biter
- 2 løk
- Matolje
- ¼ kg sellerirot
- ¼ kålrot
- 2 persillerøtter
- 1 pastinakk
- 2 gulrøtter
- 2 laurbærblad
- 1 ts hakket frisk oregano
- ½ liter vann

Fremgangsmåte:

Del grønnsakene i terninger. Finhakk løken og begynn med å brune kjøtt og løk i olje i en stor gryte. Ha i grønnsakene og laurbærblad. Hell over vann, sett på lokket å la småkoke til kjøttet er mørt, ca. 1 ½ time. Sjekk gryta underveis, begynner det å bli tørt, har du i mer vann. Dryss litt frisk oregano og server gjerne med kokte byggryn.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Kokte byggryn

Til 4 porsjoner

- 3 dl byggryn(målt i tørr tilstand)
- 6 dl vann
- 1 ts salt

Fremgangsmåte:

Legg grynene i bløt i rikelig med vann over natten. Hell av vannet og mål opp nytt vann når du skal koke grynene. Kok opp gryn og vann i en gryte sammen med saltet, sett på lokket og skru ned varmen. La det småkoke i ca. 40 minutter.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.



14

Byggotto med reker

Til 4 porsjoner

- 700g ferske reker
- Salt, timian
- Olivenolje
- ½ sitron
- Pepper
- 7 dl rå grønnsaker i biter(gulrøtter, brokkoli, sukkererter, vårløk). Vann tilsatt salt ved koking
- 2 dl byggryn
- ½ løk
- 1 ss rapsolje
- 1 ss smør
- 6 dl kraft fra grønnsakene og eventuelt litt vann

Fremgangsmåte:

Rens og del grønnsakene i buketter/små biter. Kok opp vann og salt og legg i grønnsakene. La trekke i 2-3 minutter til de er knapt møre. Ta dem opp og ta vare på kokevannet. Skyll byggrynene i rennende kaldt vann(de trenger ikke bløtes).

Finhakk løk og surr myk i olje og smør. Tilsett byggrynene og la surre i smør/løk blandingen et par minutter. Spe med grønnsakkraft/vann, litt om gangen. Rør om under speeingen.

Koketid 20-30 minutter. Smak til med salt, pepper, finhakked timian og eventuelt litt smør. Når byggrynene er ferdig kokte helles vannet av. Bland grønnsaker og reker sammen med byggrynene og tilsett gjerne saften av litt sitron.

Tips: Kan eventuelt bruke reker i lake, men bruk da mindre mengder. Reke skal ikke kokes, men has i byggottoen helt til slutt

Kilde: «<http://www.tv2.no/gmn/wenche/opskrifter/ovnsbakt-torsk-med-byggotto-og-vaarlige-grroennsaker-856240.html>»

Lakseburger

Til 4 porsjoner

- 500g laksefilet
- 2 ss hakket frisk persille eller koriander
- 2 vårløk
- Salt
- Pepper

Fremgangsmåte:

Rens og hakk vårløk og skjær fisken i passelige biter. Ha alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og kjør raskt sammen. Pass på at farsen ikke blir til mos, burgerne er best hvis de er litt grove. Form burgerne og stek på middels høy varme i litt olje. Når du ser at de er stekt halvveis gjennom, snur du dem.

Tips: kan godt serveres på flerbruksbrød sammen med coleslaw.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Fyldig fiskesuppe

Til 2 porsjoner

- 1 gulrot, i tynne strimler
- 1 skive sellerirot, i tynne strimler
- ½ purre eller 2 vårløk, i tynne strimler
- 7 dl fiskekraft
- Jevning av 1dl lettmeik og 2 ss hvetemel
- 150g fiskefilet i terninger
- 8 pillede reker og/eller blåskjell
- 1 ss dill/gressløk, finklipt
- Sitronsaft

Fremgangsmåte:

Skjll, rens og del opp grønnsakene. Kok gulrot, sellerirot og purre i fiskekraften til de er knapt møre, ca 5 minutter. Rist sammen en klumpfri jevning av melk og hvetemel i mikromaser eller i et lite glas med tett lokk og rør den inn i kraften. La suppen koke i 5 minutter. Tilsett fisken og la suppen trekke i ca 5 minutter. Smak til fiskesuppen med sitronsaft. Tilsett rekene og finklipt dill eller gressløk like før servering.

Kilde: «Kokebok for alle», Sosial- og helsedirektoratet 2007, 2. utgave.

Råkostsalat

Til 4 porsjoner

- 1 stor gulrot
- 1 liten rødbete
- ½ eple
- 1 nepe
- 1 ts salt
- 1 ss eplesidereddik

Fremgangsmåte:

Skyll og skrell grønnsakene og riv dem grovt på rivjern. Ha på eddik, dryss over salt og bland godt

*Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og
Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.*



18

Fisk i løk og paprika saus

Til 2 porsjoner.

- ½ løk, i skiver
- ½ paprika, i strimler
- 1 ss olje
- 1 ss hvetemel
- 1 dl fiskekraft
- 1 dl matfløte(kan brukes lett matfløte)
- 300-400g fiskefilet(tosk/uer/laks/sei) i serveringsstykker

Fremgangsmåte:

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm opp oljen i en kjele. Tilsett løk og paprika og surr til løken er myk og blank. Dryss over melet og bland godt. Spe med fiskekraft og vannfløte og kok opp. Legg fiskestykkene i sausen å la fisken trekke til den er ferdig, ca 10 minutter.

Tips: server fisken med en salat og kokte poteter.

Kilde: «Kokebok for alle», Sosial- og helsedirektoratet 2007, 2. utgave.

Minestronesuppe med bønner og byggryn

Til 4-6 porsjoner

- 500 g bønner (valgfritt)
- 2 gulrøtter
- 1 løk
- 1 stilk stangselleri
- 1 hvitløk (behold skallet på, men ta bort stygt skall)
- 2 ss olivenolje til steking
- 1 liten tørket chili (eventuelt bruk litt chilipulver)
- 1 håndfull urter (f.eks. timian og basilikum)
- 1 boks hakkede tomater
- 100 g byggryn bløtlagt i 1 time
- Salt og pepper

Persillegremolata:

- 25 g persille
- 2 dl olivenolje
- ½ ts salt
- Litt pepper
- Det gule av skallet til en økologisk sitron
- 25 g revet parmesan

Fremgangsmåte:

Bløtlegg bønnene i rikelig med vann i 12 timer. Skyll deretter bønnene godt. Kok dem i 1 ½ liter usaltet vann (salt i vannet gjør bønnene seige) i ca. 1 time under lokk, til bønnene er møre. Når bønnene er ferdigkokte heller du fra halvparten av vannet. Sett til side 1/3 av bønnene, og kjør resten av bønnene til mos i en foodprocessor sammen med kokevannet.

Skjær gulrot, løk og selleri i litt grove biter. Stikk hull i hvitløken med en spiss kniv. Varm oljen i en passe stor suppekjele, og fres gulrot, løk, selleri, chili, urter og hvitløk i den varme oljen. Tilsett tomat og bønnemos. Ha i de bløtlagte byggrynene. La alt sammen koke i ca. 1 time for at alle smakene skal blande seg godt. Tilsett de hele bønnene du satte til side, og kok alt sammen i 15 minutter til. Smak til med salt og pepper. Bland alle ingrediensene til persillegremolataen i en mixer eller foodprocessor, til du har en tynn saus. Drypp persillegremolataen på toppen av suppen, og server med ferskt brød og smør.

Kilde: Nadin Martinuzzi/Kraft Byrå,

Grønnskålsalat med eple

Til 4 porsjoner

- 3 stk eple uten kjerne og delt i tynne skiver
- 3 dl hakket grønnskål
- 1 stk finsnittet rødløk
- Kjernene av 1 stk granateple

Dressing

- 1 ss grov dijonsennep
- 2 ss olje
- 1 ss hvitvinseddik
- Salt og pepper
- 30 g valnøttkjerner

Fremgangsmåte:

Forvell grønnskålen raskt i usaltet vann i ca 1 min. la den renne godt av seg. Bland alle ingrediensene til salaten. Rør dressing sammen og smak den til med salt og pepper. Bland dressing godt inn i salaten og dryss med valnøttkjerner.

Kilde: «frukt.no», <http://www.frukt.no/kokeboka/salater/gronnskalsalat-med-eple>

Ovnsbakt torsk med cherrytomater

Til 4 porsjoner

- 800 g torsk (benfri)
- 100 g ost (med mye smak)
- 1 ss grov sennep
- 2 ss matfløte
- 2 ss frisk gressløk (finsnittet)
- Salt
- Pepper

Til tomatene:

- 10 stk cherrytomater
- 1 ss fersk basilikum
- Salt/pepper
- 1 ss olivenolje

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 180 grader.

Fisk: Skjær torsken i passe serveringsstykker og legg dem i en smurt ildfast form. Dryss over salt og pepper. Bland ost, sennep, fløte, finhakket gressløk og fordel dette over fisken. Sett fisken inn i ovnen, ca. 15 minutter.

Tomater: smør et stykke tykk aluminiumsfolie og brett opp kantene litt. Del tomatene i 2 og legg dem på aluminiumen med snittflaten opp. Dryss salt, pepper, hakket basilikum og litt olivenolje over dem. Bak de i ovnen sammen med fisken de siste 10 minuttene.

Server fisken sammen med de bakte tomatene med ditt valgte tilbehør. Pynt hvis ønskelig med et par hele stilker gressløk.

Tips: kan serveres med poteter, fullkornspasta, byggryn.

Kilde: «Studentene»

Rotfrukter med fisk

Til 4 porsjoner

- 1 rødbete
- 2 gulrøtter
- ¼ kålrot
- 1 persillerot
- 4 poteter
- 4-5 hele hvitløksfedd med skallet på
- 2 ss olivenolje
- Salt
- Pepper
- 2 ts friske urter: rosmarin, timian eller oregano
- 600g fiskefilet i serveringsstykker (for eksempel torsk, sei eller lyr)

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 210 grader. Skyll alle grønnsakene og skrell dem som må skrelles. Skjær dem i like store båter. Ha grønnsakene i en ildfast form eller langpanne sammen med urtene. Hell over oljen og bland godt. Sett rotgrønnsakene i ovnen. Vend litt om på dem av og til underveis. Etter ca. 30 minutter tar du ut formen og legger på fiskestykkene. Ha på litt salt og pepper og stek i ca. 10 minutter mer til fisken flaker seg når du trykker på den med en gaffel.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Ratatatouille

Til 4 porsjoner

- 2 hvitløksfedd
- 1 løk
- 1 squash
- 1 aubergine
- 1 rød paprika
- 300g cherrytomater
- 4 ss olivenolje
- Salt
- Pepper

Fremgangsmåte:

Finhakk hvitløken. Rens løk, aubergine og paprika og skjær dem i biter. Sett ovnen på 210 grader. Ha alle grønnsakene i langpannen, hell over oljen og bland godt. Stek i ovnen i ca 30 minutter, vend forsiktig grønnsakene av og til.

Tips: Ha aluminiumsfolie over rotfruktene/fisken så det ikke tørker ut.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Potet- og purresuppe

Til 4 porsjoner

- 4 store poteter
- 1 hvitløksfedd
- 2 purreløk
- 1ss smør eller margarin
- 1 l hønsebuljong, grønnsaksbuljong eller grønnsakskraft
- Salt
- Pepper
- 1 dl fløte

Fremgangsmåte:

Skrell potetene og skjær dem i biter. Finhakk hvitløken og skjær purreløken i skiver. Ha hvitløk og purreløk i en gryte sammen med 1ss smør eller margarin og la surre ved middels varme til grønnsakene er myke. Tilsett poteter og hell på buljongen/kraften. Kok på middels varme til potetene er møre og begynner å løse seg opp. Bruk en stavmikser eller blender og kjør blandingen til en glatt suppe. Hell den tilbake i gryta og tilsett fløten. Smak til med salt og pepper.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.



25

Urtesalat med byggryn og reddiker

Til 2-3 porsjoner

- 4 dl kokte byggryn
- 1 ss hakket frisk dill
- 1 ss hakket frisk persille
- ½ stilk stilselleri
- 1 ss hasselnøtter
- 4 reddiker
- 1 ss olje
- 2 ts eplesidereddik
- Salt
- Pepper

Fremgangsmåte:

Hakk selleri og hasselnøtter og skjær reddikene i skiver. Bland med dill og persille og hell olje og eddik over. Bland inn byggrynene og smak til med salt og pepper. Bland godt. Ha i en tett beholder med lokk.

Kilde: «MATHJELPEN FOR FORELDRE», Geitmyra matkultursenter for barn, Rune Blomhoff, Nina Tandberg og Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2014 Kagge Forlag AS.

Lys lapskaus

Stor porsjon

- Ingredienser:
- 1 salt svineknokke
- 1 løk (ev purre eller fennikel)
- 1 ss pepper (hel)
- vann
- 5-6 poteter (gjærne melne f. eks pimpernell)
- 4 gulrøtter
- 1-2 løk
- 250 g sellerirot
- 250 g kålrot
- Persillerot og pastinakk
- Purre, blomkål og/eller brokkoli som legges i de siste 5 min (kan sløyfes)
- Pepper
- Persille
- Flatbrød (gjærne Mors eller bak selv☺)

Fremgangsmåte:

Legg knoken i vann over natta eller et helt døgn. Bytt gjerne vann et par ganger. Legg knoken i en litt stor gryte og hell i vann til det dekker. Ha i en løk og pepper. Kok opp og sett ned på svak varme. La den koke i ca. 3-4 timer eller til kjøttet løsner fra beina. Løft ut knoken og sil av kraften. Bruk ca. halvparten av kraften til denne retten og bruk resten til en annen anledning (kan frysas). Riv kjøttet fra knoken og skjær det i passe store biter. Ha kraften i gryta og tilsett ca. 3 dl vann, så du unngår at suppen blir for salt. Kok opp og tilsett de oppkuttete grønnsakene og potetene. La det koke til alt er mørt, ca. 15 minutter. Ha i kjøtt og eventuelt blomkål og brokkoli, kok i ytterligere 5 minutter. Smak til med pepper. Dryss over persille. Server med flatbrød.

Tips: knoken kan gjerne kokes dagen i forveien.

Kilde: «Margrethe Røed»

Vedlegg 6 - Matdagbok

Matlagings Dagbok

ID nummer: _____ **Dato:** _____

Spiste du brød i dag? Ja Nei

Hvis "Ja":

Vurder i hvilken grad brødet ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1: Brødet ble vippet helt fortløst.
5: Brødet ble laget helt fra bunnen av.

Dersom hjemmelaget brød:

Ble deigen satt i dag? Ja Nei

Stekte du brødet i dag? Ja Nei

Vurder brødets grovheits prosent:

0-25% 25-50%
 50-75% 75-100%

Hvor fornøyd ble du med egen innsats på en skala fra 1 til 5?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1: Ikke fornøyd
5: Svært fornøyd

Spiste du middag i dag? Ja Nei

Hvis "Ja":

Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1: Middagen ble laget helt fortløst.
5: Middagen ble laget helt fra bunnen av.

Hvor lang tid brukte du på middagslagging?

Under 15 min
 15 til 30 min
 30 min til 1 time
 1 til 2 timer
 Over 2 timer

Dersom du kokte kraft:

Kokte du den i dag? Ja Nei

Hvor fornøyd ble du med egen innsats på en skala fra 1 til 5?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1: Ikke fornøyd
5: Svært fornøyd

Middag

Dersom du bakte selv, beskriv hvordan:

Hevemetode: Kaldheving Romtemperatur

Eilmetode: For hånd Med maskin

Total hevetid: Ca. 24 timer Ca. 12 timer Ca. 2 timer

Angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel (vekt vann/vekt mel):

--

Ble noe mat kasstet i dag? Nei, ingenting
 Ja, men mindre enn før
 Ja, noe

Brødmat

Beskriv eventuelle utfordringer med matlagingen:

Matlagning for bedre helse

Vedlegg 7 - Dokumentasjon over valgene

1 Dokumentasjon på valgene ved tolking av data

Dokumentasjonen er foretatt for hver enkelt deltager. Deltageren er gjengitt med ID-nummer og deretter er det referert til den aktuelle dato hvor avviket har forekommet. Dette gjelder for hver gang deltageren ikke har fylt ut i henhold til det som er forventet og det av den grunn har blitt foretatt en tolkning. Valgene som er tatt og begrunnelsen for de aktuelle valgene er dokumentert fortløpende.

1.1 ID 154

16/11: Deltageren hadde krysset av for «Nei» under punktet «Dersom du kokte kraft-kokte du den i dag?» selv om det framgikk av fritekst under punktet «Hva har du laget?» at deltageren hadde hjemmelaget pizza til middag, derfor er punktet holdt åpent slik tanken var bak utfylling av matlagingsdagboka. Dersom deltageren ikke hadde brukt kraft i matlagingen den aktuelle dagen skulle punktet heller ikke ha blitt fylt ut. Det samme gjelder for 21/11 (Deltageren lagde lasagne), 22/11 (Deltageren lagde eggerøre).

18/11: Deltageren hadde ikke fylt ut om han spiste middag i dag. «Ja» ble registrert siden det framgår av fritekst-rubrikken «Hva har du laget?» at deltageren har varmet seg middag laget fra bunnen av.

21/11: Deltageren har valgt både verdi fire og fem under punktet «Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5». Verdien 5 ble da oppført da det framgår av fritekst at deltageren hadde laget lasagne helt fra bunnen av, men hadde brukt ferdigkjøpte lasagneplater. Det var ikke å forvente at deltagerne skulle lage lasagneplatene selv derfor ble verdien fem registrert.

22/11: Deltageren har valgt både verdi en og to under punktet «Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5». Verdien 2 ble da oppført fordi det framkom av friteksten under punktet «Hva laget du?» at deltageren hadde laget eggerøre.

23/11: Deltageren hadde krysset av for «Nei» i rubrikkene om deltageren «satte deigen i dag» og «stekte brødet i dag» selv om det framgår at deltageren hadde kjøpebrød under punktet «Vurder i hvilken grad brødet ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5». Det aktuelle punktet skulle bare bli fylt ut dersom deltageren hadde bakt brødet selv og derfor har disse to rubrikkene blitt holdt åpne.

1.2 ID 155

10/11: Under punktet «Angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel» har deltageren oppgitt vann i dl. Her har forholdstallet blitt regnet ut ved å omgjøre dl vann til gram ved å veie opp 3,5 dl vann (255 gram) og så ble forholdstallet regnet ut og svaret ble rundet ut til nærmeste hele tier ($0,51 \approx 0,5$). Det samme valget ble foretatt for 14/11.

11/11: Deltageren har valgt både verdi 1 og 5 under punktet «Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5. Siden det mangler holdepunkter for å kunne foreta et valg på vegne av deltageren er dette punktet ikke blitt fylt ut, men blitt regnet som «missing» data. Deltageren har ikke foretatt noe endelig valg i forhold til å vurdere i hvilken grad middagen er laget fra bunnen av

12/11: Deltageren hadde krysset av for «Nei» under punktet «Dersom du kokte kraft-kokte du den i dag?». Dette punktet ble holdt åpent (som ikke utfylt) siden det framgår av fritekst under punktet «Hva laget du?» at deltageren spiste hamburger i brød med salat. Det samme valget ble gjort for 13/11 (deltageren spiste pølse i brød).

15/11 Deltageren har fylt ut punktene under «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan?» selv om det ikke ble satt noen deig denne dagen i følge punktet «Dersom hjemmelaget brød-ble deigen satt i dag?». Punktene om hevetemote, eltemote og total hevetid ble holdt åpne slik tanken var dersom brød ikke ble bakt den aktuelle dagen. Det samme gjelder også for 16/11, 23/11 og 24/11.

25/11: Deltageren har satt kryss midt mellom verdi 1 og verdi 2 under punktet «Vurder i hvilken grad middagen ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5». Det ble i dette tilfellet valgt verdi 1 siden det framgår av fritekst under punktet «Hva laget du?» at deltageren hadde hatt «Grandiosa» den aktuelle dagen.

16/11: Under punktet om hvor fornøyd deltageren var med egen innsats i forbindelse med utfyllinga av brød-delen av matdagboka hadde deltageren krysset av midt mellom verdiene 2 og 3. Her ble verdien 2 valgt siden deltageren hadde kjøpt ferdigbrød og ikke gjort noen innsats i forhold til brødbaking den aktuelle dagen.

1.3 ID 157

14/11: Deltageren hadde valgt både kaldheving og romtemperert på hevetemote under punktet «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan». Her har kaldheving blitt valgt siden det var en metode som ble undervist i på kurset og deltageren hadde latt deigen kaldheve i ca. 6 timer i følge fritekst på samme punkt.

15/11: Deltageren hadde fylt ut alle punktene under «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan» selv om brød ikke hadde blitt bakt den aktuelle dagen. Samtlige felt ble derfor holdt åpne slik tanken bak utfyllinga av matdagboka var. Dette gjaldt også for 22/11 og 23/11.

1.4 ID 161

13/11: Deltageren hadde valgt både «Ja» og «Nei» på begge punktene under «Dersom hjemmelaget brød-ble deigen satt i dag?/-ble brødet stekt i dag? Her ble svaralternativet «Ja» på begge spørsmål. Punktene under «Dersom du bakte selv, beskriv hvordan» ble også krysset av for begge alternativer under hevetemote og to av tre alternativer er valgt (12 timer og 2 timer). Her ble «Kaldheving» valgt på hevetemote og svaralternativ 12 timer ble valgt på total hevetid.

1.5 ID 162

14/11: Deltageren hadde krysset av på samtlige punkter under «Dersom du bakt selv, beskriv hvordan», selv om deltageren ikke hadde bakt brød den aktuelle dagen. Av samme grunn har samtlige punkter blitt holdt åpne. Det samme gjaldt også for 15/11, 17/11, 18/11, 24/11, 25/11, 27/11, 28/11, 28/11 og 30/11.

1.6 ID 168

7/11: Deltageren hadde krysset av på samtlige punkter under «Dersom du bakt selv, beskriv hvordan», selv om deltageren ikke hadde bakt brød den aktuelle dagen. Av samme grunn har samtlige punkter blitt holdt åpne. Det samme gjaldt for 9/11, 11/11, 13/11,17/11, og 21/11.

1.7 ID 170

6/11: Deltageren hadde krysset «Nei» under punktet «Dersom du kokte kraft-kokte du den i dag? Dette punktet ble holdt åpent da det framgikk av fritekst under «Hva laget du?» at deltageren hadde spist «Grandiosa» og derfor ikke hadde behov for kraft. Det samme gjaldt for 7/11 (deltageren lagde «Taco» denne dagen)

7/11: Deltageren hadde krysset av for «Nei» under begge punktene under «Dersom hjemmelaget brød-ble deigen satt i dag?/-ble brødet stekt i dag? Begge disse punktene ble holdt åpne siden det framgår under punktet «Vurder i hvilken grad brødet ble laget fra bunnen av på en skala fra 1 til 5» at deltageren hadde spist kjøpebrød.

19/11: Det ble krysset av for «Ja» under punktet om deltageren hadde spist middag denne dagen selv om punktet stod åpent i utgangspunktet. Dette ble gjort fordi det framgikk under de øvrige punktene av matdagboka (Vurdering av middag laget fra bunnen av, tidsbruk, vurdering av egen innsats og «Hva laget du?») at deltageren hadde spist middag denne dagen.

1.8 ID 171

11/11 Deltageren hadde krysset av «nei» under punktet om «Dersom du kokte kraft kokte du den i dag?». Deltageren hadde samtidig krysset av for at middagen var helt ferdig kjøpt og i tillegg stod det i det åpne feltet at det var pizza. Tolker det som at det ikke har blitt brukt kraft i middagen denne dagen og fyller derfor ikke ut noe under dette punktet.

15/11 Deltageren har krysset av for «nei» under spørsmålet om han spiste middag denne dagen og har i tillegg krysset av for «under 15 minutter» på tidsbruk. Lar dette punktet om tidsbruk stå åpent siden deltageren ikke spiste middag denne dagen.

1.9 ID 172

13/11 Deltageren hadde krysset av for «nei» under punktet «Dersom du bakte selv-bakte du i dag?» Lar dette punktet heller stå åpent siden deltageren også har krysset av for at brødet ble kjøpt helt ferdiglaget.

15/11 Deltageren har gjentatt samme feilutfylling som 13/11. Lar derfor punktet stå åpent.

17/11 Deltageren har skrevet 50/50 under punktet «Angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel. Det virker usannsynlig at deltageren mente at 50 g vann og 50 g mel ble brukt, men heller mente at det ble brukt like mye vann som mel. Forholdstallet blir uansett 1 uavhengig av mengden, så dette er notert ned som deltagerens svar.

1.10 ID 173

13/11 Deltageren har oppgitt forholdet mellom melk og mel under punktet «Angi forholdet i gram mellom vekt vann og vekt mel», men jeg har valgt å skrive det inn selv om deltageren brukte melk istedenfor vann i brødbaksten.

1.11 ID 176

6/11 Deltageren hadde ikke bakt brød denne dagen, men hadde beskrevet metoden. Derfor har jeg uansett tatt med den registrerte metoden for å få den dokumentert, siden dagboka starter denne dagen.

7/11 Deigen ble ikke satt og brød ble ikke stekt denne dagen, har derfor ikke fylt ut under punktet om metoden heller. Det samme gjelder for følgende datoer: 13/11, 14/11, 17/11, 21/11, 24/11, 25/11, 29/11, 30/11 og 1/12.

1.12 ID 179

7/11 Deltageren har opprettet en egen rubrikk for knekkebrød og krysset av på den. Har derfor krysset av for «nei» at deltageren ikke spiste brød i dag.

9/11, 10/11, 11/11, 12/11, 13/11, 14/11, 15/11, 16/11, 19/11, 20/11, 21/11, 23/11, 25/11 og 27/11 samme som 7/11

10/11, 19/11 og 27/11 Deltageren har beskrevet metoden for hvordan knekkebrødene ble laget, skrev «hevet ikke» og at «egg» ble brukt istedenfor vann og mel. Har latt disse punktene bare stå åpne.

1.13 ID 180

6/11 Deltageren har registrert metoden for brødbakst selv om deig ikke ble satt eller brød stekt denne dagen. Det har blitt registrert uansett siden dette er første dag av dagboka.

1.14 ID 181

6/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har latt registrert informasjon om metoden stå siden det er første dag i dagboka.

15/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

1.15 ID 182

6/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød i dag, men har registrert metoden uansett siden det er første dag av dagboka.

11/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

1.16 ID 184

6/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød i dag, men har registrert metoden uansett siden det er første dag av dagboka.

9/11 Deltageren har krysset av under tidsbruk på middagslaging «30. min til 1 time», når han i realiteten brukte 3 timer (det står i åpent felt «Hva har du laget?»). Deltageren har samtidig krysset av for at han laget kraft denne dagen. Derfor har registrert tidsbruk blitt satt til «over 2 timer»-kraftkoking blir regnet med i tidsbruk på middagslaging.

17/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

1.17 ID 185

6/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød i dag, men har registrert metoden uansett siden det er første dag av dagboka.

21/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

23/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

1.18 ID 186

21/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

1.19 ID 188

6/11 Deltageren har ikke satt deig eller stekt brød denne dagen, men har registrert metoden siden denne ikke var registrert tidligere.

Vedlegg 8 - Frekvensspørreskjema

Side 1 av 14

Takk for at du tar deg tid til å delta i forskningsstudien Matlaging for bedre helse. Studien inngår som en del av tre mastergradsprosjekt ved UiA og ledes av professorene Elling Bere og Nina Øverby.

Spørreskjemaet vil ta ca 25 min å besvare. Spørreskjemaet handler i hovedsak om dine kost- og aktivitetsvaner, samt helse og livskvalitet.

Sett deg gjerne et sted hvor du kan sitte uforstyrret, les spørsmålene nøye og svar så godt du kan. Lykke til!
Trykk på neste for å komme i gang.

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTAR!

Vennlig hilsen

Mastergradsstudentene Lisbeth Kvanvik, Therese Iversen og Linn Tryfoss Gerhardsen

Først vil vi stille deg noen spørsmål om mat, drikke og spisevaner:

Hvor ofte spiser du:

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Frokost	<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"/>
Lunsj	<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"/>
Middag	<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"/>
Kveldsmat	<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"/>
Mellommåltider	<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"/>

**

Hvor ofte drikker du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Melk	<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"/>
Fruktjuice uten tilsatt sukker	<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"/>
Vann	<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"/>
Drikker med tilsatt sukker (eks. brus, saft, iste, iskaffe)	<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"/>
Drikker med kunstig søtning (eks. lettbrus, lettsaft, lett iste)	<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"/>
Kaffe	<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"/>

<https://www.survey-xact.dk/servlet/com.pls.morpheus.web.pages.CoreRespondentPrin...> 08.05.2015

Te	<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"/>
Alkohol til måltider	<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"/>
Alkohol utenom måltider	<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"/>

Hvor ofte spiser du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Typisk nordiske frukter (eple, pære, plomme)	<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"/>
Andre frukter (eks. banan, appelsin, kiwi, ananas)	<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"/>
Jordbær og andre dyrkede bær	<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"/>
Ville bær (eks. blåbær, tyttebær, multer)	<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"/>
Rotgrønnsaker (eks. gulrot, kålrot, løk)	<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"/>
Kål (eks. blomkål, brokkoli, rosenkål, grønnkål)	<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"/>
Andre grønnsaker (eks. tomat, agurk, paprika, salat)	<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"/>
Belgfrukter (eks. erter, bønner, kikerter)	<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"/>
Usaltede nøtter	<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"/>

**

Hvor ofte spiser du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Poteter	<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"/>
Ris	<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"/>
Pasta	<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"/>

Hvor ofte spiser du følgende varmrett?

	Aldri	Mindre enn 1 g/mnd	1-3 g/mnd	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Viltkjøtt (elg, reinsdyr, rådyr)	<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"/>
Rent kjøtt av eks. okse,svin,lam,kalkun,kylling (ikke viltkjøtt)	<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"/>
Mager fisk (torsk, sei, hyse)	<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"/>
Fet fisk (makrell, sild, kveite)	<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"/>
Laks og/eller ørret	<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"/>
Annen sjømat (eks. reker, krabber, blåskjell)	<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"/>

Hvor ofte spiser du?

Aldri Mindre enn 1 g/mnd 1-3 g/mnd 1 g/uke 2 g/uke 3 g/uke 4 g/uke 5 g/uke 6 g/uke Hver dag

Suppe	<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"/>
Gryterett (eks. lapskaus, frikassè, fiskegryte, vegetargryte, Toro-gryte)	<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"/>
Nudler	<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"/>
Pizza	<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"/>
Ferdigretter fra eks. Findus, Fjordland	<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"/>
Pølser	<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"/>
Pommes frites	<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"/>
Hamburger/karbonade/kjøttkake/kjøttpudding	<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"/>
Kjøttdeigbaserte middagsretter (eks. taco, pasta)	<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"/>
Fiskepinner/fiskekake/fiskepudding	<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"/>

**

Hvor ofte spiser du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Fint brød/rundstykker/loff	<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"/>
Grovt brød/rundstykker (minst 50% sammalt mel/hele korn og kjerner)	<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"/>
Grove knekkebrød	<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"/>
Havregrøt	<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"/>
Musli/havregryn uten tilsatt sukker	<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"/>
Andre frokostblandinger	<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"/>

Hvor ofte spiser du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Salte kjeks	<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"/>
Søte kjeks/cookies	<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"/>
Søtt bakverk (eks. kaker, boller)	<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"/>
Salt snacks (eks. chips, ostepop, salte nøtter)	<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"/>
Søtsaker (eks. smågodt, sjokolade)	<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"/>

Hvor ofte salter du maten du spiser?

- Aldri
 Mindre enn 1 gang/uke
 1 gang/uke
 2 ganger/uke
 3 ganger/uke
 4 ganger/uke

- 5 ganger/uke
- 6 ganger/uke
- Hver dag
- Flere ganger daglig

**

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

	Helt uenig	Verken enig eller uenig	Helt enig
Jeg prøver stadig ny og ulik type mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg stoler ikke på ukjent mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg ikke kjenner til hva som er i maten, vil jeg ikke smake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er redd for å spise ting jeg ikke har spist før	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er veldig kresen på hva slags mat jeg vil spise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser nesten all slags mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Spiser du på restaurant/kafè	<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"/>
Spiser du mat fra fast-food restaurant (eks. McDonalds, gatekjøkken)	<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"/>
Spiser du mat kjøpt på bensinstasjon/stor-kiosk (eks. 7-eleven, Narvesen)	<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"/>

Har du hovedansvar for matlagingen hjemme?

- Ja
- Nei
- Ansvaret er delt

Hvor ofte?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Kutter du opp grønnsaker	<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"/>
Kutter du opp 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"/>
Lager du middag fra bunnen	<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"/>

Hvor mye salt tilsetter du i de hjemmelagede middagsrettene?

- Mindre enn det som står i oppskriften
- Mengden som står i oppskriften
- Mer enn det som står i oppskriften
- Bruker aldri oppskrift

**

Hvor ofte lager du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/måned	Månedlig, men mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	Mer enn 1 g/uke
Amerikansk pizza (tykk bunn og mye fyll)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Italiensk pizza (tynn bunn og begrenset med fyll)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når du lager pizza, hvor ofte er?

	Alltid	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Sausen hjemmelaget (ikke fra glass/pose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bunnen hjemmelaget (ikke fra pose/rull)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte baker du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/måned	Månedlig, men mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	Mer enn 1 g/uke
Fint brød/rundstykker (0-25% sammalt mel/hele korn og kjerner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halvgrovt brød/rundstykker (25-50% sammalt mel/hele korn og kjerner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt brød/rundstykker (50-75% sammalt mel/hele korn og kjerner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra grovt brød/rundstykker (50-75% sammalt mel/hele korn og kjerner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når du baker brød, hvor ofte bruker du?

	Alltid	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Brød-mix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjær eller andre hevemidler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemmelaget surdeig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte lager du?

	Aldri	Mindre enn 1 g/måned	Månedlig, men mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	Mer enn 1 g/uke
Suppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryterett som eks. frikassè, lapskaus, fiskegryte, vegetargryte, Toro-gryte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når du lager suppe eller andre "gryteretter", hvor ofte bruker du?

	Alltid	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Pose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buljong (industrifremstilt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemmelaget kraft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Jeg kjøper ofte lokalprodusert mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kjøper ofte sesongens råvarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kjøper ofte økologisk mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver å spise mindre animalske matvarer (kjøtt, fisk, meieriprodukter og egg) for å spare miljøet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg velger bevisst matvarer som er miljømerket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er flink til å kildesortere husholdningsavfallet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kaster nesten aldri mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker spiselige planter hjemme til eget forbruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg sanker spiselige ville planter/bær/sopp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg jakter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg fisker fisk/skalldyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I hvilken grad stemmer følgende påstander for deg?

	Stemmer ikke i det hele tatt	-	-	Stemmer til dels	-	-	Stemmer helt
Å nyte mat er en av de viktigste gledene i livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil heller spise mitt favorittmåltid enn å se mitt favoritt TV-program	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på mat på en positiv og forventningsfull måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penger brukt på mat er vel anvendte penger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dersom jeg kunne tilfredsstille mine ernæringsmessige behov trygt, billig og uten sult ved å ta en daglig pille, ville jeg gjøre dette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**

Så noen spørsmål om transportvaner:

Hvor langt er det fra hjemmet ditt til?

Fyll inn antall km. For eksempel 3,4

Arbeidsplassen/studiestedet? _____

Nærmeste matvarebutikk _____

Nærmeste sentrum _____

Har du egen sykkel?

Ja

Nei

Har du el-sykkel?

- Ja
 Nei

Hvor mange dager i uka er du på jobb/skole (ikke hjemmekontor)?

—

**

Hvordan kommer du deg **som oftest** til og fra i sommerhalvåret når du?

	Til fots	Sykkel/el-sykkel	Bil/motorsykkel/moped/skuter	Offentlig transport	Ikke aktuelt
Skal på jobb/studere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handler matvarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handler andre varer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transporterer deg selv på fritiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transporterer barn til/fra barnehagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvordan kommer du deg **som oftest** til og fra i vinterhalvåret når du?

	Til fots	Sykkel/el-sykkel	Bil/motorsykkel/moped/skuter	Offentlig transport	Ikke aktuelt
Skal på jobb/studere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handler matvarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handler andre varer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transporterer deg selv på fritiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transporterer barn til/fra barnehagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Noen spørsmål om fysisk aktivitet

Hvor ofte er du fysisk aktiv i minst 30 minutter totalt i løpet av dagen (i minst 10 minutter om gangen)? Med fysisk aktivitet menes **all aktivitet** hvor hjertet ditt slår fortere enn vanlig og hvor du blir andpusten innimellom, for eksempel rask gange.

- Aldri
 Mindre enn 1 g/uke
 1 g/uke
 2 g/uke
 3 g/uke
 4 g/uke
 5 g/uke
 6 g/uke

Hver dag

**

Hvor ofte **trener** du eller driver med idrett?

	Aldri	Mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag	Flere ganger daglig
Utendørs (alle typer idrett)	<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"/>
Innendørs (alle typer idrett, i gymsal, i treningsstudio, i basseng etc.)	<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"/>

Hvor ofte driver du med **utendørs aktiviteter** i sommerhalvåret (eks. hagearbeid, bading/svømming, lek, vedstabling)?

- Aldri
 Mindre enn 1 g/måned
 Månedlig, men mindre enn 1 g/uke
 1 g/uke
 Mer enn 1 g/uke

Hvor ofte driver du med **utendørs aktiviteter** i vinterhalvåret (eks. snømåking, aking, gå på skøyter)?

- Aldri
 Mindre enn 1 g/måned
 Månedlig, men mindre enn 1 g/uke
 1 g/uke
 Mer enn 1 g/uke

**

De to neste spørsmålene handler om hvor ofte du er på tur:

Hvor ofte er du på tur i sommerhalvåret?

	Aldri	Mindre enn 1 g/måned	Månedlig, men mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	Mer enn 1 g/uke
I nærmiljøet (ikke i grøntområder)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I naturen (eks. i skogen, på fjellet, ved sjøen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I andre grøntområder (eks. parker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte er du på tur i vinterhalvåret?

	Aldri	Mindre enn 1 g/måned	Månedlig, men mindre enn 1 g/uke	1 g/uke	Mer enn 1 g/uke
I nærmiljøet (ikke i grøntområder)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I naturen (eks. i skogen, på fjellet, ved sjøen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I andre grøntområder (eks. parker)

I hvilken grad stemmer følgende påstander om fysisk aktivitet (generelt) for deg?

	Stemmer ikke i det hele tatt	-	-	Stemmer til dels	-	-	Stemmer helt
Jeg liker fysisk aktivitet svært godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er moro å drive med fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes fysisk aktivitet er kjedelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke opptatt av fysisk aktivitet i det hele tatt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil beskrive fysisk aktivitet som svært motiverende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes fysisk aktivitet er ganske fornøylig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mens jeg er fysisk aktiv, tenker jeg på hvor mye jeg liker det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Jeg tar trappene i stedet for heisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tar trappene i stedet for rulletrappa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**

Spørsmål om dine skjermvaner:

På fritiden, omtrent hvor mange timer om dagen ser du vanligvis på TV/film?

	Ingen	Mindre enn 1/2 t	1/2-1 t	2-3 t	4 t	Mer enn 4 t
På hverdagene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I helgene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du mens du ser på TV/film (både jobb og fritid)?

- Aldri
- Mindre enn 1 g/uke
- 1 g/uke
- 2 g/uke
- 3 g/uke
- 4 g/uke
- 5 g/uke
- 6 g/uke
- Hver dag

Flere ganger daglig

På fritiden, omtrent hvor mange timer om dagen bruker du vanligvis PC/nettbrett/smarttelefon/spillkonsoll?

	Ingen	Mindre enn 1/2 t	1/2-1 t	2-3 t	4 t	Mer enn 4 t
På hverdagene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I helgene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**

Hvor ofte spiser du mens du bruker PC/nettbrett/smarttelefon/spillkonsoll (både jobb og fritid)?

- Aldri
 Mindre enn 1 g/uke
 1 g/uke
 2 g/uke
 3 g/uke
 4 g/uke
 5 g/uke
 6 g/uke
 Hver dag
 Flere ganger daglig

Noen spørsmål om tid og tidsbruk:

En vanlig hverdag, omtrent hvor mye tid bruker du på å?

	Mindre enn 15 min	15-30 min	30-60 min	1-1 1/2 t	1 1/2-2 t	2-3 t	Mer enn 3 t
Lage middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lage alle dagens måltider (totalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise alle dagens måltider (totalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En vanlig lørdag eller søndag, omtrent hvor mye tid bruker du på å?

	Mindre enn 15 min	15-30 min	30-60 min	1-1 1/2 t	1 1/2-2 t	2-3 t	Mer enn 3 t
Lage middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lage alle dagens måltider (totalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise alle dagens måltider (totalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
Jeg kjøper hurtigmat til middag fordi jeg verken har tid eller ork til å lage middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke tid til å tilberede de sunne måltidene som jeg ønsker å lage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi har ikke tid til å sette oss ned sammen og spise middag som et familiemåltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser lunsjen min på kontoret, siden jeg ikke har tid til lunsjpause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke tid til å trene så mye som jeg ønsker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
Jeg er under tidspress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker at jeg hadde mer tid til meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg er under tidspress fra andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke håndtere viktige ting riktig grunnet mangel på tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke ordentlig søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke restituert meg ordentlig etter sykdom grunnet mangel på tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er under så mye tidspress at det går ut over helsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Så noen spørsmål om andre levevaner:

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten på hverdagene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten i helgene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

**

Prøver du å slanke deg?

- Nei, vekten min er passe
- Nei, jeg trenger å gå opp i vekt
- Nei, men jeg trenger å gå ned i vekt
- Ja

Røyker du?

- Nei, jeg har aldri røykt regelmessig

- Nei, jeg har sluttet
 Ja, men ikke daglig
 Ja, daglig

Snuser du?

- Nei, jeg har aldri snust regelmessig
 Nei, jeg har sluttet
 Ja, men ikke daglig
 Ja, daglig

De neste spørsmålene dreier seg om opplevelse av egen helse

Hvordan vil du beskrive din egen helse?

- Meget god
 God
 Verken god eller dårlig
 Dårlig
 Meget dårlig

I hvilken grad begrenser din helse dine hverdagslige gjøremål?

- I stor grad
 I noen grad
 I liten grad
 Ikke i det hele tatt

**

Har du, eller har du hatt følgende?

	Ja	Nei	Vet ikke
Spiseforstyrrelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depresjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I løpet av de siste 7 dagene, hvor ofte har du?

	Hele tiden	Mye av tiden	Deler av tiden	Noe av tiden	Ikke i det hele tatt
Følt deg rolig og harmonisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt overskudd av energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt deg nedfor og deprimert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Og så noen bakgrunnsspørsmål om deg og som deltar i undersøkelsen:

Hvilket kjønn er du?

mann

kvinne

Hva er din fødselsdato?

Fyll inn dato. XX.XX.XX (for eksempel 24.10.76)

Hvor høy er du (cm)?

cm

Hvor mye veier du (kg)?

kg

**

Etnisk bakgrunn

	Ja	Nei	Vet ikke
Ble du født i Norge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ble din mor født i Norge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ble din far født i Norge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva er din sivile status?

Enslig

Gift

Samboer

Separert

Skilt

Annet

Hvor mange personer bor det i husholdningen din?

Fyll inn antall

Hvor mange av personene som bor i husholdningen er barn?

Fyll inn antall

**

Hvilken utdanning har du? Marker høyeste fullførte utdanning

- Mindre enn 10 års grunnskole
- Grunnskole
- Videregående skole (inkl. gymnas/yrkesskole)
- Universitet eller høyskole (inntil 4 år)
- Universitet eller høyskole (mer enn 4 år)
- Annet

Hva er din hovedaktivitet?

- Arbeid, heltid
- Arbeid, deltid
- Hjemmeverende
- Sykemeldt
- Permisjon
- Uføretrygdet
- Under attføring/rehabilitering
- Student/skoleelev
- Arbeidsledig
- Annet

**

Tusen takk for dine svar!

De er nå lagret.

Med vennlig hilsen
Mastergradsstudentene
Lisbeth Kvanvik,
Therese Iversen og
Linn Tryfoss
Gerhardsen

Universitetet i Agder
Institutt for folkehelse,
idrett og ernæring