



Inntak av frukt og grønnsaker fra barndom til voksen alder i relasjon til sosioøkonomisk status

CHARLOTTE SETERHOLEN

VEILEDERE

Frøydis N. Vik
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 innestår for de
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2017
Fakultet for helse- og idrettsfag
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på fem fine år som student ved Universitetet i Agder. Arbeidet med masteroppgaven har vært spennende og lærerikt, men også krevende og utfordrende.

Jeg vil rette en stor takk til min hovedveileder førsteamanuensis Frøydis N. Vik for konstruktive tilbakemeldinger og støtte underveis i hele prosessen. Jeg vil også takke min biveileder professor Elling Bere for spennende tema til oppgaven, og for god hjelp med statistikken.

Jeg vil takke venner og familie for støtte og oppmuntring underveis. En ekstra takk går til Marita Bråten for korrekturlesning av oppgaven. Jeg må også takke mine flotte medstudenter som har bidratt til en fin studietid. Til slutt vil jeg takke Kathrine Bolt-Evensen og Reidun Kathrin Dahl for alle timene på biblioteket, og for stor motivasjon underveis. Dere betyr mye!

Kristiansand, mai 2017

Charlotte Seterholen

Sammendrag

Bakgrunn: Inntaket av frukt og grønnsaker er lavere enn anbefalt i den norske befolkningen. Studier har vist at grupper med høy sosial status har et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn grupper med lav sosial status.

Hensikt: Hensikten med oppgaven er å undersøke (1) hvordan inntaket av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder, (2) hvordan sosial status, målt med ulike indikatorer, er assosiert med inntak av frukt og grønnsaker, og (3) på hvilken måte utviklingen av inntak av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder i henhold til sosial status.

Metode: Utvalget består av elever fra kontrollskolene fra prosjektet «Frukt og grønt i sjette» (n=437). Dataene ble samlet inn i 2001 (10-12 år), 2005 (14-16 år) og 2016 (25-27 år). Inntaket av frukt og grønnsaker ble målt med matvarefrekvensskjema og 24-timers recall. Som indikator for sosioøkonomisk status ble foreldrenes utdanning og inntekt (2001), deltagerens utdanningsplaner (2005), og egen utdanning og inntekt (2016) brukt. Dataene ble analysert med t-tester og flernivåanalyser av repeterte målinger.

Resultat: Det var en signifikant nedgang i inntaket av frukt og grønnsaker fra barndom til ungdomsalder (matvarefrekvensskjema), og en økning fra ungdom til voksen alder (24-timers recall). Samlet viser utdanningsvariablene et høyere inntak blant deltagerne med høy sosial status, men ikke inntektsvariablene i samme grad. De sosiale forskjellene i inntaket av frukt og grønnsaker var stabile fra barndom til voksen alder.

Konklusjon: Det har vært en nedgang i inntaket av frukt og grønnsaker fra barndom til ungdomsalder, og en økning fra ungdom til voksen alder. Utdanningsvariablene viser et høyere inntak blant de med høy sosial status, men ulikhetene i inntaket av frukt og grønnsaker har holdt seg stabile over tid.

Nøkkelord: Frukt, grønnsaker, sosioøkonomisk status, barn, ungdom, voksne

Abstract

Background: The consumption of fruits and vegetables are lower than recommended in the Norwegian population. Studies have shown that groups of high socioeconomic status have a higher consumption of fruits and vegetables than groups of low socioeconomic status.

Purpose: The purpose of the task is to investigate (1) how the consumption of fruit and vegetables has changed from childhood to adulthood, (2) how socioeconomic status, measured with different indicators, is associated with consumption of fruits and vegetables, and (3) in what way the development of fruit and vegetable intake has changed from childhood to adulthood according to socioeconomic status.

Method: The sample consists of students from the control schools from the project «Fruits and Vegetables Make the Marks» (n=437). Data was collected in 2001 (10-12 years), 2005 (14-16 years) and 2016 (25-27 years). The consumption of fruits and vegetables was measured by food frequency questions and 24-hour recall. As an indicator of socioeconomic status parental education and income (2001), the participant's education plans (2005), and own education and income (2016) were used. Data was analysed with t-tests and models of multilevel repeated measures.

Results: There was a significant decrease in the consumption of fruit and vegetable from childhood to adolescence (food frequency questions), and an increase from youth to adulthood (24-hour recall). Overall, education variables show a higher consumption among participants with high socioeconomic status. The association with income was not clear. The socioeconomic differences in the consumption of fruit and vegetable was stable from childhood to adulthood.

Conclusion: There has been a decrease in the consumption of fruit and vegetables from childhood to adolescence, and an increase from youth to adulthood. Education variables show a higher consumption among those with high socioeconomic status, but the differences in the consumption of fruit and vegetable have remained stable over time.

Key words: Fruit, vegetable, socioeconomic status, child, adolescents, adult

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 PROBLEMSTILLING	2
2.0 TEORETISK FORANKRING	3
2.1 HELSEEFFEKTER AV Å SPISE FRUKT OG GRØNNSAKER	3
2.2 NORSKE KOSTRÅD FOR FRUKT OG GRØNNSAKER	5
2.3 FRUKT- OG GRØNTINNTAK I NORGE	6
2.4 SOSIAL ULIKHET I HELSE	9
2.5 SOSIALE FORSKJELLER I KOSTHOLD OG I INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER	11
2.6 MÅL PÅ SOSIOØKONOMISK STATUS	13
2.7 HELSEDETERMINANTER	16
2.7.1 DETERMINANTER FOR INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER	17
3.0 METODE	20
3.1 DESIGN	20
3.2 UTVALG	21
3.3 SPØRRESKJEMA	21
3.3.1 VARIABLER FOR INNTAK AV GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR	21
3.3.2 VARIABLER FOR SOSIAL STATUS	22
3.4 STATISTISK ANALYSE	23
4.0 RESULTAT	25
4.1 BESKRIVELSE AV UTVALGET	25
4.2 INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER FRA BARNDOM TIL VOKSEN ALDER	25
4.3 SOSIAL STATUS OG INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER	26
4.4 UTVIKLING AV INNTAKET AV FRUKT OG GRØNNSAKER I HENHOLD TIL SOSIAL STATUS	31
5.0 DISKUSJON	34
5.1 RESULTATDISKUSJON	34
5.1.1 INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER FRA BARNDOM TIL VOKSEN ALDER	34
5.1.2 SOSIAL STATUS OG INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER	36
5.1.3 UTVIKLING AV INNTAKET AV FRUKT OG GRØNNSAKER I HENHOLD TIL SOSIAL STATUS	39
5.2 METODEDISKUSJON	39
5.2.1 DESIGN	40
5.2.2 UTVALG	40
5.2.3 DATAINNSAMLING	41
5.2.4 SPØRRESKJEMA	42

5.2.5 MÅLEINSTRUMENTER	43
5.2.6 STATISTISK ANALYSE	44
5.2.7 RELIABILITET OG VALIDITET	45
5.3 ETIKK OG PERSONVERN	46
6.0 KONKLUSJON OG VIDERE FORSKNING	48
REFERANSER	49
VEDLEGG 1 GODKJENNING NSD (2016)	60
VEDLEGG 2 ENDRINGSMELDING NSD	62
VEDLEGG 3 INFORMASJONSBREV TIL FORELDRE 2001	63
VEDLEGG 4 SAMTYKKESKJEMA FORELDRE 2001	64
VEDLEGG 5 SPØRRESKJEMA FORELDRE 2001	65
VEDLEGG 6 SPØRRESKJEMA 2001	79
VEDLEGG 7 SPØRRESKJEMA 2005	98
VEDLEGG 8 SPØRRESKJEMA 2016	114
VEDLEGG 9 KODEBOK	124

1.0 Innledning

Et sunt og variert kosthold er viktig gjennom hele livet (World Health Organization, 2003). Det har avgjørende betydning for vekst og utvikling i fosterlivet, spedbarnsalder og barne- og ungdomsårene, samt helsen vår som voksne og eldre (Brug, Tak, Te Velde, Bere & De Bourdeaudhuij, 2008). Frukt og grønnsaker er viktige komponenter i et sunt kosthold, fordi de inneholder viktige næringsstoffer som forebygger livsstilssykdommer som blant annet hjerte- og karsykdom og kreft (World Health Organization, 2003). Et usunt kosthold er sammen med tobakksbruk, skadelig bruk av alkohol og inaktivitet helsevaner som i stor grad påvirker helsen vår, da disse helsevanene er risikofaktorer for ikke-smittsomme sykdommer og død (World Health Organization, 2011). Nye analyser av nasjonal statistikk knyttet til dødelighet og sykdomsbyrde i befolkningen viser at det å ha et usunt kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for dødelighet i den norske befolkningen (Knudsen, Kinge, Skirbekk & Vollset, 2016).

Helsen i Norge er ulikt fordelt etter utdanning, inntekt og yrke, og dette danner et mønster av en gradient gjennom hele befolkningen, der helsen gravis forbedres med økende sosial status (Dahl, Bergsli & Van Der Wel, 2014; Helsedirektoratet, 2005). Det er en tendens til at grupper med lav sosial status har dårligere helsevaner enn grupper med høy sosial status, og dette gjelder også i Norge (Dahl et al., 2014). Disse sosiale forskjellene gjør seg også gjeldene for kostholdsvaner. Grupper med høy sosial status rapporterer oftere om inntak av matvarer som regnes som mer gunstig for helsen enn grupper med lav sosial status (Darmon & Drewnowski, 2008). Disse forskjellene i kostholdet finner man både blant barn og voksne (Hansen, Myhre, Johansen, Paulsen & Andersen, 2016; Totland et al., 2012). De sosiale forskjellene man ser i kostholdet generelt, ser man også for inntak av frukt og grønnsaker, der grupper med høy sosial status oftere rapporterer om et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn grupper med lav sosial status (Hansen et al., 2016; Totland et al., 2012). Sosial ulikhet i helse ble satt på den politiske agendaen på 2000-tallet med stortingsmelding nr. 16 (2002-2003) «Resept for et sunnere Norge» (Dahl et al., 2014). Målet var klart: sosial ulikhet i helse skulle reduseres (St.Meld. Nr. 16 (2002-2003), 2003). Sosial ulikhet i helse blir også i dag sett på som en av de største folkehelseutfordringene vi står ovenfor i Norge. Et av målene for den nasjonale folkehelsepolitikken er derfor at befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel, og redusere sosiale helseforskjeller (Meld. St.19 (2014-2015), 2015). Det er tverrpolitisk enighet om at sosial ulikhet i helse er en utfordring, og at innsatsen bør rettes mot disse utfordringene (Dahl et al., 2014).

I et folkehelseperspektiv er det derfor interessant å se på inntaket av frukt og grønnsaker fra barndom til voksen alder i relasjon til sosioøkonomisk status, fordi sosiale ulikheter i inntaket av frukt og grønnsaker gjennom livet fører til ulik risiko for livsstilssykdommer.

1.1 Problemstilling

Oppgavens problemstillinger er:

På hvilken måte har inntaket av frukt og grønnsaker endret seg fra barndom til voksen alder?

Hvordan er sosial status, målt med ulike indikatorer, assosiert med inntaket av frukt og grønnsaker?

På hvilken måte har utviklingen av inntaket av frukt og grønnsaker endret seg fra barndom til voksen alder i henhold til sosial status?

2.0 Teoretisk forankring

2.1 Helseeffekter av å spise frukt og grønnsaker

Det finnes god dokumentasjon for at grønnsaker, frukt og bær reduserer risikoen for en rekke livsstilssykdommer (World Health Organization, 2003). For sammenhengen mellom hjerte- og karsykdommer og inntak av grønnsaker, frukt og bær konkluderer WHO med at det er overbevisende dokumentasjon for at et daglig inntak av grønnsaker, frukt og bær på mellom 400 gram og 500 gram reduserer risikoen for koronar hjertesykdom, hjerneslag og høyt blodtrykk (World Health Organization, 2003). Det er også overbevisende dokumentasjon for at kalium fra grønnsaker, frukt og bær reduserer risikoen for hjerneslag. Grønnsaker, frukt og bær inneholder mye fiber, og WHO konkluderer med at det er sannsynlig at fiberrike matvarer reduserer risikoen for koronar hjertesykdom (World Health Organization, 2003). Flere andre studier tyder også på at risikoen for hjerte- og karsykdommer synker med økt inntak av frukt og grønnsaker (Dauchet, Amouyel, Hercberg & Dallongeville, 2006; Gan et al., 2015; He, Nowson, Lucas & Macgregor, 2007). En metaanalyse av Dauchet og medarbeidere (2006) fant en redusert risiko på 4 prosent for hver porsjon med frukt og grønnsaker som ble spist hver dag. En annen metaanalyse fant at personer som hadde et inntak på 3-5 porsjoner frukt og grønnsaker per dag hadde 7 prosent redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, mens personer med et daglig inntak på mer enn 5 porsjoner hadde hele 17 prosent redusert risiko (He et al., 2007). En metaanalyse av kohortstudier fant at en økning i inntaket av frukt på 300 g per dag var forbundet med 16 prosent lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, mens en økning i inntaket av grønnsaker på 400 g per dag var assosiert med 18 prosent lavere risiko (Gan et al., 2015). Samlet viste studien at en økning i inntaket av frukt og grønnsaker på 477 g per dag var assosiert med 12 prosent lavere risiko for hjerte- og karsykdommer (Gan et al., 2015).

Det er også vist sammenhenger mellom inntak av frukt og grønnsaker og redusert risiko for noen typer kreft. World Cancer Research Found (2007) konkluderer med at det er sannsynlig at grønnsaker reduserer risikoen for kreft i munn og svelg, samt strupehode, spiserør og magesekken. Det er også sannsynlig at frukt og bær reduserer risikoen for de samme krefttypene, i tillegg til kreft i lungene. Inntak av grønnsaker i løkfamilien reduserer sannsynligvis risikoen for kreft i magesekken, og hvitløk beskytter mot kreft i tykk- og endetarmen (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007). Videre konkluderes det med redusert risiko for prostatakreft ved inntak av lykopenrike matvarer som for eksempel tomat, og redusert risiko for kreft i bukspyttkjertelen ved inntak

av folatrike matvarer som for eksempel grønne bladgrønnsaker. Inntak av karotenoidrike mat som for eksempel brokkoli, beskytter mot kreft i munn, svelg og strupehodet, mens matvarer med betakaroten (f.eks. gulrot) eller vitamin C (f.eks. paprika) reduserer risikoen for kreft i spiserøret (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007). For de fleste kreftformene som er nevnt ovenfor er det observert en sammenheng mellom dose og respons, som vil si at jo høyere inntak man har av frukt og grønnsaker, jo større beskyttelse har man mot disse kreftformene (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007). For andre kreftformer ser det ut til at det er størst effekt når inntaket av frukt og grønnsaker økes hos de med lavest inntak (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007).

Noen studier har funnet en sammenheng mellom et høyt inntak av grønnsaker, frukt og bær, og redusert risiko for diabetes type 2, men ikke alle studier har funnet dette (World Health Organization, 2003). WHO (2003) konkluderer med at det er sannsynlig at fiberinnholdet i grønnsaker, frukt og bær reduserer risikoen for diabetes type 2. En metaanalyse basert på 6 prospektive kohortstudier fant at personer med et inntak på 1,35 porsjoner med grønne bladgrønnsaker daglig, hadde 14 prosent redusert risiko for diabetes type 2 sammenlignet med personer som spiste 0,2 porsjoner daglig (Carter, Gray, Troughton, Khunti & Davies, 2010). Li og medarbeidere (2014) fant at en økning av frukt med 1 porsjon daglig var assosiert med en redusert risiko for diabetes type 2 med 6 prosent, mens en økning på 0,2 porsjoner av grønne bladgrønnsaker var assosiert med 13 prosent lavere risiko for diabetes type 2. Et kosthold rikt på fiber er vist å minske risikoen for diabetes type 2, men resultatene er forbundet med usikkerhet fordi fiber blir definert forskjellig i ulike studier (World Health Organization, 2003).

Det er usikkert om inntak av grønnsaker, frukt og bær i seg selv påvirker risiko for overvekt og fedme (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007). Man er usikre på om det er et kosthold som totalt sett inneholder lite energi, eller om det er matvarer med lav energitetthet som i størst grad reduserer risikoen for vektøkning, overvekt og fedme (World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research, 2007). De aller fleste grønnsaker, frukt og bær har lav energitetthet, og World Cancer Research Found (2007) konkluderer med at det er sannsynlig at matvarer med lav energitetthet reduserer risikoen for vektøkning, overvekt og fedme.

2.2 Norske kostråd for frukt og grønnsaker

I 2011 kom det nye nasjonale kostråd, for å forebygge kroniske kostrelaterte sykdommer i befolkningen (Helsedirektoratet, 2011). Rådene bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer av internasjonal forskning på området. Basert på den beste tilgjengelige kunnskapen vi har i dag, er det utarbeidet konkrete matvarebaserte kostråd som hovedsakelig er rettet mot den friske voksne befolkningen. Rådene er også beregnet for barn, ungdom, gravide, ammende og eldre, samt individer med økt risiko for sykdom som for eksempel overvektige. For disse gruppene må energibehovet og de ulike gruppenes spesielle behov tilpasses (Helsedirektoratet, 2011). Helheten i kostholdet er det som har størst betydning for helsen (Helsedirektoratet, 2014). For å sikre et tilstrekkelig inntak av næringsstoffer og legge et godt grunnlag for god helse anbefales det å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, samt grove kornprodukter og fisk, man bør også begrense mengden bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Det er også viktig å ha en god balanse mellom energiinntak og energiforbruk (Helsedirektoratet, 2014).

Grønnsaker, frukt og bær er viktig i et variert og sunt kosthold, da de vanligvis inneholder lite energi og mye fiber, samt vitamin A, vitamin C, vitamin E, folat og kalium (Helsedirektoratet, 2011). Det anbefales å spise minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag, som tilsvarer 500 gram. Dette rådet ble endret med de nye kostrådene i 2011. I Statens ernæringsråds anbefalinger fra 1996 var det også anbefalt å spise 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig, men her ble det anbefalt at minst tre porsjoner skulle være grønnsaker og to porsjoner skulle være frukt og bær (Statens Ernæringsråd, 1996). En porsjon ble definert som en middels stor frukt, omkring 1,5 dl frukt- eller grønnsaksjuice, omkring 150 g kokte eller rå grønnsaker, en porsjonsbolle med blandet salat eller 1-2 dl bær. Potet ble altså behandlet på lik linje som andre grønnsaker og kunne inngå i de anbefalte 5 porsjonene (Statens Ernæringsråd, 1996). I dagens kostråd anbefales det at ca. halvparten av inntaket bør være grønnsaker og den andre halvparten bør bestå av frukt og bær (Helsedirektoratet, 2011). En porsjon kan for eksempel bestå av et eple eller en gulrot. Videre anbefales det å variere mellom ulike typer grønnsaker, frukt og bær med forskjellige farger. Man kan bruke både friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Det anbefales også at tomater og grønnsaker fra løkfamilien inngår i kostholdet. Ett glass juice kan maksimalt inngå som en av de anbefalte 5 porsjonene hver dag. Tørket frukt kan inngå i anbefalingene, men da bør porsjonen reduseres og man bør velge produkter som ikke er tilsatt sukker. Poteter kan gjerne inngå i et variert kosthold, men er ikke inkludert i dagens

anbefalinger for frukt og grønnsaker, fordi det ikke er tilstrekkelig dokumentasjon for potetens betydning for kroniske sykdommer (Helsedirektoratet, 2011).

Hvor store mengder som gir en optimal helsegevinst er det ingen entydig dokumentasjon for (Helsedirektoratet, 2011). Helsemyndighetene i forskjellige land anbefaler derfor ulike mengder grønnsaker, frukt og bær, alt fra 400 gram til 800 gram (Helsedirektoratet, 2011). Det er sannsynlig at et høyt inntak har positive helseeffekter i forhold til et lavt inntak, men man vet ikke sikkert hva som er det optimale inntaket av frukt og grønnsaker. Det er også usikkerhet om hva som er det optimale forholdet mellom grønnsaker, frukt og bær (Helsedirektoratet, 2011). En ny metaanalyse av Aune og kollegaer (2017) tyder på at jo mer frukt og grønnsaker man spiser, desto lavere er den generelle risikoen for hjertesykdom, slag, kreft og tidlig død. Resultatene viser en gradvis reduksjon i risiko ved økt inntak opp til 800 gram per dag (Aune et al., 2017). Det vil altså være bedre å ha et lavt eller moderat inntak av frukt og grønnsaker enn å ikke spise noe i det hele tatt, men det vil også ha en effekt å øke inntaket for de som allerede har et kosthold som inneholder en del frukt og grønnsaker (Aune et al., 2017). Å øke det daglige inntaket så ut til å ha størst effekt for de som ikke spiste frukt og grønnsaker, eller for de som hadde et svært lavt inntak (Aune et al., 2017).

2.3 Frukt- og grøntinntak i Norge

Det har skjedd en positiv utvikling i befolkningens forbruk av frukt og grønnsaker de siste 15 årene ifølge matforsyningsstatistikken (Helsedirektoratet, 2016). Fra 2000 til 2015 økte forbruket av grønnsaker fra 59 kilo til 78 kilo per innbygger per år, mens for frukt og bær økte forbruket fra 69 kilo til 90 kilo per innbygger per år. Fra 2014 til 2015 har det vært en liten økning i forbruket av grønnsaker (77,9-78,3 kilo per innbygger per år), mens det har vært noe nedgang i forbruket av frukt og bær (91,6-90,0 kilo per innbygger per år) (Helsedirektoratet, 2016). De siste ti årene har forbruket av frukt og bær økt med nesten 10 prosent, mens forbruket av grønnsaker har økt med ca. 20 prosent. Dette er en positiv utvikling, men forbruket i befolkningen er fortsatt for lavt og bør derfor økes ytterligere (Helsedirektoratet, 2016).

Den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 3 (2010-2011) viste at også inntaket av grønnsaker, frukt og bær er lavere enn anbefalt for den voksne delen av befolkningen (18-70 år). Kun 34 prosent av menn og 41 prosent av kvinner oppfylte anbefalingene om minst 250 gram frukt og bær per dag, mens 15 prosent av menn og 13 prosent av kvinner oppfylte

anbefalingene for grønnsaker (Totland et al., 2012). Det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær lå på 363 gram per dag for menn og 387 gram per dag for kvinner (Totland et al., 2012). Undersøkelsen viste at menn hadde et signifikant lavere inntak av frukt og bær enn kvinner. Man fant også at menn i familier uten barn hadde ett høyere inntak av frukt og bær, enn menn i familier med barn, og det samme fant man for kvinner. Enslige kvinner spiste mer frukt og bær enn kvinner i familier med barn, mens enslige menn sjeldnere spiste grønnsaker, frukt og bær enn familier både med og uten barn (Totland et al., 2012). Undersøkelsen viste også at inntaket av grønnsaker, frukt og bær økte med økende alder både for kvinner og menn, samt at personer som ikke røyker har et høyere inntak av grønnsaker, frukt og bær enn personer som røyker (Totland et al., 2012). På spørsmålet om hvor ofte man vanligvis spiser grønnsaker, frukt og bær svarte 68 prosent at de spiste grønnsaker daglig, mens 60 prosent svarte at de spiste frukt og bær daglig (Totland et al., 2012). I følge spisefakta har det vært en økning i hvor mange fra 15 år og oppover som spiser grønnsaker, frukt og bær fra 2005 til 2015 (Helsedirektoratet, 2016). I 2005 svarte 40 prosent (begge kjønn) at de spiste frukt og bær minst en gang om dagen, mens i 2015 hadde andelen økt til 47 prosent. For grønnsaker økte andelen fra 36 prosent i 2005 til 48 prosent i 2015 (Helsedirektoratet, 2016). Andelen som ofte spiste grønnsaker, frukt og bær var høyere blant kvinner enn blant menn. Blant kvinner var det 55 prosent som spiste frukt og bær, og 56 prosent som spiste grønnsaker daglig i 2015, mens det blant menn kun var 38 prosent som spiste frukt og bær, og 40 prosent som spiste grønnsaker daglig (Helsedirektoratet, 2016). I SSBs levekårsundersøkelse om helse i 2015 (16 år og eldre) svarte ca. halvparten at de spiste frukt minst en gang om dagen, og ca. halvparten sa at de spiste grønnsaker minst en gang om dagen. Det var flere kvinner enn menn som spiste frukt og grønnsaker minst en gang om dagen (Statistisk Sentralbyrå, 2015).

En artikkel basert på data fra Norkost 3 av Myhre og kollegaer (2015), har sett på måltidsmønster for inntak av frukt og grønnsaker blant voksne (18-70 år). Studien fant at inntaket av grønnsaker var signifikant høyest til middag, mens mellommåltider var de viktigste måltidene for inntaket av frukt (Myhre, Loken, Wandel & Andersen, 2015). Middagen bidro med 69 prosent av grønnsaksinntaket, mens mellommåltidene sto for 51 prosent av fruktinntaket (Myhre et al., 2015). Resultater fra en artikkel basert på datamaterialet fra prosjektet «Fruits and Vegetables Make the Marks» (FVMM) viste at norske ungdommer og foreldrene deres hadde et lavt inntak av grønnsaker til middag (Vejrup, Lien, Klepp & Bere, 2008). Siden middagen er det viktigste måltidet for inntak av grønnsaker

i løpet av dagen, bidrar det til at det totale inntaket av grønnsaker blir lavere enn anbefalt (Vejrup et al., 2008).

Resultater fra den nye landsomfattende kostholdsundersøkelsen blant elever i 4. og 8. klasse, Ungkost 3 (2015), viser at inntaket av grønnsaker, frukt og bær også er noe lavere enn anbefalt for barn i alderen 9 og 13 år. Rapporten konkluderer med at utfordringene som ses blant voksne også finnes blant barn (Hansen et al., 2016). Undersøkelsen viste at gutter i både 4. og 8. klasse hadde et lavere inntak av frukt og bær enn jenter, men det var ingen signifikante kjønnsforskjeller i inntaket av grønnsaker (Hansen et al., 2016). Det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær lå på 193 gram per dag for gutter og 198 gram per dag for jenter i 4. klasse. For 8. klassingene lå inntaket på 176 gram per dag for gutter og 198 gram for jenter. (Hansen et al., 2016). Fra Ungkost-2000 til Ungkost 3 har forskjellene i inntak av frukt og bær økt mellom jenter og gutter, da det i år 2000 ikke var noe signifikante forskjeller mellom kjønnene (Hansen et al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). Det har vært en økning i inntaket av grønnsaker både for jenter og gutter i 4. og 8. klasse fra år 2000 til 2015, mens det har vært en nedgang i inntaket av frukt (Hansen et al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). For 4. klassingene har det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker økt fra 67 gram per dag til 79 gram per dag for jenter og fra 64 gram til 84 gram for gutter. Inntaket av frukt har sunket fra 187 gram per dag til 73 gram for jenter og fra 167 gram til 63 gram for gutter (Hansen et al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). For 8. klassingene har det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker økt fra 70 gram per dag til 89 gram per dag for jenter, mens det har økt fra 69 gram til 92 gram for gutter. Inntaket av frukt har sunket fra 172 gram til 57 gram for jenter og fra 169 gram til 41 gram for gutter (Hansen et al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). Studien «Pro Greens» har sett på frukt- og grøntinntaket blant 11 år gamle barn i 10 europeiske land (Lynch et al., 2014). Studien fant at norske 11-åringene hadde det høyeste gjennomsnittlige inntak av frukt og grønnsaker med 345 gram per dag. Inntaket var signifikant høyere enn de andre landene, bortsett fra Bulgaria og Sverige. De norske 11-åringene hadde også et signifikant høyere inntak av frukt (240 g/d) enn de andre landene, men Norge hadde den laveste andelen som rapporterte å spise grønnsaker minst en gang om dagen (Lynch et al., 2014).

2.4 Sosial ulikhet i helse

I internasjonal sammenheng er helsetilstanden i den norske befolkningen god (World Health Organization, 2016). Levealderen er høy og den forventes å øke fremover (World Health Organization, 2016). Norge scorer også høyt på trivsel og velferd (Meld. St.19 (2014-2015), 2015). Til tross for dette er det betydelige sosiale ulikheter i helse og levevaner i den norske befolkningen. Sosial ulikhet i helse innebærer systematiske forskjeller i helsetilstand som følge av sosiale og økonomiske kategorier som utdanning, inntekt og yrke (Helsedirektoratet, 2005). Selv om helsen i befolkningen stadig blir bedre, er det grupper med høy sosioøkonomisk posisjon som bedrer helsen sin mest. Dette fører til en økning i de sosiale ulikhetene i helse i landet (Dahl et al., 2014; J. P. Mackenbach et al., 2003; Strand et al., 2010). Sosial ulikhet i helse blir sett på som en av de største folkehelseutfordringene vi står ovenfor i Norge i dag (Meld. St.19 (2014-2015), 2015). Sosial ulikhet i helse er en gradientutfordring, som vil si at helsen øker gradvis med økende sosial status (Adler et al., 1994). Det er for eksempel en tydelig sammenheng mellom hvor lang utdanning man har og hvor lenge man lever. Personer med høyskole- eller universitetsutdanning lever litt lenger enn personer med videregående skole, som igjen lever litt lenger enn personer som kun har fullført grunnskolen (Adler et al., 1994). Norge er blant landene med størst forskjeller i dødelighet mellom utdanningsgruppene i Europa (Johan P Mackenbach et al., 2016). Nye tall fra Norgeshelse statistikkbank viser at personer med lang utdanning, lever seks til syv år lenger og har bedre helse enn de med kort utdanning (Folkehelseinstituttet, 2016).

De sosiale helseforskjellene gjelder for nesten alle sykdommer, skader og plager, og de viser seg i alle aldersgrupper, fra nyfødte til eldre (Adler et al., 1994; Dahl et al., 2014; Stoltenberg, Grønholt, Hånes & Reneflot, 2014). Dødsfall forekommer oftere hos barn av foreldre med lav utdanning og de har oftere lav fødselsvekt (Jorgensen, Mortensen & Andersen, 2008; Mortensen et al., 2008). Barn og ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status blir oftere skadet og innlagt på sykehus, de har oftere psykiske problemer, fedme, flere selvrappporterte helseplager, samt dårligere tannhelse (Dahl et al., 2014).

Resultater fra den nye Ungdata undersøkelsen viser at ungdommer med relativt få ressurser hjemme (målt med foreldrenes utdanningsnivå, antall bøker i hjemmet og familiens velstandsnivå) oftere har fysiske og psykiske helseplager, de deltar sjeldnere i organiserte fritidsaktiviteter og de bruker mer tid foran en skjerm enn ungdom som vokser opp i familier med mange sosioøkonomiske ressurser (Bakken, Frøyland & Sletten, 2016). Ungdom fra

lavere sosiale lag er også generelt mindre fornøyd med seg selv og egen helse, og de bruker smertestillende medikamenter i større grad enn ungdom fra høyere sosiale lag. Rapporten viser også at jenter fra familier med lav sosioøkonomisk status oftere enn andre er plaget av angst og depressive symptomer (Bakken et al., 2016).

I den voksne delen av befolkningen er det en større prosent av de med grunnskoleutdanning som rapporterer om langvarig begrensende sykdom eller plager, enn blant voksne med høyere utdanning. De samme tendensene gjelder for muskel- og skjelettlidelser (Dahl et al., 2014). I gruppen med lav utdanning er det også flere som sliter med psykiske plager (Eikemo, 2008). Resultater fra helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) viser at deltagerne med lav utdanning var mer preget av angst og depresjon enn deltagerne med høy utdanning (Bjelland et al., 2008). Det er også større risiko for å få diabetes type 2 hvis man tilhører grupper med lav sosial status (målt med utdanning, inntekt og yrke) enn hvis man tilhører grupper med høy sosial status (Agardh, Allebeck, Hallqvist, Moradi & Sidorchuk, 2011). Sosiale ulikheter finner man også for risikoen for kreft, der personer med lav utdanning og inntekt har større risiko for kreft (Stoltenberg et al., 2014). Brystkreft blant kvinner og prostatakreft blant menn er to unntak. For disse krefttypene er det kvinner og menn med høy sosioøkonomisk posisjon som har størst risiko (Dahl et al., 2014). En av de viktigste årsakene til at brystkreft i større grad forekommer blant kvinner med høyere sosial status er at de ofte er eldre ved første svangerskap enn kvinner med lavere sosial status (Braaten, Weiderpass, Kumle, Adami & Lund, 2004).

Helsevanene våre følger også en sosial gradient (Adler et al., 1994). Gruppen med lav utdanning har generelt et mer usunt kosthold, er mindre i aktivitet og røyker mer (Adler et al., 1994). For alkohol er bildet mer komplekst. Høyere sosiale lag drikker oftere og mer moderate mengder alkohol, mens lavere sosiale lag ofte drikker seg mer beruset, som gir økt risiko for ulykker og sykdom (Dahl et al., 2014; World Health Organization, 2014). Helsevanene våre forklarer noe av helseulikhetene, fordi de blant annet påvirker risikoen for sykdommer og dødsårsaker som for eksempel hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2 (Tell & Klepp, 2013).

Utdanningsforskjellene i levealder er mindre blant eldre enn hos resten av befolkningen, men også her er forskjellene betydelige (Meld. St.19 (2014-2015), 2015). Det er høyere dødelighet blant eldre (75 år og eldre) med kort utdanning enn blant eldre med lang utdanning (Næss, Rognerud & Strand, 2007). Det er også sosiale forskjeller i egenvurderte helse blant eldre (Næss et al., 2007; Rostad, Deeg & Schei, 2009). Det er en høyere prosentandel blant eldre

med kort utdanning som rapporterer om dårlig helse eller meget dårlig helse, sammenlignet med eldre som har høyskole- eller universitetsutdanning (Næss et al., 2007; Rostad et al., 2009).

De sosiale helseforskjellene øker etter hvert som man blir eldre, og er størst i den voksne delen av befolkningen i alderen 40-60 år, mens de synker igjen når man blir eldre (Elstad, 2005). Oppveksten er en viktig periode i livet der en god del av grunnlaget for helsen senere i livet legges, som helsevaner og motstandskraft mot sykdom (Elstad, 2005). Men helsen påvirkes også av omstendigheter, valg og hendelser gjennom hele livet (Elstad, 2005). Det tar ofte lang tid før sosiale ulikheter fører til helseforskjeller. Noe av årsakene til de sosiale ulikhetene kan for eksempel ligge langt tilbake i tid. Det er derfor viktig å forebygge tidlig i livet og utjevne de sosiale forskjellene så tidlig som mulig (Elstad, 2005).

2.5 Sosiale forskjeller i kosthold og i inntak av frukt og grønnsaker

De sosiale forskjellene gjenspeiler seg også i kostholdet (Darmon & Drewnowski, 2008). Grupper med lav sosial status (målt med utdanning, yrke og inntekt) har en tendens til å ha et mer energitett kosthold som inneholder lite næring, mens grupper med høy sosial status i større grad konsumerer hele korn, magert kjøtt, fisk og magre meieriprodukter, samt frukt og grønnsaker (Darmon & Drewnowski, 2008). Flere norske kostholdsundersøkelser viser også at lavere sosiale lag har et helsemessig dårligere kosthold enn høyere sosiale lag (Helsedirektoratet, 2005; Holmboe-Ottesen, Wandel & Mosdøl, 2004; Totland et al., 2012). Resultater fra Norkost undersøkelsen viser for eksempel at deltagerne med høyskole- eller universitetsutdanning hadde ett høyere inntak av kornvarer, grønnsaker, frukt og bær, juice, te og vann, samt ett lavere inntak av brus og saft enn deltagerne med grunnskole eller videregående skole (Totland et al., 2012). Resultater fra helseprofil for barn og ungdom i Akershus, barnerapport (3.-7. klasse), viser at barn av foreldre med høy inntekt og lang utdanning generelt spiser sunnere og mer regelmessig enn barn av foreldre med kort utdanning og lav inntekt (Rødje, Clench-Aas, Roy & Müller, 2004). Barn av foreldre med høy inntekt og lang utdanning rapporterte å oftere spise frukt, grønnsaker og grovbrød. Disse barna spiste også i større grad regelmessig frokost. Pommefrites, pølser og hamburgere ble oftere spist av barn som hadde foreldre med kortere utdanning og lavere inntekt (Rødje et al., 2004).

De samme sosiale ulikhetene man ser generelt for kostholdet finner man også for inntak av frukt og grønnsaker (Irala-Estèvez et al., 2000). Resultater fra kostholdsundersøkelsen Ungkost 3 (2017), indikerer at de sosiale forskjellene i inntak av frukt og grønnsaker starter tidlig. Allerede blant 4-åringer kan det tyde på at det er sosiale forskjeller i inntaket av frukt og grønnsaker etter foreldrenes utdanningslengde, selv om resultatene ikke er signifikante (Hansen et al., 2017). I Ungkost 3 (2016) undersøkelsen hadde elevene i 4. klasse med foreldre med høy utdanning et signifikant høyere inntak av grønnsaker enn elevene med foreldre med lav utdanning. Det var også tendenser til at grønnsaksinntaket til elevene i 8. klasse, samt fruktinntaket til 4. og 8. klassingene var høyere hos elevene som hadde foreldre med høyskole- eller universitetsutdanning, men disse resultatene var ikke signifikante (Hansen et al., 2016). Resultater fra «Pro Greens» studien viser at barn (11 år) med foreldre med høy utdanning hadde større sannsynlighet for å innta frukt minst en gang om dagen (Lehto et al., 2015). Studien viste også at frukt var mer tilgjengelig i de hjemmene hvor foreldrene hadde høyere utdanning, samt at de la bedre til rette for at barna skulle spise grønnsaker. Barn med foreldre med høy utdanning hadde også mer kunnskap om anbefalingene for frukt og grønnsaker (Lehto et al., 2015).

Resultater fra den landsrepresentative studien «Helsevaner blant skoleelever», viser at ungdom med lav sosioøkonomisk status (målt med en sammenlagt score av foreldrenes yrke og familiens velstandsnivå) har et lavere inntak av frukt og grønnsaker enn ungdom med høy sosioøkonomisk status (Samdal et al., 2012). Resultater fra FVMM viser at det er sosiale forskjeller i inntak av grønnsaker til middag hos norske ungdommer. Ungdommer av foreldre med høyskole- eller universitetsutdanning hadde et signifikant høyere inntak av grønnsaker til middag enn ungdom av foreldre med lav utdanning (Vejrup et al., 2008). I 2002 spiste ungdommene som hadde foreldre med høy utdanning grønnsaker til middag 0,61 ganger i uken oftere en ungdom med foreldre med lav utdanning, mens i 2005 hadde forskjellene økt til 0,76 ganger i uken (Vejrup et al., 2008). De samme tendensene gjelder for voksne.

I Norkost 3 rapporterte personer med universitet- eller høyskoleutdanning et høyere inntak av grønnsaker, frukt og bær sammenlignet med personer med grunnskole eller videregående skole. Det var også flere av deltagerne med høyere utdanning (universitet/høyskole) som spiste grønnsaker, frukt og bær daglig, enn deltagerne med lavere utdanning (videregående/grunnskole) (Totland et al., 2012). Deltagerne med universitetsutdanning i studien til Myhre og kollegaer (2015) hadde et signifikant høyere inntak av frukt til frokost og til mellommåltider, samt et høyere inntak av grønnsaker til lunsj enn deltagerne uten høyskole-

eller universitetsutdannelse. Resultater fra spisefakta viser også at andelen med lang utdannelse (høyskole/universitet) oftere spiser grønnsaker, frukt og bær daglig enn de med kort utdannelse (videregående skole) både i 2005, 2013 og 2015 (Helsedirektoratet, 2016). Andelen med kort utdannelse spiste også betydelig mindre grønnsaker, frukt og bær minst to ganger i uken enn de med lang utdannelse (Helsedirektoratet, 2016). Blant de med kort utdannelse var det 18 prosent som spiste frukt og bær minst to ganger i uken, og 12 prosent som spiste grønnsaker, mens blant de med lang utdannelse var det 33 prosent som spiste frukt og bær, og 25 prosent som spiste grønnsaker minst to ganger i uken i 2015 (Helsedirektoratet, 2016).

2.6 Mål på sosioøkonomisk status

Sosioøkonomisk status blir vanligvis målt med utdanning, inntekt eller yrke, hver for seg eller i kombinasjon (Adler et al., 1994). Utdanning, inntekt og yrke henger ofte tett sammen. Har man høy utdannelse, har man gjerne også høy yrkesposisjon og relativt høy inntekt (Galobardes, Shaw, Lawlor, Lynch & Smith, 2006). Det er en sammenheng mellom helse og sosioøkonomisk status uansett hvilken indikator man benytter, men utdanning ser ut til å være den enkeltfaktoren som viser sterkest sammenheng med helseatferd (Iversen, 2005). Grunnen til dette er trolig at utdanning sier noe om evnen til å tilegne seg kunnskap (Galobardes, Lynch & Smith, 2007). Det er ulike utfordringer knyttet til bruken av de ulike målene på sosial status.

Utdanning er et mye brukt mål på sosial status. Høy utdannelse blir ofte definert som utdannelse på universitet- eller høyskolenivå (Folkehelseinstituttet, 2015b). En av fordelene med å bruke utdanning som mål er at det er forholdsvis enkelt å rangere, fordi man må ha fullført grunnskolen før man kan ta videregående skole, som igjen er en forutsetning for å kunne ta høyskole- eller universitetsutdannelse (Galobardes et al., 2006). Dette gir en automatisk rangering fra lav til høy utdannelse. Man kan også spørre om antall år med utdannelse, som vil gi en skala fra kort til lang utdannelse (Galobardes et al., 2006). En annen fordel er at det er forholdsvis enkelt å samle inn data om folks utdanning i et spørreskjema (Galobardes et al., 2007). Svarprosenten har en tendens til å være høy og alle kan svare på spørsmålet uavhengig av alder og yrke (Galobardes et al., 2007). Det er også en fordel at utdannelsen stort sett er forholdsvis stabil for voksne personer over tid, i forhold til hva inntekt og yrke ofte kan være (Elstad, 2008). Størrelsen på utdanningsgruppene har endret seg

de siste 30 årene, fordi utdanningsnivået i den norske befolkningen har økt (Folkehelseinstituttet, 2015a).

Inntekt blir også brukt som mål på sosioøkonomisk status. Det vanligste er å måle husholdningens samlede inntekt (Galobardes et al., 2006). Lav inntekt bli vanligvis definert som at man ligger under 50 eller 60 prosent av medianinntekten til befolkningen (Statistisk Sentralbyrå, n.d). Utfordringen med å bruk inntekt, er at inntekten kan endre seg mye i løpet av livet, og den kan også defineres forskjellig over tid (Folkehelseinstituttet, 2015a). En annen utfordring er at to personer med samme inntekt kan ha vidt forskjellig disponibel inntekt som ikke vil komme frem når man spør om brutto inntekt (Galobardes et al., 2007). I forhold til utdanning og yrke er inntekt sannsynligvis en mer følsom indikator å svare på, som gjør det vanskeligere for deltagerne å komme med nøyaktig informasjon om sin personlige inntekt (Galobardes et al., 2007).

Yrke har også vært mye brukt som mål på sosial status (Galobardes et al., 2006). En av utfordringene med å bruke yrke som mål på sosial status er at det er vanskelig å rangere ulike yrker (Næss et al., 2007). Det er også vanlig å skifte jobb flere ganger i løpet av sitt yrkesaktive liv (Folkehelseinstituttet, 2015a). I tillegg endres arbeidsmarkedet ved at nye yrkesgrupper kommer til, mens andre forsvinner (Galobardes et al., 2007). Det er også utfordringer knyttet til hvordan man skal klassifisere arbeidsledige og deltidsarbeidende (Galobardes et al., 2007).

I studier av helseulikheter blant barn og unge er det vanlig å ta i betraktning at de bor hjemme og klassifisere dem etter mor og fars utdanning. Å benytte foreldrenes sosiale status til å klassifisere barn og ungdoms sosiale status kan ofte være en utfordring fordi de ofte ikke vet eller fordi de ikke ønsker å oppgi denne informasjonen (Currie et al., 2008). Et alternativ kan derfor være å benytte «Family Affluence Scale» (FAS) som gir et mål på familiens velstandsnivå. Den opprinnelige FAS-scoren ble utviklet på 1990-tallet i Skottland og inneholdt spørsmål om antall telefoner i husholdningen, om familien har tilgang på bil og om barnet har sitt eget soverom. Scoren har senere blitt endret for å imøtekomme endringer i den økonomiske og teknologiske utviklingen (Currie et al., 2008). FAS-scoren som for eksempel har blitt brukt i Ungdata undersøkelsen inneholder i dag spørsmål om familien har bil, om barnet har sitt eget soverom, hvor mange datamaskiner som finnes i familien og om barnet har vært på ferie med familien (Bakken et al., 2016; Currie et al., 2008). Å benytte kulturell kapital målt med antall bøker i husholdningen kan også være et alternativ som metode for å måle sosial status blant ungdom (Fismen, Samdal & Torsheim, 2012). Resultater fra Fismen

og kollegaer sin studie viste at kulturell kapital målt med antall bøker i husholdningen var en sterkere prediktor enn FAS-scoren for forskjeller i inntak av frukt, grønnsaker, godteri, brus, frokost og middag blant norske ungdommer (Fismen et al., 2012). Blant ungdom kan man også benytte linjevalg eller planer for fremtidig utdanning. Resultater fra «Norwegian Longitudinal Health Behaviour» studien tyder på at utdanningsplaner kan være et godt mål på sosial status blant ungdom (Friestad, Lien & Klepp, 2001). Studien viser at blant de som har planer om å ta allmennfag på videregående skole i en alder av 13 år, er det 80 prosent som fortsatt svarer dette når de er 15 år. Stabiliteten er altså høy blant de som har planer om å ta allmennfaglig utdanning (Friestad et al., 2001). Noen av ungdommene var usikre på hvilken linje de skulle velge i en alder av 13 år, disse ungdommene var usikre på utdanningsretning også i en alder av 15 år. Ungdommene som hadde planer om å gå yrkesfaglig utdanning var den minst stabile gruppen. Stabiliteten i utdanningsplaner økte med alderen (Friestad et al., 2001). Funn fra flere studier er at helserelaterede forhold ofte varierer sterkere med ungdommenes egen utdanning/utdanningsplaner enn med foreldrenes utdanningsnivå (Elstad, 2008). Hvilke av målene man velger å benytte vil være avhengig av problemstillingen (Elstad, 2008; Galobardes et al., 2006).

Utdanning, inntekt og yrke har ulik betydning for ulike sykdommer. Utdanning blir som oftest bestemt tidlig i livet og kan derfor være knyttet til sykdommer som har årsaker tidlig i livet, som for eksempel kreft og hjerte- og karsykdommer (Næss et al., 2007). Utdanning sier noe om folks kunnskapsnivå (Galobardes et al., 2007). Dette påvirker folks holdninger, atferd og mestringsevne (Arntzen, 2002). Utdanning kan bidra til at man er mer mottakelig for helseopplysning og at man i større grad har evne til å tilegne seg kunnskap, som kan bidra til at man tar sunnere helsevalg (Veenstra & Slagsvold, 2009).

Folks personlige økonomi påvirker også helsen. God økonomi kan bidra til bedre levekår og bedre tilgang til goder som påvirker helsen positivt (Galobardes et al., 2006). Dette kan for eksempel være at man i større grad har mulighet til å kjøpe sunn mat og helsetjenester (Galobardes et al., 2007). Har man lav inntekt kan dette føre til dårligere levekår som igjen kan påvirke risikoen for sykdom (Helsedirektoratet, 2013). Inntekten har en tendens til å endre seg i løpet av livet og kan derfor gi et øyeblikksbilde av helse og levevaner (Galobardes et al., 2006; Næss et al., 2007).

Å ha en jobb å gå til har en positiv innvirkning på helsen (Galobardes et al., 2006). For de fleste er det en gode som bidrar til økt livskvalitet, i tillegg til at man får brukt sine ressurser, man får være en del av et sosialt felleskap og man blir i stand til å forsørge seg selv

(Galobardes et al., 2006; Helsedirektoratet, 2013). Arbeid bidrar også til at man holder seg i aktivitet, det er meningsfylt og det gjør at man føler seg verdsatt (Dahl et al., 2014). Arbeid påvirker den psykiske helsen positivt, og står man utenfor arbeidslivet kan dette ha en negativ innvirkning på den psykiske helsen (Dalgard et al., 2011). Yrke har på samme måte som inntekt en tendens til å endre seg i løpet av livet, og kan derfor gi et øyeblikksbilde av helse og levevaner (Næss et al., 2007).

2.7 Helse-determinanter

Dahlgren og Whitehead har utviklet en sosial helse-determinantmodell som viser hvilke determinanter (faktorer) som påvirker helsen vår og våre helsevalg (Dahlgren & Whitehead, 1991) (figur 1). Disse faktorene påvirker helsen enten positivt eller negativt gjennom hele livet. Noen av faktorene kan vi påvirke i stor grad, mens andre er bestemt fra naturens side (Dahlgren & Whitehead, 1991).

I den innerste delen av modellen finner vi alder, kjønn og biologiske faktorer (arvelige faktorer). Dette er genetiske faktorer som vi i liten grad kan påvirke (Dahlgren & Whitehead, 1991). Genene våre har til en viss grad betydning for hvor lenge vi lever og hvordan helsen vår er, men det er allikevel ikke genene våre som i størst grad bestemmer hvilken helse vi har (Elstad, 2005). De neste lagene består av determinanter som vi i større grad kan påvirke (Sletteland & Donovan, 2012). Det første laget i modellen består av levevaner og helseatferd, som blant annet innebærer hva slags kosthold man har, om man er fysisk aktiv, om man røyker, osv. (Dahlgren & Whitehead, 1991). Dette er individuelle faktorer, men de er også formet av forhold i samfunnet og miljøet man har rundt seg (Meld. St.34 (2012-2013), 2013). Det neste laget består av det sosiale nettverket man har av venner, familie, naboer og lokalsamfunnet (Dahlgren & Whitehead, 1991). Disse faktorene er blant annet viktig for trivsel, trygghet, støtte og følelsen av tilhørighet, og dette er i stor grad med å påvirke den psykiske helsen vår (Sletteland & Donovan, 2012). Menneskers evne til å ivareta egen helse blir også påvirket av materielle og sosiale forhold som utdanning, arbeidsmiljø, boligforhold, osv. (Dahlgren & Whitehead, 1991). Det siste laget i Dahlgren og Whiteheads helse-determinantmodell består av generelle samfunnsforhold, som sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser der man lever, samt økonomisk utvikling og politisk styresett (Dahlgren & Whitehead, 1991; Meld. St.34 (2012-2013), 2013).

Alle disse faktorene er med å påvirke helsen vår i større eller mindre grad (Sletteland & Donovan, 2012). Jo flere av determinantene som oppleves som positive, jo flere faktorer påvirker helsen vår i positiv retning (Sletteland & Donovan, 2012). De sosiale ulikhetene i helse som finnes i samfunnet oppstår som en følge av en skjev fordeling av disse ressursene (helsedeterminanter) (Dahl et al., 2014). Helsen i befolkningen er påvirket av individuelle valg og genetiske forutsetninger, men mest av alt er det samfunnsmessige forhold som styrer befolkningens helse (Meld. St.34 (2012-2013), 2013). Dette kan vi påvirke blant annet gjennom planlegging, forvaltning og tiltak på samfunnsnivå (Meld. St.34 (2012-2013), 2013).



Figur 1 Dahlgren og Whiteheads helsedeterminantmodell (1991)

2.7.1 Determinanter for inntak av frukt og grønnsaker

På samme måte som helsen vår blir påvirket av en rekke faktorer, blir også inntaket av frukt og grønnsaker påvirket av både faktorer i miljøet og individuelle faktorer (Brug et al., 2008; De Bourdeaudhuij et al., 2008). For inntak av frukt og grønnsaker vil det første laget i modellen til Dahlgren og Whitehead bestå av personlige faktorer, som blant annet innebærer kunnskap om anbefalinger og smak (Baker & Wardle, 2003; Brug et al., 2008) (figur1). Det neste laget i modellen utgjør sosiale miljøfaktorer som inkluderer venner og families betydning for hva man spiser, som for eksempel kan innebære om de er gode rollemodeller (De Bourdeaudhuij et al., 2008). Fysiske miljøfaktorer utgjør det nest ytterste laget i modellen og omhandler for eksempel tilgjengeligheten av frukt og grønnsaker (De Bourdeaudhuij et al.,

2008). Det ytterste laget i modellen som omhandler mer strukturelle forhold, vil for inntak av frukt og grønnsaker kunne omhandle pris (Dijkstra et al., 2015).

Smak og preferanser er viktige determinantene som har stor betydning for hva vi velger å spise. Mennesker, og spesielt barn, spiser det de liker og unngår det de ikke liker (Brug et al., 2008). Vi er fra naturens side født til å like søtt og salt, mens vi i mindre grad liker surt og bittert (Hersleth & Rødbotten, 2011). Spesielt grønnsaker har en noe bitter smak, som gjør at det er vanskeligere å lære seg å like (Brug et al., 2008). Smakspreferansene er til en viss grad medfødte, men kan også læres ved at man gjentatte ganger smaker på ny mat (De Cosmi, Scaglioni & Agostoni, 2017). Ved å spise en matvare gjentatte ganger øker man aksepten for matvaren (Hersleth & Rødbotten, 2011). Å smake på en matvare 10-15 ganger vil vanligvis være tilstrekkelig for å like eller akseptere en matvare (Hersleth & Rødbotten, 2011). Man kan også lære seg til å like nye smaker ved å for eksempel kombinere nye smaker med smaker man allerede liker fra før (Brug et al., 2008). Resultater fra «Pro Children» studien viste at barn som likte frukt og grønnsaker hadde større sannsynlighet for å spise dette daglig (Brug et al., 2008). Barna hadde også større sannsynlighet for å spise frukt og grønnsaker hvis de likte mange ulike typer av frukt og grønnsaker (Brug et al., 2008). Studien FVMM indikerer at hovedgrunnen til at gutter spiser mindre frukt og grønnsaker enn jenter, er fordi jenter i større grad enn gutter liker frukt og grønnsaker (Bere, Brug & Klepp, 2008).

Kunnskap om anbefalingene for frukt og grønnsaker er også en determinant som påvirker inntaket. Flere studier har vist at kvinner har et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn menn (Totland et al., 2012; Wardle, Parmenter & Waller, 2000). I en studie av eldre voksne (55-64 år) ble det rapportert at kvinner hadde bedre kjennskap til anbefalingene for frukt og grønnsaker enn hva menn hadde (Baker & Wardle, 2003). Resultatene viste også at ernæringskunnskapen forklarte rundt halvparten av variasjonene i inntaket av frukt og grønnsaker mellom kjønnene (Baker & Wardle, 2003). Disse resultatene indikerer at menn spiser mindre frukt og grønnsaker enn kvinner på grunn av dårligere ernæringskunnskap (Baker & Wardle, 2003).

Spesielt for barn og unge er også rollemodeller viktig for hva slags mat man spiser. Barn lærer å like den maten de ser at sine foreldre, søsken, venner eller andre viktige personer spiser (Brug et al., 2008). «Pro Children» studien viser at det daglige inntaket av frukt var høyere hos 11 år gamle barn som hadde foreldre som var gode rollemodeller (De Bourdeaudhuij et al., 2008). En oversiktsstudie av Rasmussen og medarbeidere fant også ut at om foreldrene var gode rollemodeller og spiste frukt og grønnsaker, hadde dette en positiv påvirkning på

inntaket av frukt og grønnsaker hos barna (Rasmussen et al., 2006). En studie av Fisher og kollegaer viser også at gode rollemodeller er viktig for inntak av frukt og grønnsaker blant barn (Fisher, Mitchell, Smiciklas-Wright & Birch, 2002). Resultatene viste at hvis foreldrene var gode rollemodeller, og inntok frukt og grønnsaker, hadde dette en positiv innvirkning på døtrenes inntak. Mens hvis foreldrene benyttet press for å få døtrene til å spise frukt og grønnsaker hadde dette derimot en negativ innvirkning på inntaket (Fisher et al., 2002).

Tilgjengeligheten av ulike matvarer påvirker hva man spiser. Resultater fra «Pro Children» viser at barn i større grad spiser frukt og grønnsaker hvis foreldrene legger til rette for at de skal spise det ved å kutte opp frukten og grønnsakene (De Bourdeaudhuij et al., 2008). Barn spiser også mer hvis de får med seg frukt og grønnsaker på skolen (De Bourdeaudhuij et al., 2008). At frukt og grønnsaker er tilgjengelig hjemme og på skolen påvirker inntaket av frukt og grønnsaker (Rasmussen et al., 2006). Resultater fra FVMM studien viser at inntaket av frukt og grønnsaker økte hos alle barna som fikk gratis skolefrukt, også blant de med lav sosial status (Bere, Veierod & Klepp, 2005).

Pris har også vist seg å påvirke inntak av frukt og grønnsaker. Et fokusgruppeintervju av Yeh og medarbeidere viser at pris var en barriere for å spise frukt og grønnsaker (Yeh et al., 2008). Resultater fra studien til Drewnowski og kollegaer viser at frukt og grønnsaker er blant de dyreste matvarene å kjøpe i forhold til energiinnholdet, og at et kosthold som inneholder lite frukt og grønnsaker derfor vil være billigere (Drewnowski, Darmon & Briend, 2004). Lavere sosiale lag bruker generelt mindre penger på mat enn høyere sosiale lag (Darmon, Ferguson & Briend, 2003). Resultater fra en studie som har sett på barrierer for å ha ett sunt kosthold blant personer med lav inntekt med diabetes type 2 viser at pris i stor grad påvirket deres matvalg (Marcy, Britton & Harrison, 2011). Resultater fra en nederlandsk kohort studie viser også at pris var en faktor som gjorde at deltagerne ikke fulgte anbefalingene for frukt og grønnsaker (Dijkstra et al., 2015).

3.0 Metode

3.1 Design

Denne studien er en del av forskningsprosjektet «Fruits and Vegetables Make the Marks», som på norsk heter «Frukt og grønt i sjette». FVMM var opprinnelig en skolebasert intervensjonsstudie som hadde som hovedmål å utvikle et tiltak som kunne bidra til å øke skolebarns inntak av frukt og grønnsaker, der intervensjonen var gratis skolefrukt (en frukt eller grønnsak) til elevene i intervensjonsgruppen i skoleåret 2001/2002. Elevene svarte også på et spørreskjema om frukt og grønnsaker. I tillegg tok elevene med seg et spørreskjema hjem til foreldrene sine, der en av foreldrene/foresatte svarte på undersøkelsen. Noen av elevene deltok også i et pedagogisk opplegg i løpet av intervensjonsåret (2001/2002).

Baseline undersøkelsen ble gjennomført i september 2001 når deltagerne gikk på barneskolen (6. og 7. klasse). Det ble gjennomført oppfølgingsundersøkelser på de samme skolene i mai 2002 og mai 2003. Det har også vært oppfølgingsundersøkelser i 2005 når deltagerne gikk på ungdomsskolen, og i 2009 når deltagerne var ferdige på videregående skole. I 2016 var deltagerne voksne og det ble på nytt gjennomført en undersøkelse. I denne oppgaven benytter jeg meg av datamaterialet fra kontrollgruppen fra datainnsamlingene gjennomført i 2001 (gjennomsnittsalder 11,5 år), 2005 (gjennomsnittsalder 15,5 år) og 2016 (gjennomsnittsalder 26,5 år). Spørreundersøkelsene i 2001 og 2005 ble gjennomført i et klasserom, i nærvær av en utdannet prosjektmedarbeider, innenfor en skoletime på 45 minutter. Undersøkelsen ble gjennomført på hverdager fra tirsdag til fredag. I 2016 ble facebook benyttet for å kontakte deltagerne. Det ble opprettet fire facebook-profiler med navnet til personene som rekrutterte deltagerne, og Universitetet i Agder sin logo ble brukt som profilbilde. Ved hjelp av denne profilen ble det søkt på deltagerens navn, barneskole, venneliste og bosted for å finne deltagerne. Hvis deltagerne ble funnet på facebook ble det sendt en melding til deltageren om invitasjon til å delta i prosjektet. Deltagerne som ikke ble funnet på facebook eller som ikke svarte på meldingen som ble sendt på facebook, ble kontaktet over telefon. Deltagerne svare på undersøkelsen enten via tilsendt link på facebook eller mail, noen svarte også over telefon. Datamaterialet fra 2016 inneholder svar fra både ukedager og helg.

3.2 Utvalg

Det var totalt 38 barneskoler fra fylkene Hedmark og Telemark som opprinnelig deltok i studien, 19 skoler i Hedmark og 19 skoler i Telemark, hvorav 18 skoler ble tilfeldig trukket ut som intervensjonsskoler (randomisert). De resterende 20 skolene var kontrollskoler og fikk verken skolefrukt eller undervisningsopplegg. Disse 20 skolene utgjør denne masteroppgavens utvalg, og besto av 896 elever (447 jenter og 437 gutter) ved baseline i 2001. I 2016 var det 437 deltagere (238 jenter og 192 gutter) som svarte på spørreundersøkelsen, dette utgjør en svarprosent på 49 prosent, og disse utgjør utvalget i denne oppgaven.

3.3 Spørreskjema

Et spørreskjema som omhandler forbruk av, og holdninger til forskjellige mat- og drikkevarer, hovedsakelig rettet mot frukt og grønnsaker ble brukt som studiens forskningsinstrument. I 2001 og i 2005 tok det ca. 45 minutter (en skoletime) å svare på spørreskjemaet, mens i 2016 tok det ca. 10 minutter. Del A av undersøkelsen har alle tre årene bestått av spørsmål om hva man har spist av frukt, grønnsaker og bær til ulike måltider dagen før. I del B skulle deltagerne svare på hvor enige de er i ulike utsagn om frukt og grønnsaker, mens del C tar for seg hva man vanligvis spiser av blant annet grønnsaker, frukt og bær, brus og potetgull. I del D skulle deltagerne svare på ulike personlige opplysninger. I 2001 og 2005 besto spørreskjemaet også av del E. I 2001 besto denne delen av at deltagerne skulle krysse av for om ulike påstander om frukt og grønnsaker var riktige eller gale, mens i 2005 inneholdt denne delen spørsmål om brus. Spørreskjemaene er langt ved i vedlegg 6,7 og 8. I denne oppgaven har det blitt sett på inntak av frukt og grønnsaker, samt ulike indikatorer for sosial status.

3.3.1 Variabler for inntak av grønnsaker, frukt og bær

Inntak av grønnsaker, frukt og bær som er avhengig variabel i denne masteroppgaven ble målt med matvarefrekvensskjema («Hvor mange ganger i uken spiser du frukt og grønnsaker?») og 24-timers recall («Hva spiste du i går?»).

Hvor ofte deltagerne spiste frukt og grønnsaker ble målt med fire frekvensspørsmål. «Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?», «Hvor ofte spiser du andre grønnsaker?», «Hvor ofte spiser du epler, appelsin, pære eller banan?» og «Hvor ofte spiser du annen frukt og bær?». Spørsmålene hadde svaralternativene: aldri, sjeldnere enn en gang i uken, en gang i uken.....,

hver dag og flere ganger i uken. Disse ble kodet om til 0, 0,5, 1, 7 og 10. Dette gir en skala fra 0 til 40 ganger per uke.

Frukt- og grøntinntaket ble også målt med 24-timers recall. I 2001 og 2005 var dagen delt inn i fem perioder: før skolen, på skolen, etter skolen, til middag og etter middag. Elevene svarte så på hva og hvor mye frukt og grønnsaker de hadde spist i de ulike periodene i løpet av dagen, for eksempel ett eple på skolen. I 2016 har deltagerne blitt voksne, dagen er derfor delt i fire perioder som er mer hensiktsmessige for voksne: frokost, lunsj (mellom frokost og middag), middag og kveldsmat (etter middag). Deltagerne skrev også ned hva de hadde spist og hvor mye. Dette ble senere kodet om til antall porsjoner per dag ved hjelp av en kodebok som også har ble benyttet i 2001 og i 2005. En porsjon tilsvarer ca. 80 gram (fra 65 gram til 105 gram). En porsjon kan for eksempel være ett eple (105 gram), 16 jordbær (80 gram) eller en gulrot (65 gram). Minste porsjon som ble tatt med var en halv porsjon, men hvis mindre porsjoner gikk igjen i flere måltider ble dette slått sammen i ett av måltidene. Det ble også benyttet skjønn for å vurdere mengden som var oppgitt av deltagerne. Juice og potet er også inkludert i beregningene.

3.3.2 Variabler for sosial status

Oppgavens uavhengige variabel, sosial status, ble målt med ulike mål på utdanning: foreldrenes utdanning i 2001, egne utdanningsplaner i 2005 og egen utdanning i 2016, samt ulike mål på inntekt: foreldrenes inntekt i 2001 og egen inntekt i 2016.

Foreldrenes utdanningsnivå ble vurdert med spørsmålet «Hvilken utdanning har du?». Spørsmålet hadde fire svaralternativer: «Grunnskole», «Videregående skole», «Høyskole eller universitet (3 år eller mindre)» og «Høyskole eller universitet (mer enn 3 år)». Elevenes utdanningsplaner i 2005 ble vurdert med spørsmålet «Hvor lang utdanning tror du at du kommer til å ta?». Dette spørsmålet hadde fire svaralternativer: «Utdanning på høyskole eller universitet», «Yrkes- eller allmennfaglig utdanning på videregående skole», «Ikke mer utdanning etter ungdomsskolen» og «Annet». Deltagernes utdanning i 2016 ble vurdert med spørsmålet «Hvilken utdanning har du?». Svaralternativene for dette spørsmålet var: «Mindre enn 10 års grunnskole», «Grunnskole», «Videregående skole», «Universitet eller høyskole (inntil 4 år)» og «Universitet eller høyskole (mer enn 4 år)». Disse tre variablene om utdanning ble dikotomisert, lav utdanning til: ikke høyskole eller universitetsutdanning, og høy utdanning til: høyskole- eller universitetsutdanning.

Familiens inntekt i 2001 ble vurdert med spørsmålet «Hva var din husstands samlede årsinntekt for forrige år (brutto)?», mens deltagerens inntekt i 2016 ble vurdert med spørsmålet «Hva var din årsinntekt forrige år (brutto)?». Begge variablene ble dikotomisert ved median. Foreldrenes inntekt i 2001 ble satt til å være lav opp til kr 449.999,- og høy fra kr 450.000,- og oppover, mens deltagerens inntekt i 2016 ble satt til å være lav opp til kr 349.999,- og høy fra kr 350.000,-.

3.4 Statistisk analyse

Alle analysene har blitt utført i IBM SPSS Statistics versjon 24. Signifikansnivået ble satt til $p < 0,05$. Tabell 1 viser deskriptiv statistikk over utvalget, der studiens utvalg blir sammenlignet med de som har falt fra den første datainnsamlingen i 2001. For å undersøke om det var forskjeller mellom utvalget i studien kontra de som har falt fra, ble det benyttet Chi kvadrat test for kategoriske data og t-test for kontinuerlige data.

T-tester ble også benyttet for å undersøke forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær i henhold til sosial status ved de ulike tidspunktene (tabell 3). Som bakgrunn for testene ble det vurdert om de kontinuerlige variablene var normalfordelt. Vurderingene ble gjort ut i fra variablenes histogram, differansen mellom gjennomsnitt og median, samt skewness. Ut fra dette ble det konkludert med at inntaket målt med matvarefrekvensskjema i 2001, 2005 og 2016 var normalfordelt. For inntaket målt med 24-timers recall var det ikke like tydelig om variabelen var normalfordelt, og det ble derfor kjørt både parametriske og ikke-parametriske tester. Alle testene var samkjørte, og det ble derfor benyttet t-tester også for disse variablene.

Det har også blitt gjennomført flernivåanalyser av repeterte målinger (2001, 2005 og 2016 i samme analyse) justert for skole, klassetrinn, tid og kjønn. Residualene ble vurdert til å være normalfordelt, og modellenes forutsetninger var dermed møtt. Interaksjonsledd mellom de ulike indikatorene for sosial status og tid ble også inkludert for å undersøke om det var en signifikant endring i utviklingen av sosial ulikhet i frukt og grønt inntak over tid. Fra disse analysene viser tabell 2 gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær, målt med 24-timers recall og matvarefrekvensskjema, fra 2001 (barndom), 2005 (ungdomsalder) og fra 2016 (voksne alder). Tabellen viser også konfidensintervall og p-verdi for å se om det har vært noen signifikante endringer fra barndom til voksen alder, og hvor de eventuelt signifikante endringene har vært. Tabell 4 viser gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær for alle innsamlingstidspunktene samlet, opp mot ulike mål på sosial status, målt med

24-timers recall og matvarefrekvensskjema. Tabell 5 viser utviklingen av inntaket av grønnsaker, frukt og bær over tid, opp mot ulike mål på sosial stauts (separate modeller ble kjørt for de ulike variablene for sosial status).

Figur 1 og 2 er basert på deltaverdiene fra tabell 5. Figur 1 viser forskjeller i inntak av frukt og grønnsaker, mellom gruppen med høy og lav sosial stauts, målt med 24-timers recall, mens figur 2 viser forskjellen i inntaket av frukt og grønnsaker mellom gruppen med høy og lav sosial stauts, målt med matvarefrekvensskjema.

4.0 Resultat

4.1 Beskrivelse av utvalget

Studiens utvalg består av 437 respondenter hvorav 55 % er jenter, 47 % av utvalget hadde foreldre med høy utdanning ved baseline og 57 % hadde foreldre med høy inntekt i 2001. Sammenlignet med de som har falt fra studien (fra baseline i 2001) består utvalget i denne oppgaven av flere jenter, en høyere andel hadde foreldre med høy utdanning og en større andel hadde foreldre med høy inntekt. Utvalget i oppgaven hadde også et signifikant hyppigere inntak av frukt og grønnsaker, målt med matvarefrekvensskjema, ved baseline enn de som har falt fra studien. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller i inntaket av frukt og grønnsaker, målt med 24-timers recall, fra baseline mellom oppgavens utvalg og de som har falt fra studien frem til 2016.

Tabell 1 Beskrivelse av studiens utvalg og de som har falt fra

	Frafall fra baseline	Utvalget i studien	p-verdi*
Antall	459	437	
Kjønn (% jenter)	46	55	0,007
Foreldrenes utdanning (% høy)	30	47	<0,001
Foreldres inntekt (% høy)	47	57	0,026
	Mean ± SD	Mean ± SD	p-verdi**
FG inntak baseline (porsjoner/dag)	2,3 ± 2,5	2,6 ± 2,7	0,141
FG inntak baseline (ganger/uken)	13,0 ± 7,3	15,1 ± 7,0	<0,001

*basert på Chi kvadrat test for kategoriske data

**basert på t-test for kontinuerlige data

SD = standardavvik

Signifikansnivået er satt til $p < 0,05$

Porsjoner/dag = 24-timers recall

Ganger/uken = matvarefrekvensskjema

4.2 Inntak av frukt og grønnsaker fra barndom til voksen alder

Ut i fra tabell 2 kan det se ut som at det har vært en nedgang i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var barn (2001) til de var ungdommer (2005), både målt med 24-timers recall og matvarefrekvensskjema. Det kan også se ut som at det har vært en økning i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var ungdommer (2005) til de er voksen (2016), målt med både 24-timers recall og matvarefrekvensskjema.

Konfidensintervallene viser at det har vært en signifikant økning i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var ungdommer (2005) til de er voksne (2016) målt med 24-timer recall. De andre konfidensintervallene målt med 24-timers recall viser ingen signifikante funn. Konfidensintervallene målt med matvarefrekvensskjemaet viser at det har vært en signifikant nedgang i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var barn (2001) til de var ungdommer (2005). De andre konfidensintervallene målt med matvarefrekvensskjema viser heller ingen signifikante funn.

Tabell 2 Gjennomsnitt og konfidensintervall for inntaket av frukt og grønnsaker målt med 24-timers recall og matvarefrekvensskjema

	2001		2005		2016		p-verdi*
	Mean	95 % CI	Mean	95 % CI	Mean	95 % CI	
24-h recall	2,6	2,29 ; 2,91	2,3	1,99 ; 2,58	2,8	2,51 ; 3,06	0,004
FFQ	15,00	14,23 ; 15,78	13,6	12,79 ; 14,4	14,6	13,87 ; 15,31	<0,001

FFQ = matvarefrekvensskjema

CI = konfidensintervall

*om det har vært en signifikant endring i løpet av perioden 2001-2016 basert på flernivåanalyser av repeterte målinger

4.3 Sosial status og inntak av frukt og grønnsaker

For inntaket av grønnsaker, frukt og bær målt med 24-timers recall viser tabell 3 at de som hadde planer om å ta høyskole- eller universitetsutdanning i 2005 har et signifikant høyere inntak av frukt og grønnsaker i 2016 ($p = 0,005$) enn de som ikke hadde planer å ta utdanning på universitet eller høyskole. De som hadde høy utdanning i 2016 hadde et signifikant høyere inntak av frukt og grønnsaker i 2001 ($p = 0,010$) og i 2016 ($p = 0,001$) enn de som hadde lav utdanning i 2016. For de andre målene på sosial status er det ingen statistisk signifikante funn. Når man ser på inntaket av frukt og grønnsaker målt med 24-timers recall alle tre årene samlet, er det en signifikant forskjell i inntaket mellom deltagerne med høy og lav sosial status for utdanningsvariablene (foreldrenes utdanning, utdanningsplaner og egen utdanning). Der deltagerne som hadde foreldre med høy utdanning i 2001 ($p = 0,034$), de som hadde planer om å ta høy utdanning i 2005 ($p = 0,005$) og de som hadde høy utdanning i 2016 ($p = < 0,001$) hadde et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn deltagerne som hadde foreldre med lav utdanning, de som hadde planer om å ta lavere utdanning og de som hadde

lav utdanning. Inntektsvariablene viser ingen signifikante forskjeller i inntak av grønnsaker, frukt og bær.

Målt med matvarefrekvensskjema viser tabell 3 at de som hadde foreldre med høy utdanning i 2001 hadde et signifikant hyppigere inntak av grønnsaker, frukt og bær i 2005 ($p = 0,018$) enn de som hadde foreldre med lav utdanning. De som hadde planer om å ta høyskole- eller universitetsutdanning i 2005 hadde et signifikant hyppigere inntak av grønnsaker, frukt og bær i 2016 ($p = 0,006$) enn de som hadde planer om en kortere utdanning. De som hadde høy utdanning i 2016 hadde også et signifikant hyppigere inntak av grønnsaker, frukt og bær i 2005 ($p = 0,051$) og 2016 ($p = 0,004$) enn de som hadde lav utdanning. For de andre målene på sosial status er det ingen statistisk signifikante funn. Samlet for alle tre årene målt med matvarefrekvensskjema, viser tabell 3 at det er en signifikant forskjell i hyppigheten av å spise grønnsaker, frukt og bær for utdanningsvariabelen (foreldrenes utdanning, utdanningsplaner og egen utdanning) mellom deltagerne med høy og lav utdanning. Deltagerne som hadde foreldre med høy utdanning i 2001 ($p = 0,003$), de som hadde planer om å ta høyere utdanning i 2005 ($p = 0,001$), og de som hadde høy utdanning i 2016 ($p = < 0,001$) hadde et hyppigere inntak enn deltagerne som hadde foreldre med lav utdanning, de som hadde planer om å ta lavere utdanning, og de som hadde lav utdanning. Inntektsvariablene målt med matvarefrekvensskjema viste heller ingen signifikante forskjeller i hvor ofte deltagerne spiser grønnsaker, frukt og bær.

Når man ser alle innsamlingstidspunktene samlet (tabell 4), viser resultatene fra flernivåanalysene av repeterte målinger også at det er signifikante forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær mellom deltagerne med høy og lav sosial status for utdanningsvariablene. Deltagerne som hadde foreldre med høy utdanning i 2001, de som hadde planer om å ta høyere utdanning i 2005, og de som hadde høy utdanning i 2016 hadde et høyere inntak enn deltagerne som hadde foreldre med lav utdanning, de som hadde planer om å ta lavere utdanning og de som har lav utdanning, både målt med 24-timer recall og matvarefrekvensskjema. Inntektsvariablene (foreldrenes inntekt og egen inntekt) viser ingen signifikante forskjeller.

Tabell 3 Gjennomsnitt og p-verdi for inntak av frukt og grønnsaker opp mot ulike mål på sosial status

24-h recall	2001	2005	2016	Årene samlet	FFQ	2001	2005	2016	Årene samlet
	Mean	Mean	Mean	Mean		Mean	Mean	Mean	Mean
Foreldrenes utdanning 2001					Foreldrenes utdanning 2001				
Lav	2,5	2,2	2,7	2,5	Lav	14,7	13,2	14,6	14,2
Høy	2,7	2,6	3,1	2,8	Høy	15,9	15,0	15,4	15,4
P-verdi	0,460	0,149	0,113	0,034	P-verdi	0,118	0,018	0,232	0,003
Utdanningsplaner 2005					Utdanningsplaner 2005				
Lav	2,4	2,2	2,4	2,3	Lav	14,9	13,2	13,6	13,9
Høy	2,8	2,4	3,1	2,7	Høy	15,9	14,4	15,4	15,2
P-verdi	0,109	0,531	0,005	0,005	P-verdi	0,185	0,110	0,006	0,001
Utdanning 2016					Utdanning 2016				
Lav	2,1	2	2,4	2,2	Lav	14,3	12,9	13,4	13,6
Høy	2,8	2,5	3,1	2,8	Høy	15,4	14,4	15,4	15,1
P-verdi	0,010	0,069	0,001	< 0,001	P-verdi	0,136	0,051	0,004	< 0,001
Foreldres inntekt 2001					Foreldres inntekt 2001				
Lav	2,7	2,4	2,8	2,7	Lav	15,5	13,8	15,4	15,0
Høy	2,6	2,4	3,1	2,7	Høy	15,7	14,6	15,2	15,2
P-verdi	0,667	0,864	0,282	0,849	P-verdi	0,806	0,353	0,769	0,623
Inntekt 2016					Inntekt 2016				
Lav	2,7	2,6	2,9	2,8	Lav	15,5	14,5	15,0	15,0
Høy	2,5	2,1	2,8	2,5	Høy	15,0	13,4	14,3	14,3
P-verdi	0,418	0,085	0,543	0,849	P-verdi	0,466	0,136	0,316	0,069

Analysert med t-tester

Signifikansnivået er satt til $p < 0,05$

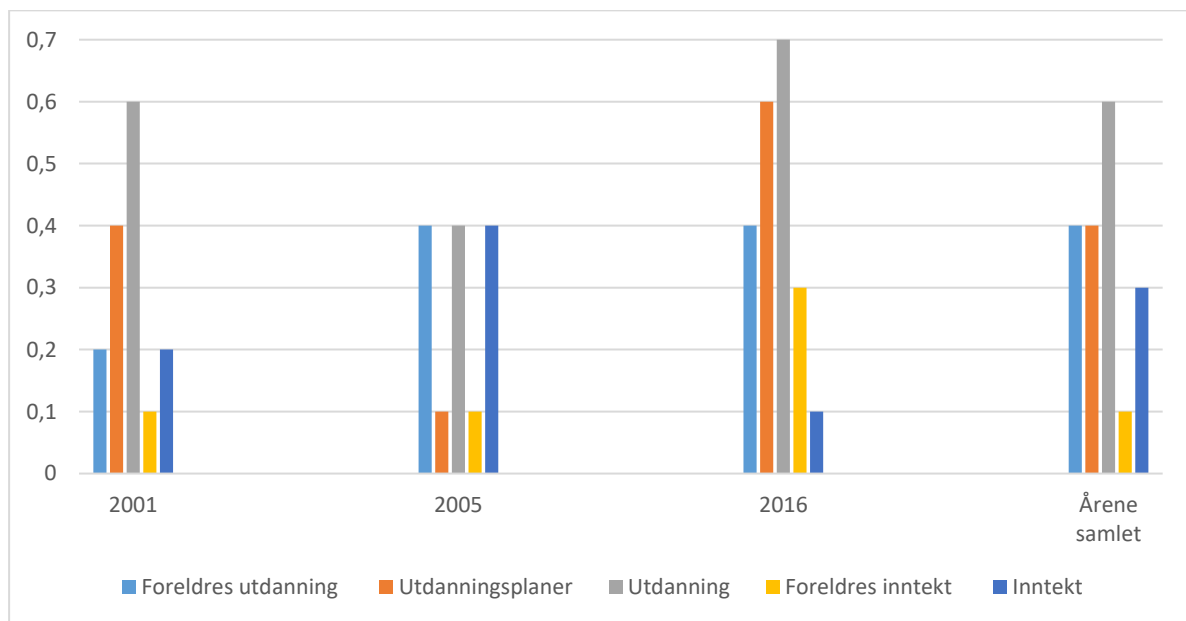
Tabell 4 Gjennomsnittlig inntak av frukt og grønnsaker for alle tre årene samlet opp mot ulike mål på sosial status

	Mean	95 % CI	p-verdi		Mean	95 % CI	p-verdi
24-timers recall				FFQ			
Foreldres utdanning 2001			0,041	Foreldres utdanning 2001			0,013
Lav	2,4	2,11 ; 2,71		Lav	14,0	13,20 ; 14,77	
Høy	2,8	2,46 ; 3,09		Høy	15,3	14,45 ; 16,09	
Δ	0,4			Δ	1,3		
Utdanningsplaner 2005			0,031	Utdanningsplaner 2005			0,032
Lav	2,3	2,02 ; 2,64		Lav	13,9	12,97 ; 14,76	
Høy	2,7	2,43 ; 2,99		Høy	15,0	14,20 ; 15,80	
Δ	0,4			Δ	1,1		
Utdanning 2016			0,002	Utdanning 2016			0,01
Lav	2,2	1,86 ; 2,51		Lav	13,5	12,59 ; 14,37	
Høy	2,8	2,49 ; 3,02		Høy	14,8	14,11 ; 15,47	
Δ	0,6			Δ	1,3		
Foreldres inntekt 2001			0,751	Foreldres inntekt 2001			0,462
Lav	2,6	2,26 ; 2,91		Lav	14,6	13,69 ; 15,52	
Høy	2,6	2,35 ; 2,94		Høy	15,0	14,20 ; 15,84	
Δ	0,1			Δ	0,4		
Inntekt 2016			0,172	Inntekt 2016			0,313
Lav	2,7	2,40 ; 3,10		Lav	14,8	13,90 ; 15,70	
Høy	2,5	2,16 ; 2,83		Høy	14,3	13,40 ; 15,12	
Δ	0,3			Δ	0,5		

Signifikansnivået er satt til $p < 0,05$

P-verdiene er basert på flernivåanalyser av repeterte målinger

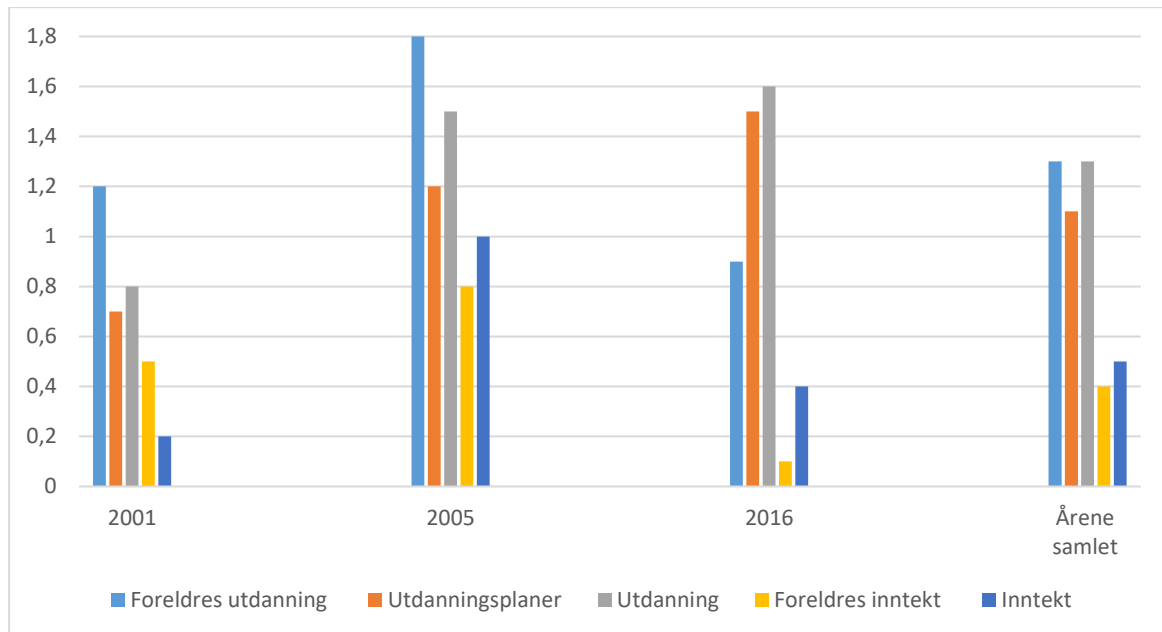
Figur 2 viser at egen utdanning i 2016 er den indikatoren på sosial status som skiller seg mest ut i henhold til inntak av grønnsaker, frukt og bær. Foreldrenes utdanning (2001) og utdanningsplaner (2005) viser større forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær i 2001 og i 2016 enn foreldrenes inntekt (2001) og egen inntekt (2016). I 2005 hadde egen inntekt (2016) større betydning for inntaket enn foreldrenes inntekt (2001) og utdanningsplaner (2005).



Figur 2 Forskjeller i inntak av frukt og grønnsaker mellom høy og lav sosial status, målt med 24-timers recall, opp mot foreldrenes utdanning og inntekt i 2001, utdanningsplaner i 2005, egen utdanning og inntekt i 2016

Av figur 3 ser man at foreldrenes utdanning (2001) viser de største forskjellene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær i 2001 og i 2005. Utdanningsplaner (2005), og egen utdanning (2016) hadde større betydning for inntaket av grønnsaker, frukt og bær enn foreldrenes inntekt (2001) og egen inntekt (2016), i 2001 og i 2005. I 2016 er det deltageres egne utdanning (2016) som har mest å si for inntaket av grønnsaker, frukt og bær. Utdanningsplaner (2005) og foreldrenes utdanning (2001) hadde mer å si for inntaket enn foreldrenes inntekt (2001) og egen inntekt (2016) i 2016.

Alle tre årene samlet, både målt med matvarefrekvensskjema og 24-timers recall, viser utdanningsvariablene i figur 2 og 3 større sosiale forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær enn inntektsvariablene. Egen utdanning i 2016 viser større forskjeller mellom høy og lav utdanning enn foreldrenes utdanning i 2001, som igjen viser større sosiale forskjeller enn utdanningsplaner i 2005.



Figur 3 Sosiale forskjeller i inntak av frukt og grønnsaker mellom høy og lav sosial status, målt med matvarefrekvensskjema, opp mot foreldrenes utdanning og inntekt i 2001, utdanningsplaner i 2005, egen utdanning og inntekt i 2016

4.4 Utvikling av inntaket av frukt og grønnsaker i henhold til sosial status

Tabell 5 viser resultatene fra flernivåanalysene av repeterte målinger, justert for skole, klassetrinn, tid og kjønn. De sosiale ulikhetene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær har ikke endret seg signifikant med tid (interaksjon mellom SES og tid). Det har verken vært en signifikant økning eller nedgang i de sosiale ulikhetene i inntak av grønnsaker, frukt og bær fra 2001 til 2016. Det kan allikevel se ut som at de sosiale forskjellene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær for utdanningsvariablene øker noe over tid.

Tabell 5 Utviklingen i inntaket av frukt og grønnsaker (FG) fra 2001 til 2016 opp mot ulike mål på sosial status

	2001		2005		2016		p-verdi
	Mean	95 % CI	Mean	95 % CI	Mean	95 % CI	
24-timers recall							
Foreldres utdanning 2001							0,827
Lav	2,5	2,04 ; 2,86	2,1	1,70 ; 2,49	2,7	2,32 ; 3,04	
Høy	2,7	2,27 ; 3,14	2,5	2,13 ; 2,96	3,1	2,70 ; 3,46	
Δ	0,2		0,4		0,4		
Utdanningsplaner 2005							0,342
Lav	2,4	1,93 ; 2,83	2,2	1,79 ; 2,63	2,4	2,03 ; 2,80	
Høy	2,8	2,38 ; 3,15	2,3	1,98 ; 2,71	3,0	2,68 ; 2,26	
Δ	0,4		0,1		0,6		
Utdanning 2016							0,781
Lav	2,2	1,70 ; 2,66	2,0	1,53 ; 2,45	2,4	1,98 ; 2,79	
Høy	2,8	2,41 ; 3,13	2,4	2,09 ; 2,77	3,1	2,75 ; 3,37	
Δ	0,6		0,4		0,7		
Foreldres inntekt 2001							0,478
Lav	2,7	2,20 ; 3,17	2,3	1,89 ; 2,81	2,7	2,30 ; 3,12	
Høy	2,6	2,16 ; 3,00	2,3	1,94 ; 2,73	3,0	2,66 ; 3,38	
Δ	0,1		<0,1		0,3		
Inntekt 2016							0,574
Lav	2,7	2,26 ; 3,20	2,6	2,13 ; 3,02	2,9	2,54 ; 3,34	
Høy	2,5	2,08 ; 2,98	2,1	1,70 ; 2,56	2,8	2,45 ; 3,22	
Δ	0,2		0,4		0,1		

FFQ

Foreldres utdanning 2001							0,523
Lav	14,5	13,53 ; 15,56	12,9	11,89 ; 13,99	14,5	13,53 ; 15,39	
Høy	15,7	14,64 ; 16,78	14,7	13,62 ; 15,83	15,4	14,40 ; 16,36	
Δ	1,2		1,8		0,9		
Utdanningsplaner 2005							0,655
Lav	14,9	13,73 ; 16,13	13,0	11,85 ; 14,18	13,6	12,62 ; 14,68	
Høy	15,7	14,64 ; 16,70	14,2	13,17 ; 15,18	15,2	14,25 ; 16,07	
Δ	0,7		1,2		1,5		
Utdanning 2016							0,595
Lav	14,4	13,17 ; 15,56	12,6	11,31 ; 13,82	13,5	12,45 ; 14,57	
Høy	15,2	14,32 ; 16,07	14,0	13,13 ; 14,91	15,1	14,35 ; 15,94	
Δ	0,8		1,5		1,6		
Foreldres inntekt 2001							0,625
Lav	15,1	13,88 ; 16,28	13,6	12,29 ; 14,81	15,2	14,10 ; 16,27	
Høy	15,6	14,53 ; 16,67	14,3	13,24 ; 15,44	15,1	14,16 ; 16,09	
Δ	0,5		0,8		0,1		
Inntekt 2016							0,535
Lav	15,3	14,11 ; 16,40	14,3	13,11 ; 15,47	14,8	13,82 ; 15,88	
Høy	15,1	14,00 ; 16,17	13,2	12,12 ; 14,37	14,5	13,47 ; 15,44	
Δ	0,2		1,0		0,4		

 CI = konfidensintervall

 Signifikansnivået er satt til $p < 0,05$

P-verdiene er basert på flernivåanalyser av repeterte målinger (interaksjon SES*tid)

5.0 Diskusjon

5.1 Resultatdiskusjon

Hensikten med denne masteroppgaven var å se på hvilken måte inntaket av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder, hvordan sosial status, målt med ulike indikatorer, er assosiert med inntak av frukt og grønnsaker, og på hvilken måte utviklingen av inntaket av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder i henhold til sosial status.

Resultatene viser at det har vært en signifikant nedgang i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var barn (2001) til de var ungdommer (2005), målt med matvarefrekvensskjema. Det har også vært en signifikant økning i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var ungdommer (2005) til de er voksne (2016), målt med 24-timers recall. Når man ser på alle innsamlingstidspunktene samlet, er det en signifikant forskjell i inntaket av grønnsaker, frukt og bær mellom deltagerne med høy og lav sosial status for utdanningsvariablene (foreldrenes utdanning i 2001, utdanningsplaner i 2005 og egen utdanning i 2016), både målt med 24-timers recall og matvarefrekvensskjema. Der deltagerne med foreldre med høy utdanning i 2001, de med planer om å ta høyere utdanning i 2005 og de med høy utdanning i 2016 har et signifikant høyere og hyppigere inntak av grønnsaker, frukt og bær enn deltageren med foreldre med lav utdanning i 2001, de som har planer om å ta lavere utdanning i 2005 og de med lav utdanning i 2016. Inntektsvariablene (foreldrenes inntekt i 2001 og egen inntekt i 2016) viste ingen signifikante forskjeller verken målt med 24-timers recall eller matvarefrekvensskjema. Utdanningsvariablene viser jevnt over de største sosiale forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær. Egen utdanning i 2016 viser større forskjeller mellom høy og lav utdannelse enn foreldrenes utdanning i 2001, som igjen viser større sosiale forskjeller enn utdanningsplaner i 2005. Ut fra resultatene kan det se ut til at de sosiale forskjellene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær for utdanningsvariablene øker over tid, men disse forskjellene er ikke signifikante.

5.1.1 Inntak av frukt og grønnsaker fra barndom til voksen alder

Funn fra norske kostholdsundersøkelser viser at inntaket av grønnsaker, frukt og bær er noe lavere blant ungdom i Ungkost 3 (8.klassinger) enn blant barn i Ungkost 3 (4. klassinger) (Hansen et al., 2016), mens inntaket er høyest blant voksne i Norkost 3 (18-70 år) (Totland et al., 2012). Dette samsvarer med resultatene fra denne oppgaven da det har vært en signifikant

nedgang i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltageren var barn (2001) til de var ungdommer (2005), målt med 24-timers recall, og en signifikant økning i inntaket fra deltagerne var ungdommer (2005) til de er voksne (2016), målt med matvarefrekvensskjema. Også andre studier har funnet tilsvarende funn. Resultater fra «Health Behaviour in School-Aged Children» studien viser for eksempel at det var en positiv utvikling i nordiske ungdommers inntak av frukt og grønnsaker fra 2001/2002 når deltagerne var 15 år til 2005/2006 (Fismen et al., 2016). Studien viste også en økning i inntaket fra 2005/2006 til 2009/2010, men denne økningen var ikke signifikant (Fismen et al., 2016). Voracova og kollegaer fant i sin studie at yngre barn spiser mer frukt og grønnsaker i et tsjekkisk utvalg av barn og ungdommer (Voracova, Sigmund, Sigmundova & Kalman, 2015). Lallukka og medarbeidere har funnet at yngre voksne i alderen 25-34 år hadde et lavere inntak av frukt og grønnsaker enn eldre deltagere i alderen 35-64 år (Lallukka, Lahti-Koski & Ovakainen, 2001). Disse resultatene kan tyde på at inntaket av grønnsaker, frukt og bær øker med alderen gjennom hele befolkningen, og at ungdomstiden er en periode hvor inntaket ofte er litt lavere enn ellers i livet. Ungdommer kan i større grad enn barn velge selv hva de vil spise (Cutler, Flood, Hannan & Neumark-Sztainer, 2011). Dette gjør at en del velger å spise mer usunn mat på grunn av preferanser, eller fordi de har begrenset erfaring med å lage mat (Cutler et al., 2011). Dette fører trolig til at den usunne maten erstatter en del av inntaket av frukt og grønnsaker.

Det gjennomsnittlige daglige inntaket av grønnsaker, frukt og bær var lavere enn de anbefalte 5 porsjonene, både når deltagerne var barn (2001), ungdommer (2005) og voksne (2016). Dette er i samsvar med tidligere resultater fra andre norske kostholdsundersøkelser, som viser at inntaket av grønnsaker, frukt og bær er lavere enn anbefalt blant barn, ungdom og voksne (Hansen et al., 2016; Totland et al., 2012). 4. klassingene i Ungkost 3 hadde ett gjennomsnittlig daglig inntak av grønnsaker, frukt og bær på 149 gram, mens 8. klassingene hadde ett gjennomsnittlig inntak på 139 gram. De voksne i Norkost 3 hadde ett gjennomsnittlig daglig inntak på 322 gram (Hansen et al., 2016; Totland et al., 2012). Dette er noe lavere enn resultatene fra denne studien. I 2001 når deltagerne var barn hadde de ett gjennomsnittlig daglig inntak på 260 gram per dag, mens de i 2005 hadde et daglig inntak på 230 gram. I 2016 når deltagerne var voksne hadde det daglige inntaket økt til 280 gram per dag.

Å øke inntaket av frukt og grønnsaker er et av målene i den nye nasjonale handlingsplanen for bedre kosthold (2017-2021) (Departementene, 2017). Et tiltak som har vist seg å ha effekt blant skolebarn er å gi et gratis skolemåltid i tråd med de norske nasjonale kostrådene, hvor også frukt og grønnsaker er inkludert (Illøkken et al., 2017). Resultater fra «The School Meal Project» viser at 60 prosent av barna i intervensjonsgruppen gikk fra å spise frukt mindre enn fire ganger i uken, til å spise frukt minst fire ganger i uken etter seks måneder (Illøkken et al., 2017). Elevene i intervensjonsgruppen økte også inntaket sitt av grønnsaker, 34 prosent av barna gikk fra å spise grønnsaker mindre enn fire ganger per uke, til å spise grønnsaker fire eller fem ganger i uken (Illøkken et al., 2017). Resultater fra intervensjonsstudien FVMM viser også at det å få gratis skolefrukt øker inntaket av frukt og grønnsaker blant barn. Mens studien pågikk økte barna som fikk gratis skolefrukt sitt inntak av frukt og grønnsaker med 0,9 porsjoner per dag (Bere et al., 2005). Barna som fikk gratis skolefrukt hadde ett signifikant høyere inntak av frukt og grønnsaker i løpet av dagen enn de barna som hadde foreldrebetalt ordning og enn de som ikke fikk frukt på skolen (Bere et al., 2005). Studien har også vist en langtidseffekt (Bere, Veierod, Skare & Klepp, 2007). Tre år etter intervensjonen hadde deltagerne som hadde fått gratis skolefrukt fremdeles et økt daglig inntak i forhold til før intervensjonen, guttene hadde økt inntaket med 0,38 porsjoner per dag mens jentene hadde økt inntaket med 0,44 porsjoner per dag (Bere et al., 2007).

5.1.2 Sosial status og inntak av frukt og grønnsaker

Resultatene fra oppgaven viser signifikante forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær mellom deltagerne med foreldre med høy og lav utdanning i 2001, mellom de med planer om å ta høy eller lav utdanning i 2005 og mellom deltagerne med høy og lav utdanning i 2016. Andre studier har også funnet forskjeller i inntaket av frukt og grønnsaker mellom deltagerne med ulik utdanningslengde. Resultater fra Stait og Calnan viser at inntaket av frukt og grønnsaker er lavere blant deltagerne (18-64 år) med lav utdanning, sammenlignet med de med høy utdanning (Stait & Calnan, 2016). En oversiktsartikkel av Roos og kollegaer om kosthold i 15 europeiske land viser også en sammenheng mellom utdanning og inntak av frukt og grønnsaker, spesielt for Norden (Danmark, Finland, Norge og Sverige) og Vest-Europa (Belgia, Tyskland, Nederland, Sveits og Storbritannia) (Roos & Prättälä 1999). Deltagerne (25-64 år) med lav utdanning hadde et lavere inntak enn deltagerne med høy utdanning (Roos & Prättälä 1999). Blant barn og unge ser man forskjeller i inntak av frukt og grønnsaker etter foreldrenes utdanningslengde. Finner og medarbeidere har sett et høyere inntak av

grønnsaker, frukt og bær blant ungdom av foreldre med høyere utdanning (Finger, Varnaccia, Tylleskar, Lampert & Mensink, 2015). Resultater fra Ung-HUNT viser også at ungdom av foreldre med høy utdanning hadde ett høyere inntak av frukt og grønnsaker (Nilsen, Krokstad, Holmen & Westin, 2010). Resultater fra «Pro Greens» viser at norske barn av foreldre med høyere utdanning hadde større sannsynlighet for å spise frukt daglig enn barn av foreldre med lav utdanning (Lehto et al., 2015).

Inntektsvariablene (foreldrenes inntekt i 2001 og egen inntekt i 2016) i denne oppgaven viser ingen signifikante forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær mellom deltagerne med høy og lav inntekt. De fleste andre studier ser en forskjell i inntaket også etter inntekt. Resultater av Giskes og kollegaer viser at deltageren med lav inntekt hadde et lavere inntak av frukt og grønnsaker enn deltagerne med høy inntekt (Giskes, Turrell, Patterson & Newman, 2002). Resultater fra Stait og Calnan viste også at inntak av frukt og grønnsaker er lavest blant deltagerne med lav husholdningsinntekt, sammenlignet med de med høy husholdningsinntekt (Stait & Calnan, 2016). En oversiktsartikkel av Rasmussen og kollegaer har funnet at inntaket av frukt og grønnsaker er lavere også blant barn av foreldre med lav inntekt (Rasmussen et al., 2006). Det samme har Zarnowiecki og kollegaer, hvor resultatene viser at barn fra familier med lav husholdningsinntekt har et lavere inntak av frukt og grønnsaker, enn barn fra familier med høyere husholdningsinntekt (Zarnowiecki, Ball, Parletta & Dollman, 2014). Resultater fra Ung-HUNT viser i motsetning til de andre studiene ingen signifikante forskjeller i inntaket av frukt og grønnsaker blant ungdommer med foreldre med forskjellig inntekt (Nilsen et al., 2010).

Noe av grunnen til at personer med høy sosial status har et høyere inntak av grønnsaker, frukt og bær kan trolig forklares med at de har en tendens til å være mer klar over hva som kjennetegner et sunt kosthold (Hulshof, Brussaard, Kruizinga, Telman & Lowik, 2003), og de har mer kunnskap om hvilke matvarer som er sunne (Hulshof et al., 2003). Resultater fra en studie av Wardle og medarbeidere viser at de deltageren som hadde mer ernæringskunnskap også hadde ett høyere inntak av frukt og grønnsaker (Wardle et al., 2000). Flere studier viser også til at pris kan være en barriere for å kjøpe frukt og grønnsaker blant grupper med lav inntekt (Dijkstra et al., 2015; Marcy et al., 2011). Resultater fra en studie av French viser at det å redusere prisen på frukt og grønnsaker er en effektiv måte å øke inntaket av frukt og grønnsaker på (French, 2003). Barn og ungdoms kosthold blir også påvirket av en rekke faktorer. Resultater fra «Pro Greens» viser at barn av foreldre med høyere utdanning har bedre kunnskaper om anbefalingene for frukt og grønnsaker, frukt er mer tilgjengelig i hjemmene til

disse barna og de liker frukt i større grad, samt at det er mer tilrettelagt for at disse barna skal spise frukt og grønnsaker (Lehto et al., 2015). Dette kan trolig forklare noe av grunnen til at man ser de sosiale forskjellene etter foreldrenes utdanning på inntak av frukt og grønnsaker blant barn. Resultater fra en oversiktsartikkel av Krolner og kollegaer (2011) viser at barn og unge av foreldre med høyere sosial status oftere får oppkuttet frukt og grønnsaker, og at barn og unge av foreldre med lav inntekt har mindre tilgang på frukt og grønnsaker hjemme. De barna som hadde større tilgjengelighet av frukt og grønnsaker hjemme likte også frukt og grønnsaker i større grad (Krolner et al., 2011). Dette kan trolig forklarer noe av grunnen til at foreldrenes inntekt påvirker inntaket av frukt og grønnsaker til barn. Ungdoms kosthold blir blant annet påvirket av tilgjengelighet av sunn mat hjemme, hyppighet av måltider sammen med familien, samt støtte fra familie og venner til å spise sunt (Cutler et al., 2011). Tidligere resultater fra FVMM som denne oppgaven også er en del av, viser at ungdommene som hadde foreldre med høy utdanning likte frukt og grønnsaker i større grad, de hadde mer kunnskap om anbefalingene, og de hadde bedre rollemodeller når de var 15 år enn ungdommene som hadde foreldre med lavere utdanning (Bere, Van Lenthe, Klepp & Brug, 2008). For barn og ungdommer som bor i familier med lav inntekt kan også pris være en barriere for å kjøpe frukt og grønnsaker, som igjen påvirker inntaket (Dijkstra et al., 2015). Dette forklarer trolig noe av de sosiale forskjellene man ser mellom ungdom med ulik sosial status. Watts og kollegaer har i sin studie funnet at ungdom som ofte spiser måltider med familien spiser mer frukt og grønnsaker enn ungdom som sjeldnere spiser med familien (Watts, Loth, Berge, Larson & Neumark-Sztainer, 2016). Ungdommene som rapporterte å sjeldent spise måltider med familien kom oftere fra familier med lav sosial status (målt med foreldrenes utdanning) enn deltageren som rapporterte å ofte spise måltider med familien (Watts et al., 2016). Ungdommene som rapporterte å sjelden spise med familien hadde også mindre tilgjengelighet av frukt og grønnsaker hjemme, sammenlignet med ungdommene som spiste måltider med familien oftere (Watts et al., 2016). Dette kan trolig også forklare noen av de sosiale forskjellene man ser i inntaket av frukt og grønnsaker blant ungdom.

Utdanningsvariablene i denne oppgaven viser større sosiale forskjeller i inntaket av grønnsaker, frukt og bær enn inntektsvariablene både når deltagerne er barn (2001), ungdommer (2005) og voksne (2016). Tidligere studier har vist at utdanning er den indikatoren for sosial status som gir tydeligst utslag på helse og kosthold (Irala-Estevéz et al., 2000; Pill, Peters & Robling, 1995; Winkleby, Jatulis, Frank & Fortmann, 1992). Zarnowiecki og kollegaer (2014) fant i sin studie ut at mors utdanning var en sterkere prediktor for inntak

av frukt og grønnsaker blant barn i alderen 9 til 13 år enn inntekt. Disse resultatene samsvarer med resultater fra denne oppgaven da foreldrenes utdanning i 2001 har større betydning for inntaket av grønnsaker, frukt og bær blant deltagerne i 2001 (barn) enn foreldrenes inntekt i 2001.

Til tross for at det er dokumenterte sosiale ulikheter i inntaket av frukt og grønnsaker i den norske befolkningen, er det lite tiltak som iverksettes for å utjevne disse forskjellene (Hansen et al., 2016; Nilsen et al., 2010; Totland et al., 2012). Gratis skolefrukt er et tiltak som har vist seg å øke det samlede inntaket av frukt og grønnsaker blant skoleelever (Bere et al., 2005). Tiltaket hadde også en god effekt på barna med lav sosial status (Bere, Hilsen & Klepp, 2010). Ordningen er per 12.06.2014 fjernet av regjeringen, og det er i dag opp til kommunene å prioritere om skolebarn skal få gratis skolefrukt eller ikke, og opp til skolene å bestemme om de skal tilby foreldrebetalt skolefruktordning (Skolefrukt, nd).

5.1.3 Utvikling av inntaket av frukt og grønnsaker i henhold til sosial status

Resultatene fra oppgaven viser at de sosiale ulikhetene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær har holdt seg stabile over tid. Det har verken vært en økning eller nedgang i ulikhetene. Ut i fra resultatene kan det se ut som at det er en svak økning i ulikhetene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær over tid for utdanningsvariablene, mens inntektsvariablene er noe varierende. Resultater av Stait og Calnan viser også at ulikhetene i inntak av frukt og grønnsaker holder seg stabile over tid, målt med utdanning, mens for inntekt har de funnet en reduksjon i ulikheter av inntak av frukt og grønnsaker over tid (Stait & Calnan, 2016). Roos og medarbeidere (2008) har funnet forskjeller i grønnsaksinntak mellom personer med høy og lav utdanning og inntekt, der deltagerne med lav utdanning og inntekt hadde det laveste inntaket av grønnsaker. De sosiale forskjellene ble redusert over tid både for utdanning og inntekt (Roos et al., 2008).

5.2 Metodediskusjon

Styrker og svakheter er tatt med under de aktuelle avsnittene.

5.2.1 Design

Studien har et longitudinelt design, som vil si at man har samlet inn data om de samme deltagerne flere ganger over en periode (Polit & Beck, 2014). Denne type design er nyttig for å studere endringer over tid (Polit & Beck, 2014). I denne oppgaven har jeg sett på endringer av frukt- og grøntinntaket til deltagerne over en periode på 15 år som er en av fordelene ved denne studien. Det er i dag få studier som ser på inntak av frukt og grønnsaker over lengre perioder, og spesielt fra barndom til voksen alder. Dette trengs det derfor mer forskning på i fremtiden. En annen fordel er at det er samlet inn data ved flere tidspunkter som gjør at man kan undersøke utviklingen over tid på en mer nøyaktig måte enn hva man kan ved færre målinger. En utfordring ved studien er frafall av deltagere underveis. Dette er en vanlig utfordring ved det longitudinelle designet (Polit & Beck, 2014). De som faller fra studien er vanligvis forskjellig fra de som velger å fortsette å delta i studien, noe som kan føre til skjevheter i utvalget (Polit & Beck, 2014). Det longitudinelle designet kan også si noe om tidsforløpet av et fenomen, som er et kriterium for å etablere en årsakssammenheng (Polit & Beck, 2014).

5.2.2 Utvalg

En styrke ved studien er at det er en forholdsvis høy svarprosent i 2016 som gjør at oppgaven får et forholdsvis stort utvalg. Utvalget i denne oppgaven består av en større andel jenter (55 prosent) enn gutter. Flere studier har vist at jenter og kvinner ofte spiser mer frukt og grønnsaker enn gutter og menn (Hansen et al., 2016; Lallukka et al., 2001; Lien, Lytle & Klepp, 2001; Totland et al., 2012). Dette kan derfor ha påvirket resultatene i denne oppgaven. Det er også en større andel mødre (85 prosent) som har svart på foreldreundersøkelsen, og en større andel av foreldrene som har svart har høy utdanning. Resultater fra en oversiktsartikkel av Rasmussen og kollegaer (2006) tyder på at inntaket av frukt og grønnsaker til barn øker med mors utdanningslengde. Det kan derfor tenkes at inntaket er noe høyere for utvalget i denne oppgaven enn for befolkningen for øvrig. Grupper med lav sosial status har en tendens til å delta i mindre grad i spørreundersøkelser enn grupper med høyere sosial status (Boshuizen, Viet, Picavet, Botterweck & Van Loon, 2006; Lien, Friestad & Klepp, 2001; Sogaard, Selmer, Bjertness & Thelle, 2004). Dette gjelder også for denne oppgaven, da en større andel av utvalget har høyere utdanning (66,2 prosent) og høy inntekt (52,6 prosent).

5.2.3 Datainnsamling

I 2001 og i 2005 svarte deltagerne på spørreskjemaet i et klasserom i nærvær av en utdannet prosjektmedarbeider. Denne måten å samle inn data på kan være tidsbesparende, da man er på skolen en dag og samler inn data. Ulempen med denne måten å samle inn data på kan være at de elevene som ikke var på skolen den dagen undersøkelsen ble gjennomført ikke fikk svart på undersøkelsen. Fordelen ved å ha en prosjektmedarbeider tilstede kan være at de kan forklare barna spørsmålene på en annen måte enn den som er oppgitt i spørreskjemaet hvis barna ikke forstår spørsmålene. I 2001 ble 24-timers recall spørsmålene også lest opp av prosjektmedarbeideren (Bere et al., 2010), som kan være en fordel hvis noen av barna har lesevansker. Foreldrene svarte også på et eget spørreskjema i 2001, hvor de blant annet svart på spørsmål angående utdanning og inntekt. Fordelen med at foreldrene rapporterer denne informasjon og ikke elevene er at mange barn og unge ofte har manglende informasjon om hva slags utdanning og inntekt foreldrene har (Currie et al., 2008; Wardle, Robb & Johnson, 2002).

I 2016 ble facebook benytt til å spore opp deltagerne som hadde vært med tidligere. Facebook har tidligere blitt brukt som rekruteringsverktøy også i andre studier (Amon, Campbell, Hawke & Steinbeck, 2014; Bull et al., 2011), da det er en effektiv og økonomisk måte å rekruttere deltagere på (Amon et al., 2014). Sosiale medier slik som facebook blir i dag brukt i stor grad av store deler av befolkningen, og det er derfor forholdsvis enkelt å finne personer på facebook (Bull et al., 2011). Når man får tak i noen av deltagerne man leter etter kan disse personene igjen sende melding til sine venner som gjør rekrutteringen lettere (Bull et al., 2011). For å nå flest mulig deltagere ble telefon også benyttet for å spore opp deltagerne. Deltagerne ble ringt og de ble kontaktet via melding. Noen av deltagerne svarte på undersøkelsen selv, mens andre svarte over telefon. Når deltagerne svarer på undersøkelser selv blir det mer anonymt enn om undersøkelsen besvares over telefon (Polit & Beck, 2014). En styrke ved innsamlingen i 2016 er at deltagerne kunne svare på undersøkelsen både over telefon og på nett. På denne måten hadde deltagerene mulighet til å velge det alternativet som passet best med tanke på tid og eventuelle leseutfordringer, som også kan ha bidratt til den forholdsvis høye svarprosenten i 2016.

5.2.4 Spørreskjema

Dataene har blitt samlet inn ved hjelp av spørreskjema, som er vanlig å benytte i kvantitative studier (Polit & Beck, 2014). Fordelen med spørreskjemaer er at det koster lite å gjennomføre, spesielt spørreskjemaer over internett (Polit & Beck, 2014). Det er også en fordel å benytte spørreskjema når utvalget har geografisk stor spredning, slik som utvalget i denne oppgaven, da mange av deltagerne har flyttet i løpet av de 15 årene undersøkelsen har pågått (Polit & Beck, 2014). En fordel ved undersøkelsen i 2016 er at det tar forholdsvis kort tid å svare på undersøkelsen, det er også en fordel at deltagerne som svarte på undersøkelsen var med i trekningen av 10 gavekort på 1000 kroner. Det kan tenkes at dette har bidratt til den forholdsvis høye svarprosenten i 2016.

Det er benyttet både åpne og lukkede spørsmål i spørreskjemaet for å innhente informasjon fra deltagerne. Lukkede spørsmål er enklere og raskere for deltagerne å svare på enn åpne spørsmål (Polit & Beck, 2014). Lukkede spørsmål er også lettere å bearbeide (Polit & Beck, 2014). En utfordring med lukkede spørsmål kan være at svaret ikke alltid passer så godt til deltagerens meninger (Polit & Beck, 2014). Åpne spørsmål gjør at deltagerne kan fylle ut mer informasjon enn ved lukkede spørsmål, som gjør at man får mer utfyllende svar hvis deltagerne er gode på å uttrykke seg (Polit & Beck, 2014). Informasjonen man får fra åpne spørsmål vil også kunne være mer nøyaktig (Polit & Beck, 2014). En utfordring med åpne spørsmål er at de er vanskeligere å bearbeide (Polit & Beck, 2014).

Matvarefrekvensspørsmålene og spørsmålene om deltagerens sosiale status var lukkede spørsmål, mens 24-timers recall spørsmålene var åpne spørsmål der deltagerne skulle fylle ut hva de hadde spist og hvor mye. De åpne spørsmålene ble kodet om til porsjoner ved hjelp av en kodebok. Dette er en mulig feilkilde, da ikke alle svarene var like lette å tolke.

I denne studien er det benyttet selvrapporing, som er vanlig å benytte i epidemiologisk forskning på kosthold (Hebert et al., 1997). Deltagerne i studien har selv rapportert inntaket av frukt og grønnsaker, og deres sosiale status. Dette er en svakhet ved studien, da en vanlig utfordringen med selvrapporing i kostholdsundersøkelser er at det er vanlig å rapportere feil (Polit & Beck, 2014). Det kan derfor tenkes at deltagerne i studien har overrapportert sitt inntak av grønnsaker, frukt og bær. Deltagerne ønsker ofte å presentere seg selv i best mulig lys, og overrapportering kan derfor være en utfordring (Polit & Beck, 2014). En annen utfordring er at deltagerne svarer det de tror er «rett» eller hva som er forenlig med samfunnets normer (Hebert et al., 1997; Polit & Beck, 2014). Visse matvarer er allmenn kjente som enten «bra» eller «dårlig» (Hebert et al., 1997). Det er en utbredt oppfatning i

samfunnet om at frukt og grønnsaker er sunt, og overrapportering kan derfor være en utfordring (Hebert et al., 1997). Personer med høy utdanning har en tendens til å ha mer kunnskap om hvilke matvarer som er sunne (Irala-Estevez et al., 2000). Det kan derfor tenkes at grupper med høy sosial status derfor rapporterer ett høyere inntak enn hva de faktisk har (Irala-Estèvez et al., 2000).

5.2.5 Måleinstrumenter

I denne oppgaven er det benyttet både matvarefrekvensskjema og 24-timers recall for å innhente informasjon om deltagerens inntak av grønnsaker, frukt og bær. Dette er en fordel ved oppgaven, da det dekker et større og mer realistisk inntak av frukt og grønnsaker blant deltagerne enn om kun en av metodene hadde blitt benyttet. Både ved matvarefrekvensskjema og ved 24-timers recall må deltagerne huske tilbake i tid hva de har spist, noe som kan være en utfordring (Bere & Øverby, 2011). Ved 24-timers recall skulle deltagerne huske tilbake på hva de spiste av grønnsaker, frukt og bær dagen før, og hvor mye. Fordel med dette er at man får en detaljert beskrivelse av inntaket (Trabulsi & Schoeller, 2001). En styrke med matvarefrekvensskjema er at det gir et bilde av hva man vanligvis spiser (Trabulsi & Schoeller, 2001), noe som kan være en utfordring ved 24-timers recall i denne oppgaven da det kun er samlet inn informasjon om inntaket en dag. En annen utfordring med 24-timers recall er at inntaket endrer seg fra dag til dag (Irala-Estevez et al., 2000). Matinntaket er ofte annerledes i ukedagene enn det er i helgen (An, 2016). Resultater fra en amerikansk studie viser at inntaket av frukt og grønnsaker er lavere i helgen enn hva det er ellers i uken (An, 2016). Datamaterialet fra 2001 og 2005 inneholder informasjon bare fra ukedager, mens datamaterialet fra 2016 inneholder informasjon fra både ukedager og helgen. Det kan derfor tenkes at dette har påvirket resultatene i oppgaven.

En styrke ved studien er at det er benyttet ulike mål på sosial status. Utdanning og inntekt dekker ulike aspekter av påvirkningsfaktorer for kosthold og det er derfor en fordel å ha med begge (Vlismas, Stavrinou & Panagiotakos, 2009). Utdanning blir ofte benyttet som mål på sosial status i forskning på kosthold og sosial ulikhet, og sier blant annet noe om kunnskap, mens inntekt kan si noe om for eksempel tilgjengelighet (Hulshof et al., 2003; Vlismas et al., 2009). Det er også en styrke at det er foreldrene som har rapportert sin utdanning og inntekt i 2001 istedenfor barna. Dette gjør at dataene er mer pålitelige, og man får en større svarprosent på spørsmålet enn om barna hadde rapportert dette selv (Lien, Friestad, et al., 2001). En av

svakhet ved denne studien er at det kun var en av foreldrene som svarte på spørreskjemaet i 2001, på grunn av dette har man ikke informasjon om den andre foreldrenes utdanning, som kan ha påvirket resultatene for foreldrenes utdanning i 2001.

Inntekten til deltagerne i 2016 ble delt inn i høy og lav etter deltagerens medianinntekt. Deltagerne i 2016 hadde lavere inntekt enn foreldrene i 2001. Grensen for å kategoriseres som høy inntekt er derfor lavere i 2016 enn den er i 2001. I tillegg er det en lavere prosentandel som har høy inntekt i 2016 (52,6 prosent) enn i 2001 (57 prosent). Det kan tenkes at grunnen til at deltageren har en lav inntekt i 2016 er at mange av deltageren fortsatt studerer, da en høy andel av deltagerne i 2016 har høy utdanning (66,2 prosent). Dette kan ha påvirket resultatene i oppgaven, som trolig forklarer variasjonen i resultatene for inntekt i 2016. Inntekten til foreldrene ble også delt inn i høy og lav, ut fra medianinntekten til foreldrene i 2001. Siden foreldrenes inntekt er dikotomisert på denne måten, sier resultatene fra foreldrenes inntekt bare noe om utvalget i denne oppgaven og kan derfor ikke generaliseres til en større populasjon. Det kan være en fordel om senere forskning tar utgangspunkt i medianinntekten til befolkningen istedenfor å ta utgangspunkt i medianinntekten til utvalget. På bakgrunn av dette vil utdanning trolig være et mer realistisk mål på sosial status enn inntekt i denne oppgaven. En svakhet kan være at foreldrene har overrapportert sin inntekt i 2001.

Det er også en svakhet at yrke ikke er inkludert som et mål på sosial status. Yrke dekker andre aspekter av påvirkningsfaktorer for kosthold enn utdanning og inntekt (Vlismas et al., 2009). Yrke kan være med å påvirke det sosiale nettverket man har, som er med å påvirke helsevaner som kosthold (Vlismas et al., 2009).

5.2.6 Statistisk analyse

Dataene i denne oppgaven er hierarkiske, da utvalget er randomisert på skoler og ikke på elever (Field, 2009). Dataene har en struktur med to nivåer, der elevene er nivå 1 og skolene er nivå 2. At utvalget er randomisert på skoler og ikke på elever kan påvirke resultatene, fordi elever som går på samme skole er mer like hverandre enn elever som går på forskjellige skoler (Field, 2009). Denne likheten er et problem fordi ved andre tester antar man at personene er uavhengige av hverandre, mens når variablene er på flere nivåer vil disse personene avhenge av hverandre (Field, 2009). Ved å benytte flernivåanalyser av repeterte målingertar man høyde for disse forskjellene (Field, 2009). En fordel med flernivåanalyser av

repeterte målinger er at missing data ikke påvirker resultatene, som gjør at man kan se på utvikling over tid selv om noen av dataene mangler (Field, 2009).

5.2.7 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet kan forklares som forskningsprosessens pålitelighet, og sier noe om hvor nøyaktige målingene som er gjennomført er (Polit & Beck, 2014). Jo mindre variasjon det er i måleinstrumentet, jo høyere er reliabiliteten (Polit & Beck, 2014). Validitet er knyttet til forskningsprosessens gyldighet, og vil si om måleinstrumentet måler det som er tenkt (Polit & Beck, 2014). Validitet deles inn i intern og ekstern validitet (Polit & Beck, 2014). Den interne validiteten sier noe om i hvilken grad den uavhengige variabelene kan forklare utfallet, som i denne oppgaven er ulike mål på sosial status (Polit & Beck, 2014). Ekstern validitet innebærer om resultatene fra studien er generaliserbare, altså om resultatene kan gjelde for andre personer, ved andre forutsetninger eller i andre situasjoner, eller om resultatene er representative for hele populasjonen (Polit & Beck, 2014). Et måleinstrument som ikke er reliabelt kan heller ikke være valid, men ett måleinstrument kan være reliabelt uten å være valid (Polit & Beck, 2014).

Spørreskjemaet som ble benyttet i 2001 har blitt testet for validitet og reliabilitet i en egen studie på sjetteklassinger (Andersen, Bere, Kolbjørnsen & Klepp, 2004). Både 24-timers recall og matvarefrekvensskjemaet viste lite variasjon ved gjentatte målinger, som gjør at reliabiliteten er god (Andersen et al., 2004). Resultatene fra validitetsstudien viste at deltagerne evne til å registrere gårsdagens inntak (24-timers recall) av grønnsaker var god, mens de overrapporterte inntaket av frukt (Andersen et al., 2004). Deltagerne evnen til å vurdere inntaket ut fra frekvensspørsmålene var forholdvis lav (Andersen et al., 2004).

Det opprinnelige utvalget fra 2001 besto av elever fra kun to norske fylker, dette gjør at resultatene ikke nødvendigvis er representative for den norske befolkningen. En del av utvalget i studien har også falt fra underveis. Dette kan gjøre at man får mangelfull informasjon med tanke på generaliserbarheten av funnene (Polit & Beck, 2014). Utvalget består også av en større andel kvinner med høy utdanning og høy inntekt. Dette kan påvirke den eksterne validiteten i studien, da det kan tenkes at funnene fra studien skiller seg ut fra hva som gjelder for den generelle norske befolkningen (Polit & Beck, 2014). Inntekten til deltagerne er dikotomisert med utgangspunkt i medianinntekten til deltagerne. Dette vil også kunne være med å påvirke generaliserbarheten av funnene, da inntekten til befolkningen er

annerledes enn inntekten til deltagerne i denne studien. Deltagerne har selv rapportert inntaket av grønnsaker, frukt og bær, dette kan ha påvirket oppgavens validitet. Deltagernes svar på 24-timers recall spørsmålene ble kodet om ved hjelp av en kodebok, dette kan ha påvirket validiteten i oppgaven, da disse svarene ikke nødvendigvis har blitt tolket rett.

5.3 Etikk og personvern

Prosjektet FVMM har fått etisk godkjenning fra Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Nasjonal forskningsetisk komite sine generelle forskningsetiske retningslinjer sier blant annet at deltakerne skal være sikret anonymitet, de skal være informert om studiens formål og de skal selv kunne velge fritt om de vil delta i studien eller ikke (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene, 2014). Det ble innhentet informert samtykke både fra elevene og deres foreldre før undersøkelsen ble gjennomført i 2001. Deltagerne i studien ble også informert i et informasjonsskriv på første siden av spørreundersøkelsen (2001, 2005 og 2016) om at det var frivillig å delta i prosjektet, og at de om ønskelig kunne trekke seg fra undersøkelsen. I 2016 ble deltagerne også opplyst om at hvis det var spørsmål de ikke kunne eller ville svare på så kunne de la være å svare på disse. Skrivet inneholdt også informasjon om at alle som jobber med prosjektet har taushetsplikt og all informasjon behandles konfidensielt.

Forskning på barn og deres liv og levekår er viktig og verdifull (Backe-Hansen, 2009). Barn og unge er sentrale i denne forskningen fordi de bidrar med viktige og unike budskap fra sitt egen liv. Denne kunnskap gir et annet bilde enn det voksne gir (Backe-Hansen, 2009). I forskning på barn og unge er det viktig å tilpasse metode og innholdet som benyttes i forskningen etter barnas alder og individuelle situasjon (Backe-Hansen, 2009).

Spørreskjemaene var derfor noe annerledes utformet i 2001 og 2005 enn de var i 2016. Barn og unge som deltagere i forskning er mer sårbare enn voksne deltagere. Foresatte må derfor samtykke til at deres barn kan delta i forskning før barna er myndige (Backe-Hansen, 2009).

Det er ingen selvfølge at alle har et godt forhold til mat, det kan derfor være vanskelig for enkelte å skulle svare på undersøkelser rettet mot sitt kosthold. Når man snakker om sosiale ulikheter i helse er det viktig å tenke på at dette dreier seg om ulikheter på befolkningsnivå, og ikke på individnivå (Elstad, 2005). Innenfor de ulike gruppene vil det være store individuelle forskjeller. Utrykket «lav» sosial status er ikke nedsettende ment. Det er en måte å beskrive at man kan lage en skala fra lav til høy når man snakker om utdanning, inntekt og

yrke (Elstad, 2005). Når man slår sammen alle de individuelle forskjellene får man et gjennomsnitt for ulikhetene mellom store grupper, og når vi snakker om sosioøkonomiske helseulikheter sier dette derfor ikke nødvendigvis så mye om enkeltindividene (Elstad, 2005).

6.0 Konklusjon og videre forskning

Oppgaven har sett på hvordan inntaket av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder, hvordan sosial status, målt med ulike indikatorer, er assosiert med inntak av frukt og grønnsaker, og på hvilken måte utviklingen av inntaket av frukt og grønnsaker har endret seg fra barndom til voksen alder i henhold til sosial status. Funnene viser at det har vært en signifikant nedgang i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var barn (2001) til de var ungdommer (2005), målt med matvarefrekvensskjema. Det har også vært en signifikant økning i inntaket av grønnsaker, frukt og bær fra deltagerne var ungdommer (2005) til de er voksne (2016), målt med 24-timers recall. Når man ser på alle innsamlingstidspunktene samlet, er det en signifikant forskjell i inntaket av grønnsaker, frukt og bær mellom deltagerne med høy og lav sosial status for utdanningsvariablene (foreldrenes utdanning i 2001, utdanningsplaner i 2005 og egen utdanning i 2016), både målt med 24-timers recall og matvarefrekvensskjema. Inntektsvariablene (foreldrenes inntekt i 2001 og egen inntekt i 2016) viste ingen signifikante forskjeller verken målt med 24-timers recall eller matvarefrekvensskjema. Utdanningsvariablene viser jevnt over de største sosiale forskjellene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær i forhold til inntektsvariablene. De sosiale forskjellene i inntaket av grønnsaker, frukt og bær har holdt seg stabile over tid.

Det er god dokumentasjon for at inntaket av grønnsaker, frukt og bær er lavere enn anbefalt i den norske befolkningen. Fremtidig forskning bør derfor fokusere i enda større grad på å finne gode tiltak for å øke inntaket av frukt og grønnsaker i befolkningen.

Referanser

- Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L. & Syme, S. L. (1994). Socioeconomic status and health. The challenge of the gradient. *Am Psychol*, 49(1), 15-24.
- Agardh, E., Allebeck, P., Hallqvist, J., Moradi, T. & Sidorchuk, A. (2011). Type 2 diabetes incidence and socio-economic position: a systematic review and meta-analysis. *Int J Epidemiol*, 40(3), 804-818. doi: 10.1093/ije/dyr029
- Amon, K. L., Campbell, A. J., Hawke, C. & Steinbeck, K. (2014). Facebook as a recruitment tool for adolescent health research: a systematic review. *Acad Pediatr*, 14(5), 439-447. doi: 10.1016/j.acap.2014.05.049
- An, R. (2016). Weekend-weekday differences in diet among U.S. adults, 2003-2012. *Ann Epidemiol*, 26(1), 57-65. doi: 10.1016/j.annepidem.2015.10.010
- Andersen, L. F., Bere, E., Kolbjornsen, N. & Klepp, K. I. (2004). Validity and reproducibility of self-reported intake of fruit and vegetable among 6th graders. *Eur J Clin Nutr*, 58(5), 771-777. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601875
- Arntzen, A. (2002). Mål for sosial ulikhet. Teoretisk og empiriske vurderinger. *Norsk epidemiologi*, 12(1), 11-17.
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*, 0(0), 1-28. doi: 10.1093/ije/dyw319
- Backe-Hansen, E. (2009). Barn. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Barn/>
- Baker, A. H. & Wardle, J. (2003). Sex differences in fruit and vegetable intake in older adults. *Appetite*, 40(3), 269-275.
- Bakken, A., Frøyland, L. R. & Sletten, M. A. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsen?* Oslo: NOVA
- Bere, E., Brug, J. & Klepp, K. I. (2008). Why do boys eat less fruit and vegetables than girls? *Public Health Nutr*, 11(3), 321-325. doi: 10.1017/s1368980007000729
- Bere, E., Hilsen, M. & Klepp, K. I. (2010). Effect of the nationwide free school fruit scheme in Norway. *Br J Nutr*, 104(4), 589-594. doi: 10.1017/s0007114510000814

- Bere, E., Van Lenthe, F., Klepp, K. I. & Brug, J. (2008). Why do parents' education level and income affect the amount of fruits and vegetables adolescents eat? *Eur J Public Health, 18*(6), 611-615. doi: 10.1093/eurpub/ckn081
- Bere, E., Veierod, M. B. & Klepp, K. I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Prev Med, 41*(2), 463-470. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.11.024
- Bere, E., Veierod, M. B., Skare, O. & Klepp, K. I. (2007). Free School Fruit--sustained effect three years later. *Int J Behav Nutr Phys Act, 4*, 5. doi: 10.1186/1479-5868-4-5
- Bere, E. & Øverby, N. C. (2011). *Om mat og ernæring*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S. & Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Soc Sci Med, 66*(6), 1334-1345. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.12.019
- Boshuizen, H. C., Viet, A. L., Picavet, H. S., Botterweck, A. & Van Loon, A. J. (2006). Non-response in a survey of cardiovascular risk factors in the Dutch population: determinants and resulting biases. *Public Health, 120*(4), 297-308. doi: 10.1016/j.puhe.2005.09.008
- Braaten, T., Weiderpass, E., Kumle, M., Adami, H. O. & Lund, E. (2004). Education and risk of breast cancer in the Norwegian-Swedish women's lifestyle and health cohort study. *Int J Cancer, 110*(4), 579-583. doi: 10.1002/ijc.20141
- Brug, J., Tak, N. I., Te Velde, S. J., Bere, E. & De Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *Br J Nutr, 99*, 7-14. doi: 10.1017/s0007114508892458
- Bull, S. S., Breslin, L. T., Wright, E. E., Black, S. R., Levine, D. & Santelli, J. S. (2011). Case study: An ethics case study of HIV prevention research on Facebook: the Just/Us study. *J Pediatr Psychol, 36*(10), 1082-1092. doi: 10.1093/jpepsy/jsq126
- Carter, P., Gray, L. J., Troughton, J., Khunti, K. & Davies, M. J. (2010). Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *Bmj, 341*. doi: 10.1136/bmj.c4229
- Currie, C., Molcho, M., Boyce, W., Holstein, B., Torsheim, T. & Richter, M. (2008). Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) family affluence scale. *Soc Sci Med, 66*(6), 1429-1436. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.11.024

- Cutler, G. J., Flood, A., Hannan, P. & Neumark-Sztainer, D. (2011). Multiple sociodemographic and socioenvironmental characteristics are correlated with major patterns of dietary intake in adolescents. *J Am Diet Assoc*, 111(2), 230-240. doi: 10.1016/j.jada.2010.10.052
- Dahl, E., Bergsli, H. & Van Der Wel, K. A. (2014). *Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies.
- Dalgard, O. S., Mathisen, K. S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M. & Aarø, L. E. (2011). *Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Darmon, N. & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr*, 87(5), 1107-1117.
- Darmon, N., Ferguson, E. & Briand, A. (2003). Do economic constraints encourage the selection of energy dense diets? *Appetite*, 41(3), 315-322.
- Dauchet, L., Amouyel, P., Hercberg, S. & Dallongeville, J. (2006). Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr*, 136(10), 2588-2593.
- De Bourdeaudhuij, I., Te Velde, S., Brug, J., Due, P., Wind, M., Sandvik, C., Maes, L., Wolf, A., Perez Rodrigo, C., Yngve, A., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Elmadfa, I., Franchini, B., Klepp, K. I. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *Eur J Clin Nutr*, 62(7), 834-841. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602794
- De Cosmi, V., Scaglioni, S. & Agostoni, C. (2017). Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients*, 9(2). doi: 10.3390/nu9020107
- De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene. (2014). Generelle forskningsetiske retningslinjer. Hentet fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Departementene. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021). Sunt kosthold, måltider og god helse for alle!* Oslo: Regjeringen.
- Dijkstra, S. C., Neter, J. E., Van Stralen, M. M., Knol, D. L., Brouwer, I. A., Huisman, M. & Visser, M. (2015). The role of perceived barriers in explaining socio-economic status differences in adherence to the fruit, vegetable and fish guidelines in older adults: a

- mediation study. *Public Health Nutr*, 18(5), 797-808. doi: 10.1017/s1368980014001487
- Drewnowski, A., Darmon, N. & Briand, A. (2004). Replacing fats and sweets with vegetables and fruits--a question of cost. *Am J Public Health*, 94(9), 1555-1559.
- Eikemo, T. A. (2008). Små klasseulikheter i psykisk helse i Norge. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5, 223-236.
- Elstad, J. I. (2005). *Sosioøkonomiske ulikheter i helse teorier og forklaringer*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Elstad, J. I. (2008). *Utdanning og helseulikheter: Problemstillinger og forskningsfunn*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. California: SAGE.
- Finger, J. D., Varnaccia, G., Tylleskar, T., Lampert, T. & Mensink, G. B. (2015). Dietary behaviour and parental socioeconomic position among adolescents: the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents 2003-2006 (KiGGS). *BMC Public Health*, 15, 498. doi: 10.1186/s12889-015-1830-2
- Fisher, J. O., Mitchell, D. C., Smiciklas-Wright, H. & Birch, L. L. (2002). Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *J Am Diet Assoc*, 102(1), 58-64.
- Fismen, A. S., Samdal, O. & Torsheim, T. (2012). Family affluence and cultural capital as indicators of social inequalities in adolescent's eating behaviours: a population-based survey. *BMC Public Health*, 12, 1036. doi: 10.1186/1471-2458-12-1036
- Fismen, A. S., Smith, O. R., Torsheim, T., Rasmussen, M., Pedersen Pagh, T., Augustine, L., Ojala, K., Samdal, O. (2016). Trends in Food Habits and Their Relation to Socioeconomic Status among Nordic Adolescents 2001/2002-2009/2010. *PLoS One*, 11(2). doi: 10.1371/journal.pone.0148541
- Folkehelseinstituttet. (2015a). Definisjoner: sosial ulikhet i helse. Hentet fra <https://www.fhi.no/hn/ulikhet/sosial-ulikhet-i-helse/>
- Folkehelseinstituttet. (2015b). Utdanningsnivå og helse - faktaark med statistikk. Hentet fra <https://www.fhi.no/hn/ulikhet/utdanningsniva-og-helse---faktaark-/>
- Folkehelseinstituttet. (2016). Forventet levealder etter utdanning (LHF) - kjønn samlet, leveår *Norges helse statistikkbank*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- French, S. A. (2003). Pricing effects on food choices. *J Nutr*, 133(3), 841-843.
- Friestad, C., Lien, N. & Klepp, K. I. (2001). Educational plans - ehen are they established? Implications for the measurement of socioeconomic status in youth. *Young*, 9.

- Galobardes, B., Lynch, J. & Smith, G. D. (2007). Measuring socioeconomic position in health research. *Br Med Bull*, 81-82, 21-37. doi: 10.1093/bmb/ldm001
- Galobardes, B., Shaw, M., Lawlor, D. A., Lynch, J. W. & Smith, G. D. (2006). Indicators of socioeconomic position (part 1). *Journal of Epidemiol Community Health* 60(7-12), 95-101.
- Gan, Y., Tong, X., Li, L., Cao, S., Yin, X., Gao, C., Herath, C., Li, W., Jin, Z., Chen, Y., Lu, Z. (2015). Consumption of fruit and vegetable and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Cardiol*, 183, 129-137. doi: 10.1016/j.ijcard.2015.01.077
- Giskes, K., Turrell, G., Patterson, C. & Newman, B. (2002). Socioeconomic differences among Australian adults in consumption of fruit and vegetables and intakes of vitamins A, C and folate. *J Hum Nutr Diet*, 15(5), 375-385.
- Hansen, L. B., Myhre, J. B. & Andersen, L. F. (2017). *UNGKOST 3. Landsomfattende kostholdsundersøkele blant 4-åringar i Norge, 2016*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M. & Andersen, L. F. (2016). *UNGKOST 3 Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge, 2015*. Oslo: Helsedirektoratet.
- He, F. J., Nowson, C. A., Lucas, M. & Macgregor, G. A. (2007). Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens*, 21(9), 717-728. doi: 10.1038/sj.jhh.1002212
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E. J., Merriam, P. A. Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *Am J Epidemiol*, 146(12), 1046-1055.
- Helsedirektoratet. (2005). *Gradientutfordringen*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2013). *Helsedirektoratets årlige rapport om arbeidet med å redusere sosiale helseforskjeller. Folkehelsepolitisk rapport 2012*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2016). *Utviklingen i norsk kosthold 2016*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hersleth, M. & Rødbotten, M. (2011). Smak og smaksutvikling. I B. U. Wilhelmsen (red.), *Mat og helse i skolen*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Holmboe-Ottesen, G., Wandel, M. & Mosdøl, A. (2004). Sosiale ulikheter og kosthold. *Tidsskr Nor Laegeforen*(124), 1526-1528.
- Hulshof, K. F., Brussaard, J. H., Kruizinga, A. G., Telman, J. & Lowik, M. R. (2003). Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr*, 57(1), 128-137. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601503
- Illøkken, K. E., Bere, E., Øverby, N. C., Høiland, R., Petersson, K. O. & Vik, F. N. (2017). Intervention study on school meal habits in Norwegian 10-12-year-old children. *Scandinavian Journal of Public Health*.
- Irala-Estevez, J. D., Groth, M., Johansson, L., Oltersdorf, U., Prattala, R. & Martinez-Gonzalez, M. A. (2000). A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. *Eur J Clin Nutr*, 54(9), 706-714.
- Iversen, A. C. (2005). *Social differences in health behaviour: the motivational role of perceived control and coping* Doctor, University of Bergen, Bergen.
- Jorgensen, T., Mortensen, L. H. & Andersen, A. M. (2008). Social inequality in fetal and perinatal mortality in the Nordic countries. *Scand J Public Health*, 36(6), 635-649. doi: 10.1177/1403494808089653
- Knudsen, A. K., Kinge, J. M., Skirbekk, V. & Vollset, S. E. (2016). *Sykdomsbyrde i Norge 1990-2013*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Krolner, R., Rasmussen, M., Brug, J., Klepp, K. I., Wind, M. & Due, P. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8, 112. doi: 10.1186/1479-5868-8-112
- Lallukka, T., Lahti-Koski, M. & Ovakainen, M. (2001). Vegetable and fruit consumption and its determinants in young Finnish adult. Hentet fra <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/fnr.v45i0.1792?needAccess=true>
- Lehto, E., Ray, C., Te Velde, S., Petrova, S., Duleva, V., Krawinkel, M., Behrendt, I., Papadaki, A., Kristjansdottir, A., Thorsdottir, I., Yngve, A., Lien, N., Lynch, C., Ehrenblad, B., Vaz de Almeida, M. D., Ribic, C. H., Simcic, I., Roos, E. (2015). Mediation of parental educational level on fruit and vegetable intake among schoolchildren in ten European countries. *Public Health Nutr*, 18(1), 89-99. doi: 10.1017/s136898001300339x

- Li, M., Fan, Y., Zhang, X., Hou, W. & Tang, Z. (2014). Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ Open*, 4(11). doi: 10.1136/bmjopen-2014-005497
- Lien, N., Friestad, C. & Klepp, K. I. (2001). Adolescents' proxy reports of parents' socioeconomic status: How valid are they? *J Epidemiol Community Health*, 55(10), 731-737.
- Lien, N., Lytle, L. A. & Klepp, K. I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med*, 33(3), 217-226. doi: 10.1006/pmed.2001.0874
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., Te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., Krawinkel, M., de Almeida, M. D., Papadaki, A., Hlastan Ribic, C., Petrova, S., Ehrenblad, B., Halldorsson, T. I., Poortvliet, E., Yngve, A. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries--the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public Health Nutr*, 17(11), 2436-2444. doi: 10.1017/s1368980014001347
- Mackenbach, J. P., Bos, V., Andersen, O., Cardano, M., Costa, G., Harding, S., Reid, A., Hemstrom, O., Valkonen, T., Kunst, A. E. (2003). Widening socioeconomic inequalities in mortality in six Western European countries. *Int J Epidemiol*, 32(5), 830-837.
- Mackenbach, J. P., Kulhànovà, I., Artnik, B., Bopp, M., Borrell, C., Clemens, T., Costa, G., Dibben, C., Kalediene, R., Lundberg, O., Martikainen, P., Menvielle, G., Ostergren, O., Prochorskas, R., Rodriguez-Sanz, M., Strand, B. H., Looman, C. W Gelder, R. D. (2016). Changes in mortality inequalities over two decades: register based study of European countries. *BMJ*, 353(1732).
- Marcy, T. R., Britton, M. L. & Harrison, D. (2011). Identification of barriers to appropriate dietary behavior in low-income patients with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Ther*, 2(1), 9-19. doi: 10.1007/s13300-010-0012-6
- Meld. St.19 (2014-2015). (2015). *Folkehelsemeldingen mestring og muligheter*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Meld. St.34 (2012-2013). (2013). *Folkehelsemeldingen God helse - felles ansvar*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Mortensen, L. H., Diderichsen, F., Arntzen, A., Gissler, M., Cnattingius, S., Schnor, O., Davey-Smith, G., Nybo Andersen, A. M. (2008). Social inequality in fetal growth: a

- comparative study of Denmark, Finland, Norway and Sweden in the period 1981-2000. *J Epidemiol Community Health*, 62(4), 325-331. doi: 10.1136/jech.2007.061473
- Myhre, J. B., Loken, E. B., Wandel, M. & Andersen, L. F. (2015). Meal types as sources for intakes of fruits, vegetables, fish and whole grains among Norwegian adults. *Public Health Nutr*, 18(11), 2011-2021. doi: 10.1017/s1368980014002481
- Nilsen, S. M., Krokstad, S., Holmen, T. L. & Westin, S. (2010). Adolescents' health-related dietary patterns by parental socio-economic position, the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT). *Eur J Public Health*, 20(3), 299-305. doi: 10.1093/eurpub/ckp137
- Næss, Ø., Rognerud, M. & Strand, B. H. (2007). *Sosial ulikhet i helse. En faktarapport*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Pill, R., Peters, T. J. & Robling, M. R. (1995). Social class and preventive health behaviour: a British example. *J Epidemiol Community Health*, 49(1), 28-32.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2014). *Essentials of nursing research appraising evidence of Nursing practice*. China: Wolters Kluwer Health.
- Rasmussen, M., Krølner, R., Kleppen, K.-I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E. & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of behavioral nutrition and physical activity*, 3(22).
- Roos, E., Talala, K., Laaksonen, M., Helakorpi, S., Rahkonen, O., Uutela, A. & Prattala, R. (2008). Trends of socioeconomic differences in daily vegetable consumption, 1979-2002. *Eur J Clin Nutr*, 62(7), 823-833. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602798
- Roos, G. & Prättälä, R. (1999). *Disparities in food habits. Review of research in 15 European countries*. Helsinki: The national Public Health Institute.
- Rostad, B., Deeg, D. J. & Schei, B. (2009). Socioeconomic inequalities in health in older women. *European Journal of Ageing* 6(1), 39-47.
- Rødje, K., Clench-Aas, J., Roy, B. V. H., O. & Müller, A. M. (2004). *Helseprofil for barn og ungdom i Akershus. Barnerapport*. Oslo: Nasjonalt kunnsakssenter for helsetjenesten.
- Samdal, O., Bye, H. H., Torsheim, T., Fismen, A.-S., Haug, E., Smith, O. R. F. & Wold, B. (2012). Trender i sosial ulikhet i helseatferd. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 12(2), 21-41.
- Skolefrukt. (nd). Skolefruktordningen. Hentet fra <http://www.skolefrukt.no/om-skolefruktordningen/om-skolefruktordningen/index.html>
- Sletteland, N. & Donovan, R. M. (2012). *Helsefremmende lokalsamfunn*. Oslo: Gyldendal.

- Sogaard, A. J., Selmer, R., Bjertness, E. & Thelle, D. (2004). The Oslo Health Study: The impact of self-selection in a large, population-based survey. *Int J Equity Health*, 3(1), 3. doi: 10.1186/1475-9276-3-3
- St.Meld. Nr. 16 (2002-2003). (2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Helsedepartementet.
- Stait, E. & Calnan, M. (2016). Are differential consumption patterns in health-related behaviours an explanation for persistent and widening social inequalities in health in England? *Int J Equity Health*, 15(1), 171. doi: 10.1186/s12939-016-0461-2
- Statens Ernæringsråd. (1996). *Anbefalinger for økt forbruk av frukt og grønnsaker*. Oslo: Statens ernæringsråd.
- Statistisk Sentralbyrå. (2015). *Levekårsundersøkelsen 2015*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Statistisk Sentralbyrå. (n.d). Definisjonsforskjell i EU og OECD. Hentet fra https://www.ssb.no/a/magasinet/slik_lever_vi/lenker.html
- Stoltenberg, C., Grønholt, E. K., Hånes, H. & Reneflot, A. (2014). *Folkehelse rapporten 2014 Helsetilstanden i Norge*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Strand, B. H., Groholt, E. K., Steingrimsdottir, O. A., Blakely, T., Graff-Iversen, S. & Naess, O. (2010). Educational inequalities in mortality over four decades in Norway: prospective study of middle aged men and women followed for cause specific mortality, 1960-2000. *Bmj*, 340. doi: 10.1136/bmj.c654
- Tell, G. & Klepp, K. I. (2013). *Reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer - nasjonal oppfølging av WHOs mål*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Totland, T. H., Melnæs, B. K., Lundberg-Hallèn, N., Helland-Kigen, K. M., Lund-Blix, N. A., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Løken, E. B., Andersen, L. F. (2012). *Norkost 3 En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*. Oslo: Helsedirektoratet
- Trabulsi, J. & Schoeller, D. A. (2001). Evaluation of dietary assessment instruments against doubly labeled water, a biomarker of habitual energy intake. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 281(5), 891-899.
- Veenstra, M. & Slagsvold, B. (2009). Hva betyr utdanning for vår helseatferd? Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/hva-betyr-utdanning-for-vaar-helseatferd>
- Vejrup, K., Lien, N., Klepp, K. I. & Bere, E. (2008). Consumption of vegetables at dinner in a cohort of Norwegian adolescents. *Appetite*, 51(1), 90-96. doi: 10.1016/j.appet.2007.12.004

- Vlismas, K., Stavrinou, V. & Panagiotakos, D. B. (2009). Socio-economic status, dietary habits and health-related outcomes in various parts of the world: a review. *Cent Eur J Public Health*, 17(2), 55-63.
- Voracova, J., Sigmund, E., Sigmundova, D. & Kalman, M. (2015). Changes in Eating Behaviours among Czech Children and Adolescents from 2002 to 2014 (HBSC Study). *Int J Environ Res Public Health*, 12(12), 15888-15899. doi: 10.3390/ijerph121215028
- Wardle, J., Parmenter, K. & Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34(3), 269-275. doi: 10.1006/appe.1999.0311
- Wardle, J., Robb, K. & Johnson, F. (2002). Assessing socioeconomic status in adolescents: the validity of a home affluence scale. *J Epidemiol Community Health*, 56(8), 595-599.
- Watts, A. W., Loth, K., Berge, J. M., Larson, N. & Neumark-Sztainer, D. (2016). No Time for Family Meals? Parenting Practices Associated with Adolescent Fruit and Vegetable Intake When Family Meals Are Not an Option. *J Acad Nutr Diet*, 117(5), 707-714. doi: 10.1016/j.jand.2016.10.026
- Winkleby, M. A., Jatulis, D. E., Frank, E. & Fortmann, S. P. (1992). Socioeconomic status and health: how education, income, and occupation contribute to risk factors for cardiovascular disease. *Am J Public Health*, 82(6), 816-820.
- World Cancer Research Found & American Institute for Cancer Research. (2007). *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a Global Perspective*. USA: World Cancer Research Found and American Institute for Cancer Research.
- World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2011). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2014). *Global status report on alcohol and health 2014*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization. (2016). *World Health Statistics 2016: Monitoring health for the SDGs*. France: World Health Organization.
- Yeh, M. C., Ickes, S. B., Lowenstein, L. M., Shuval, K., Ammerman, A. S., Farris, R. & Katz, D. L. (2008). Understanding barriers and facilitators of fruit and vegetable consumption among a diverse multi-ethnic population in the USA. *Health Promot Int*, 23(1), 42-51. doi: 10.1093/heapro/dam044

- Zarnowiecki, D., Ball, K., Parletta, N. & Dollman, J. (2014). Describing socioeconomic gradients in children's diets - does the socioeconomic indicator used matter? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 11(1), 44. doi: 10.1186/1479-5868-11-44
- Øverby, N. C. & Andersen, L. F. (2002). *Ungkost-2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Elling Tufte Bere

Fra: Marie Schildmann <marie.schildmann@nsd.no>
Sendt: 20. januar 2016 14:52
Til: Elling Tufte Bere
Emne: Re: Prosjektnr: 12395. Fruits and Vegetables Make the Marks

Hei Elling,

Jeg bekrefter at revidert informasjonsskriv er mottatt og at det er i tråd med anbefalingen. Jeg har nå registrert at sluttdato for oppfølgingen i prosjektet og dato for anonymisering av datamaterialet er 31.12.2025 (10 år etter den pågående datainnsamlingen).

Ta kontakt dersom det oppstår nye endringer (personvernombudet@nsd.no)

Vennlig hilsen,

Marie Strand Schildmann
Seniorrådgiver/Senior Adviser
Tel: +47 55 58 31 52
nsd.no | twitter.com/NSDdata

Elling Tufte Bere skrev den 20.01.2016 11:45:

Hei Marie,
Vedlagt er endelig spørreskjema inkludert de endringene i informasjonen som dere ønsket. Det er en utskrift frå SurveyExact, så håper du overlever designet, og at alt da er ok!

Hilsen,
Elling Bere

Fra: Marie Schildmann [<mailto:marie.schildmann@nsd.uib.no>]
Sendt: 10. september 2015 14:49
Til: Elling Bere
Emne: Prosjektnr: 12395. Fruits and Vegetables Make the Marks

Hei,

Jeg viser til endringsmelding mottatt den 25.03.2015, samt påfølgende korrespondanse. Endringen gjelder en oppfølging av utvalget som har deltatt i de tidligere spørreundersøkelsene i prosjektet. Man ønsker nå å følge opp med en ny spørreundersøkelse, og utvalget vil nå kontaktes via telefon, epost og sosiale medier dersom dette lar seg gjøre. Daglig ansvarlig er inneforstått med at dette kan oppfattes mer påtrengende og det skal utvises forsiktighet i forbindelse med rekrutteringen til den nye runden med spørreskjema. Det understrekes fra daglig ansvarliges side at frivilligheten skal formidles tydelig.

Det skal ikke innlemmes nye utvalg.

Spørreundersøkelsen vil gjennomføres elektronisk, og SurveyXact er databehandler. Ombudet forutsetter at det foreligger en databehandleravtale mellom Universitetet i Agder og SurveyXact, jf. personopplysningsloven § 15.

Informasjonen som gis er tilfredsstillende, men det bør påføres hvor lang tid en ser for seg at de registrerte vil følges opp, og hvor lenge datamaterialet og kontaktinformasjon vil lagres

ved HiA.

Endringen er kurant, men vi ber om at revidert informasjonsskriv sendes oss for arkivering i saken.

--

Vennlig hilsen
Marie S. Schildmann
Seniorrådgiver

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
(Norwegian Social Science Data Services)
Personvernombud for forskning
Harald Hårfagres gate 29, 5007 BERGEN

Tlf. direkte: (+47) 55 58 31 52
Tlf. sentral: (+47) 55 58 81 80 / 55 58 21 17
Faks: (+47) 55 58 96 50
Email: marie.schildmann@nsd.uib.no
Internettadresse www.nsd.uib.no/personvern

Endrings skjema

for endringer i forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt

(jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter)

Endrings skjema sendes per e-post til: personvernombudet@nsd.uib.no

1. PROSJEKT	
Navn på daglig ansvarlig: Elling Bere	Prosjektnummer: 12395
Evt. navn på student:	

2. BESKRIV ENDRING(ENE)	
Endring av daglig ansvarlig/veileder: Nei.	Ved bytte av daglig ansvarlig må bekreftelse fra tidligere og ny daglig ansvarlig vedlegges. Dersom vedkommende har sluttet ved institusjonen, må bekreftelse fra representant på minimum instituttnivå vedlegges.
Endring av dato for anonymisering av datamaterialet: Vi ønsker nå å gjennomføre en ny datainnsamling med start høsten 2015. Det er så mye interessante data i dette prosjektet, og vi ønsker derfor å følge disse deltagerne uten en konkret dato for prosjektslutt.	Ved forlengelse på mer enn ett år utover det deltakerne er informert om, skal det fortrinnsvis gis ny informasjon til deltakerne.
Gis det ny informasjon til utvalget? Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nei: <input type="checkbox"/> Hvis nei, begrunn:	
Endring av metode(r): Vi sleit veldig med dårlig deltagelse i den siste undersøkelsen (2009) hvor papirspørreskjema ble sendt i posten. Nå ønsker vi derfor å lete opp deltagerne på telefon og sosiale media for best mulig deltagelse. Spørreskjemaet vil være det samme, men datainnsamlingen vil nå gjennomføres elektronisk.	Angi hvilke nye metoder som skal benyttes, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon, registerdata, osv.
Endring av utvalg: Nei.	Dersom det er snakk om små endringer i antall deltakere er endringsmelding som regel ikke nødvendig. Ta kontakt på telefon før du sender inn skjema dersom du er i tvil.
Annet:	

3. TILLEGG SOPPLYSNINGER

4. ANTALL VEDLEGG	
<ol style="list-style-type: none"> Informasjonsskriv og nytt spørreskjema vil bli ettersendt. Prosjektnavn bes endres til «FVMM (Fruits and Vegetables Make the Marks)» 	Legg ved eventuelle nye vedlegg (informasjonsskriv, intervjuguide, spørreskjema, tillatelser, og liknende.)



UNIVERSITETET
IOSLO

Johan Throne Holst institutt for ernæringsforskning

Postboks 1046, Blindern
0316 Oslo

Telefon: +47 22 85 13 77

Telefaks: +47 22 85 13 41

E-post: elling.bere@basalmed.uio.no

DET MEDISINSKE FAKULTET

Til foreldre/foresatte til elever
i 6. klasse

Oslo, 20.08.2001

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet "Frukt og Grønt i 6."

Forskere er i dag enige om at det er en sikker sammenheng mellom et høyt inntak av frukt og grønnsaker og redusert risiko for en rekke kroniske sykdommer. Nordmenn er blant de europeere som spiser minst frukt og grønnsaker, og langt lavere enn det som er anbefalt. Skoleelever er en viktig gruppe for forebyggende tiltak ettersom de matvanene en tilegner seg i denne perioden av livet, har en tendens til å holde seg.

"Frukt og Grønt i 6." er et forskningsprosjekt som ledes fra Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo i samarbeid med Den norske kreftforening (DNK), Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker (OFG) og Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF). Hensikten med prosjektet er å legge forholdene til rette for økt konsum av frukt og grønnsaker blant skoleelever i 6. klasse. 19 skoler i Hedmark og 19 skoler i Telemark deltar.

Alle skolene som deltar, forplikter seg til å gjennomføre tre spørreundersøkelser; den første i september 2001, den neste i mai 2002 og den siste i løpet av høsten 2002. Ved alle undersøkelsene vil elevene bli bedt om å ta med hjem ett spørreskjema til dere foreldre/foresatte. De utfylte skjemaene ber vi om at elevene tar med tilbake til skolen for samlet retur til oss.

Det vi her spør om er samtykke til at deres 6. klassing kan svare på disse tre spørreskjemaene på skolen og at dere vil ta imot tre tilsvarende spørreskjemaer. Spørreskjemaene vil inneholde spørsmål om forbruk av- og holdninger til frukt og grønnsaker. Det er frivillig å delta, og en kan trekke seg fra undersøkelsen når en selv måtte ønske det.

Alle opplysninger blir behandlet strengt fortrolig. Det vil kun være prosjektleder og prosjektmedarbeidere som har tilgang på data som kan knyttes sammen med navn på deltagere. Etter at undersøkelsen er avsluttet vil listen med navn bli makulert. Undersøkelsen er meldt til Datatilsynet og godkjent av Regional komité for medisinsk forskningsetikk og opplysningene vil bli behandlet etter lovbestemte regler.

Vi ber om at det vedlagte samtykkeskjemaet returneres til klasseforstander. Vi ber dere om å returnere samtykkeskjemaet også hvis dere ikke vil være med. For å delta, må skjemaet være klasseforstander i hende **i løpet av 2-3 dager**.

Med vennlig hilsen

Knut-Inge Klepp
professor
prosjektansvarlig

Elling Bere
stipendiat
prosjektleder

SAMTYKKEERKLÆRING - SVARSLIPP

Frukt og Grønt i 6.

Vi har mottatt og lest informasjonen om undersøkelsen og gir vårt samtykke til at vi

og vår datter/sønn: _____ kan delta.
navn

Skole: _____ Klasse: _____

Deltakelsen er frivillig og vi kan til enhver tid trekke oss fra undersøkelsen uten å måtte oppgi noen grunn. Det er en forutsetning for vår deltagelse at all informasjon vi gir behandles strengt konfidensielt. Hvis vi trekker oss fra undersøkelsen kan vi kreve at alle persondata blir slettet.

Denne svarslippen leveres til klasseforstander snarest.

Sted Dato Underskrift foresatt

Sted Dato Underskrift 6. klassing

Spørreskjema om *frukt og grønt*

Spørreskjema til 6. eller 7. klassingens MOR (kvinnelig foresatt) eller FAR (mannlig foresatt)

Vi takker for at du og din sønn/datter har sagt ja til å delta i denne undersøkelsen.

Dette spørreskjemaet skal primært utfylles av elevens mor eller far. Hvis dette ikke er praktisk mulig bes spørreskjemaet å utfylles av stemor/stefar eller andre foresatte. Dette skjemaet er en del av forskningsprosjektet "Frukt og grønt i 6." som omhandler 6. og 7. klassingers forbruk av- og holdninger til frukt og grønnsaker. Vi er svært takknemlige om du tar deg tid og besvarer dette skjemaet. Vi håper at du kan svare på alle spørsmålene og returnere det ferdig utfylte skjemaet så raskt som mulig. Benytt svarkonvolutt og lever det til klasseforstander, for samlet retur til oss.

All informasjon behandles strengt konfidensielt. Du skal ikke skrive navn på skjemaet.

Vi vil gjerne at du besvarer alle spørsmålene, men er det spørsmål du ikke kan eller vil svare på kan du la være.

Vi ber deg om at du helst svarer på dette skjemaet en tirsdag, onsdag, torsdag, fredag eller en lørdag, da gårdsdagen helst skal være en vanlig hverdag.

TAKK FOR HJELPEN!

Knut-Inge Klepp
professor

Elling Bere
stipendiat



UNIVERSITETET I OSLO
DET MEDISINSKE FAKULTET

Institutt for ernæringsforskning
Frukt og grønt i 6.
Postboks 1046 Blindern
0316 Oslo

Telefon: 22 85 13 77
Telefaks: 22 85 13 41
E-post: elling.bere@basalmed.uio.no



Hvilken dag er det i dag?

Mandag Tirsdag Onsdag Torsdag Fredag Lørdag Søndag

Var dagen i går en helt "vanlig hverdag"?

Ja Nei

Hvis nei, hvorfor ikke?

Del A

Hva spiste du i går?

Dagen i går er delt opp i 4 perioder: Frokost, mellom frokost og middag, middag og kvelds.

For hver periode skal du føre opp hvor mye frukt og bær, grønnsaker og poteter du spiste og hvor mye juice du drakk. For å skrive ned hvor mye du spiste og drakk skal du tenke på følgende:

Frukt og bær måles i antall (f.eks. ett eple, en banan) eller i porsjon (f.eks. en porsjon fruktsalat)

Grønnsaker måles i antall (f.eks. en gulrot) eller i porsjon (f.eks. en porsjon salat, en porsjon brokkoli)

Poteter måles i antall (f.eks. 2 poteter) eller i porsjon (f.eks. en porsjon potetstappe eller en porsjon stekte poteter)

Juice måles i antall glass (f.eks. ett glass eplejuice)

Hvis du spiste noe som ikke kan måles i stykker, porsjoner eller antall, må du beskrive best mulig hvor mye du spiste (f.eks. 2 never bringebær, 1½ skive kålrot eller 3 ringer paprika).



Tenk tilbake til i går tidlig

1. Spiste du frokost i går tidlig?

Ja Nei

Frokost

2. Spiste du frukt eller bær i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--	--

3. Spiste du grønnsaker i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

4. Drakk du juice i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--



Tenk på tiden mellom frokost og middag i går

5. Spiste du lunsj/formiddagsmat i går?

Ja Nei

6. Spiste du frukt eller bær i tiden mellom frokost og middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her

Formiddag

--	--

7. Spiste du grønnsaker i tiden mellom frokost og middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

8. Drakk du juice i tiden mellom frokost og middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--



Tenk tilbake til middagstid i går

9. Spiste du middag i går?

Ja Nei

Middag

10. Spiste du potet til middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned i hvilken form og hvor mye **potet** du spiste her:

--	--

11. Spiste du grønnsaker til middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

12. Drakk du juice til middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--

13. Spiste du frukt eller bær til middag eller som dessert i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her

--	--

Tenk tilbake til etter middag i går

14. Spiste du kveldsmat i går kveld?

Ja Nei

Kvelds

15. Spiste du frukt eller bær etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--	--

--	--

16. Spiste du grønnsaker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

--	--

17. Drakk du juice etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--

--	--

--

--	--

 vf

--	--

 vg


Dine meninger om frukt og grønnsaker

Nå kommer en rekke utsagn om frukt og grønnsaker. Hvor enig er du i de forskjellige utsagnene? Alternativene er **helt uenig**, **litt uenig**, **litt enig** eller **helt enig**. Hvis du ikke har noen mening, eller du ikke vet hva du skal svare, så krysser du av for **verken enig eller uenig**. Svar på disse spørsmålene uten "hjelp" fra din sønn/datter.

1. Det er vanskelig å få tak i frukt og grønnsaker av god kvalitet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

2. Hjemme har vi som regel grønnsaker til middag hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

3. Min sønn/datter liker frukt veldig godt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

4. Jeg spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

5. Det å spise mer frukt og grønnsaker gjør at min sønn/datter føler seg mer opplagt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

6. Frukt og grønnsaker passer veldig godt som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

7. Det hender ofte at min sønn/datter finner seg frukt og grønnsaker hjemme mellom måltider

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

8. Min sønn/datter spiser frukt eller grønnsaker til hvert måltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



9. Det hender at jeg eller min ektefelle/samboer kutter opp frukt eller grønnsaker til min sønn/datter som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

10. Min sønn/datter liker grønnsaker veldig godt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

11. Jeg synes at frukt og grønnsaker er billig sammenlignet med annen mat

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

12. Det å spise mer frukt og grønnsaker gjør min sønn/datter sunnere

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

13. Det er et problem at frukt og grønnsaker fort blir dårlig og må kastes

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

14. Det hender at min sønn/datter kutter opp frukt og grønnsaker til seg selv som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

15. Jeg synes at min sønn/datter skal spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

16. Det er tungvint og grisete for 6. og 7. klassinger å spise frukt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

17. Hjemme har vi vanligvis alltid juice stående i kjøleskapet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

18. Det er viktig for meg at maten jeg spiser smaker godt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



19. Min sønn/datter får lov til å spise frukt og grønnsaker når han/hun selv vil

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

20. Frukt og grønnsaker kan forebygge en rekke kroniske sykdommer

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

21. Kosttilskudd gjør stort sett samme nytten som frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

22. Min sønn/datter spiser alltid opp grønnsakene sine til middag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

23. Barn generelt liker ikke grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

24. Hjemme har vi vanligvis frukt stående fremme i en skål

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

25. Jeg liker frukt og grønnsaker veldig godt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

26. Min sønn/datter trenger å spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

27. Hjemme har vi vanligvis alltid frukt og grønnsaker i kjøleskapet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



Hva spiser du vanligvis?

Når du fyller ut disse spørsmålene skal du tenke på hva du vanligvis spiser/drikker. Tenk gjerne på hva du har spist/drukket de siste 3 månedene. Tenk på både hva du spiser hjemme, på arbeid og i fritiden. Kryss av i den ruten du føler passer best for deg.

1. Hvor ofte spiser du potet?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

2. Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

3. Hvor ofte spiser du grønnsaker på brødsnivene?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver eneste dag
- Flere ganger hver dag

4. Hvor ofte spiser du andre grønnsaker?
(f.eks. gulrot til lunsjen)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

5. Hvor ofte spiser du eple, appelsin, pære og banan?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag



6. Hvor ofte spiser du annen frukt og bær?

(andre frukter og bær enn eple, appelsin pære og banan)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

7. Hvor ofte spiser du grovbrød?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

8. Hvor ofte spiser du kornblandinger som 4-korn, Havregryn, Go'dag, Fruktmüsli?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

9. Hvor ofte spiser du frokostblandinger som Honnikorn, Cornflakes, Frosties, Puffet ris?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

10. Hvor ofte spiser du potetgull?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

11. Hvor ofte spiser du godterier?

(sjokolade, blandet godt osv.)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag



12. Hvor ofte drikker du juice?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

13. Hvor ofte drikker du brus med sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

14. Hvor ofte drikker du brus uten sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

17. Hvor ofte drikker du vann?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag



13. Utenom arbeidstid: Hvor mange timer bruker du vanligvis foran TV og datamaskin hver dag?

- Ingen
- Mindre enn en ½ time om dagen
- ½ - 1 time
- 2 - 3 timer
- 4 timer
- Mer enn 4 timer

14. Utenom arbeidstid: Hvor mange GANGER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- Hver dag
- 4 - 6 ganger i uken
- 2 - 3 ganger i uken
- En gang i uken
- En gang i måneden
- Mindre enn en gang i måneden
- Aldri

15. Abonnerer din sønn/datter på skolefrukt?
(abonnementsordningen "Frukt og grønt i skolen")

- Ja
- Nei

16. Hvor ofte har din sønn/datter med seg frukt eller grønnsaker hjemmefra på skolen?

- Hver skoledag
- 4 dager i uken
- 3 dager i uken
- 2 dager i uken
- 1 dag i uken
- Sjeldnere enn en dag i uken
- Aldri
- Vet ikke



Spørreskjema om *frukt og grønt*

KJÆRE ELEV!

Dette er et spørreskjema om frukt og grønnsaker.

Det er viktig at du besvarer spørsmålene så ærlig som mulig. Vi vil gjerne at du besvarer alle spørsmålene, men er det spørsmål du ikke kan eller vil svare på kan du la være.

Alle svarene er hemmelige. Det er ingen du kjenner som får vite hva du har svart. Du skal ikke skrive navnet ditt på skjemaet.

Hvordan skal du svare? I del A skal du tenke tilbake til i går, og skrive ned hva og hvor mye du spiste av forskjellige frukter, grønnsaker, juice og poteter. Her er det viktig at du følger instruksjonene til prosjektmedarbeideren som går igjennom skjemaet. I delene B, C og D skal du for hvert spørsmål finne det svaret som passer best for deg, og der skal du sette et kryss.

Er det noe du lurer på, kan du spørre prosjektmedarbeideren fra Universitetet i Oslo.

Det er helt frivillig å svare på disse spørsmålene, og du kan trekke deg når som helst.

TAKK FOR HJELPEN!

Knut-Inge Klepp
professor

Elling Bere
stipendiat



UNIVERSITETET I OSLO

DET MEDISINSKE FAKULTET

Institutt for ernæringsforskning

Frukt og grønt i 6.
Postboks 1046 Blindern
0316 Oslo

Telefon: 22 85 13 77
Telefaks: 22 85 13 41
E-post: elling.bere@basalmed.uio.no

		tid
--	--	-----

--	--	--	--	--	--	--	--

23547



1. Er du gutt eller jente? Gutt Jente**2. Abonnerer du på skolefrukt?** Ja Nei**3. Hvilken dag er det i dag?** Mandag Tirsdag Onsdag Torsdag Fredag**4. Var du på skolen i går?** Ja Nei

Del A

Hva spiste du i går?

Først ber vi deg om å svare på noen spørsmål om hvor mye frukt og bær, grønnsaker, juice og poteter du spiste eller drakk i **hele går**. Det er viktig at du skriver opp alt.

Dagen i går er delt opp i 5 perioder: Frokost, på skolen, etter skolen, middag og kvelds.

For hver periode skal du føre opp hvor mye frukt og bær, grønnsaker og poteter du spiste og hvor mye juice du drakk. For å skrive ned hvor mye du spiste og drakk skal du tenke på følgende:

Frukt og bær måles i antall (f.eks. ett eple, en banan) eller i porsjon (f.eks. en porsjon fruktsalat)

Grønnsaker måles i antall (f.eks. en gulrot) eller i porsjon (f.eks. en porsjon salat, en porsjon brokkoli)

Poteter måles i antall (f.eks. 2 poteter) eller i porsjon (f.eks. en porsjon potetstappe eller en porsjon stekte poteter)

Juice måles i antall glass (f.eks. ett glass eplejuice)

Hvis du spiste noe som ikke kan måles i antall eller i porsjoner, må du beskrive best mulig hvor mye du spiste (f.eks. 2 never bringebær, 1½ skive kålrot eller 3 ringer paprika). Hvis du er veldig usikker spør prosjektmedarbeideren eller læreren.



Tenk tilbake til i går tidlig

1. Spiste du frokost i går tidlig?

Ja Nei

Frokost

2. Spiste du frukt eller bær før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--	--

3. Spiste du grønnsaker før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

4. Drakk du juice før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--



Tenk på den tiden da du var på skolen i går

5. Spiste du skolemat/lunsj i går?

Ja Nei

6. Spiste du frukt eller bær til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste he

--	--

--	--

På skolen

7. Spiste du grønnsaker til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

--	--

8. Drakk du juice til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--

--	--



Tenk tilbake til tiden etter skoletid i går, men før middag

Etter skolen

9. Spiste du frukt eller bær etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--	--

10. Spiste du grønnsaker etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

11. Drakk du juice etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--



Tenk tilbake til middagstid i går**12. Spiste du middag i går?** Ja Nei**13. Spiste du potet til middag i går?** Ja NeiHvis ja, skriv ned i hvilken form og hvor mye **potet** du spiste her:

--

14. Spiste du grønnsaker til middag i går? Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--

15. Drakk du juice til middag i går? Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--

16. Spiste du frukt eller bær til middag eller som dessert i går? Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--

Middag

Tenk tilbake til etter middag i går

17. Spiste du kveldsmat i går kveld?

Ja Nei

Kvelds

18. Spiste du frukt eller bær etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste he

--	--

19. Spiste du grønnsaker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

20. Drakk du juice etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--

--

--	--

vf

--	--

vg



Dine meninger om frukt og grønnsaker

Nå kommer en rekke utsagn om frukt og grønnsaker. Hvor enig er du i de forskjellige utsagnene? Alternativene er **helt uenig**, **litt uenig**, **litt enig** eller **helt enig**. Hvis du ikke har noen mening, eller du ikke vet hva du skal svare, så krysser du av for **verken enig eller uenig**. Ikke bruk lang tid på hvert spørsmål. Her er det ikke noe svaralternativ som er riktig eller galt. Svar slik du føler passer best for deg. Ikke bry deg om at noen spørsmål kan virke litt rare.

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

1. For meg er det viktig at maten ikke koster for mye

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

2. Min heimkunnskapslærer synes at jeg skal spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

3. Det vil være lett for meg å spise mer enn 5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

4. Hjemme har vi vanligvis frukt stående fremme i en skål

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

5. Å spise mer frukt og grønnsaker gjør at jeg føler meg mer opplagt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

6. Det er lettere å spise søtsaker enn frukt og grønnsaker som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

7. Min far spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

8. Det er sannsynlig at jeg vil spise mer frukt om 3 måneder enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



9. Det hender ofte at jeg finner meg frukt og grønnsaker hjemme mellom måltider

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

10. Å spise mer frukt og grønnsaker vil gjøre meg sunnere

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

11. Det er viktig for meg å være flink på skolen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

12. Min mor spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

13. Jeg ønsker å spise mer frukt og grønnsaker enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

14. Det hender at jeg kutter opp frukt eller grønnsaker til meg selv som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

15. Det er viktig for meg å være sunn

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

16. Frukt og grønnsaker passer veldig godt som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

17. Min heimkunnskapslærer spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

18. Jeg ønsker å spise minst 5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



19. Jeg spiser alltid frukt eller grønnsaker til skolematen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

20. Det er viktig for meg at maten smaker godt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

21. Mange av mine venner, søsken og klassekamerater synes at jeg skal spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

22. Det ville være lett for meg å spise frukt eller grønnsaker til hvert måltid, hver dag, hvis jeg bestemte meg for å gjøre det

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

23. Hjemme har vi som regel grønnsaker til middag hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

24. Jeg spiser for lite frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

25. Det å spise mer frukt og grønnsaker gjør at jeg blir flinkere på skolen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

26. Vanligvis gjør jeg det min heimkunnskapslærer synes jeg skal gjøre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

27. Jeg vil spise mer frukt og grønnsaker enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

28. Jeg har kjøpt frukt på butikken for mine egne penger

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



29. Jeg liker ikke kokte grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

30. Min mor synes at jeg skal spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

31. Dersom jeg bestemmer meg for det, kan jeg lett spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

32. Jeg synes at frukt og grønnsaker er billig sammenlignet med annen mat

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

33. Jeg spiser frukt og grønnsaker til hvert måltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

34. Frukt er noe av det beste jeg vet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

35. Vanligvis gjør jeg det min far synes jeg skal gjøre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

36. Dersom jeg ønsker det, vil det være lett for meg å spise mer frukt og grønnsaker når jeg er sammen med venner enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

37. Det hender at mor/far kutter opp frukt eller grønnsaker til meg som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

38. Jeg spiser nok frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



39. Jeg er glad i rå grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

40. Vanligvis gjør jeg det min mor synes jeg skal gjøre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

41. Dersom jeg ønsker det, vil det være lett for meg å spise mer frukt og grønnsaker på skolen enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

42. Hjemme får jeg lov til å spise frukt og grønnsaker når jeg vil

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

43. Jeg trenger å spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

44. Jeg synes at frukt og grønnsaker er dyrt

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

45. Vanligvis gjør jeg det mine venner, søsken og klassekamerater synes jeg skal gjøre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

46. Det vil være lett for meg å spise frukt eller grønnsaker, når alle andre spiser sjokolade og annet snop på lørdagskvelder

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

47. Hjemme har vi vanligvis alltid juice stående i kjøleskapet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

48. Spiser jeg mer frukt og grønnsaker blir jeg sjeldnere syk

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



49. Frukt kan være klissete å spise

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

50. Mange av mine venner, søsken og klassekamerater spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

51. Det er sannsynlig at jeg vil spise mer grønnsaker om 3 måneder enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

52. Jeg spiser alltid opp grønnsakene mine til middag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

53. Mer frukt og grønnsaker gjør at måltidene smaker bedre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

54. Min far synes at jeg skal spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

55. Dersom jeg ønsker det, vil det være lett for meg å spise mer frukt og grønnsaker hjemme enn det jeg gjør nå

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

56. Hjemme har vi vanligvis alltid frukt og grønnsaker i kjøleskapet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



Hva spiser du vanligvis?

Når du fyller ut disse spørsmålene skal du tenke på hva du vanligvis spiser/drikker. Tenk gjerne på hva du har spist/drukket de siste 3 månedene. Tenk på både hva du spiser hjemme, på skolen og i fritiden. Kryss av i den ruten du føler passer best for deg.

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

1. Hvor ofte spiser du potet?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

2. Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

3. Hvor ofte spiser du grønnsaker på brødsnivene? (f.eks. agurk, tomat, paprika)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

4. Hvor ofte spiser du andre grønnsaker?

(f.eks. gulrot til skolematen)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

5. Hvor ofte spiser du eple, appelsin, pære og banan?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

6. Hvor ofte spiser du annen frukt og bær?

(andre frukter og bær enn eple, appelsin pære og banan)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

7. Hvor ofte spiser du grovbrød?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

8. Hvor ofte spiser du kornblandinger som 4-korn, Havregryn, Go'dag, Fruktmüsli?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

9. Hvor ofte spiser du frokostblandinger som Honnikorn, Cornflakes, Frosties, Puffet ris?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

10. Hvor ofte spiser du pommefrites?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

11. Hvor ofte spiser du potetgull?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag



12. Hvor ofte spiser du godterier?

(sjokolade, blandet godt osv.)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

13. Hvor ofte drikker du juice?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

14. Hvor ofte drikker du saft?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

15. Hvor ofte drikker du brus med sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

16. Hvor ofte drikker du brus uten sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

17. Hvor ofte drikker du vann?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

Noen spørsmål om deg og ditt

1. Vennligst sett kryss ved de personene som bor hjemme hos deg. (Hvis din mor og far ikke bor sammen, svar da for det hjemmet der du bor det meste av tida.)

- Mor På dette spørsmålet kan du sette to kryss!
 Far
 Stemor
 Stefam

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

2. Hvordan er ditt forhold til dine foreldre/foresatte?

- Veldig bra
 Bra
 Ok
 Dårlig
 Veldig dårlig

3. Hvordan er ditt forhold til dine søsken?

- Veldig bra
 Bra
 Ok
 Dårlig
 Veldig dårlig
 Har ikke søsken

4. Hvordan er ditt forhold til dine beste venner?

- Veldig bra
 Bra
 Ok
 Dårlig
 Veldig dårlig
 Har ikke beste venner

5. Har du noen gang prøvd å røyke?
(Minst en sigarett)

- Ja
 Nei

6. Har du noen gang prøvd å drikke alkohol?
(Det vil si øl, vin eller brennevin som f.eks. sprit, whisky eller lignende)

- Ja
 Nei
 Vet ikke

7. Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?

- Liker meg veldig godt
 Liker meg ganske godt
 Liker meg ikke særlig godt
 Liker meg ikke i det hele tatt

8. Utenom skoletid: Hvor mange timer per dag pleier du å se på TV og/eller sitte foran PC'en?

- Ingen
 Mindre enn en ½ time om dagen
 ½ - 1 time
 2 - 3 timer
 4 timer
 Mer enn 4 timer

9. Utenom skoletid: Hvor mange GANGER i uken driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- Hver dag
 4 - 6 ganger i uken
 2 - 3 ganger i uken
 En gang i uken
 En gang i måneden
 Mindre enn en gang i måneden
 Aldri

10. Prøver du å slanke deg?

- Nei, vekten min er passe
 Nei, men jeg trenger å slanke meg
 Ja

Til slutt

Kryss av for om disse påstandene er riktige eller feil

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

1. En agurkskive på brødet teller som en porsjon frukt og grønnsaker

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

2. Frukt og grønnsaker beskytter mot astma og allergier

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

3. Frukt og grønnsaker kan forhindre at noen får kreft

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

4. Eplejuice er tilsatt sukker

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

5. "5 om dagen" betyr at jeg bør spise 5 måltider om dagen

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

6. Frukt og grønnsaker beskytter mot hjerte og kar sykdommer

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

7. Frukt og grønnsaker inneholder mye antioksidanter

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

8. Antioksidanter er stoffer som skader kroppen

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

9. Norske 6. og 7. klassinger spiser like mye frukt og grønnsaker som 6. og 7. klassinger i Sør-Europa

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

10. Eplenektar er tilsatt sukker

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

11. Frukt og grønnsaker inneholder ikke fiber

- Riktig
 Feil
 Vet ikke

12. I Norge anbefales det at voksne spiser minst 750 gram frukt og grønnsaker hver dag

- Riktig
 Feil
 Vet ikke



13. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker tror du at en på din alder bør spise hver dag?

- Ingen
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Mer enn 5

14. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker tror du at du spiser hver dag?

- Ingen
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Mer enn 5

15. Hvor ofte har du med deg frukt eller grønnsaker hjemmefra på skolen?

- Hver skoledag
- 4 dager i uken
- 3 dager i uken
- 2 dager i uken
- 1 dag i uken
- Sjeldnere enn en dag i uken
- Aldri
- Vet ikke

16. Hvor ofte spiser du frukt og grønnsaker på skolen?

- Hver skoledag
- 4 dager i uken
- 3 dager i uken
- 2 dager i uken
- 1 dag i uken
- Sjeldnere enn en dag i uken
- Aldri
- Vet ikke



Spørreskjema om

frukt, grønt og brus

og noen andre matvarer

Frukt og grønt i 6. er et forskningsprosjekt som omhandler skoleelevers forbruk av og holdninger til forskjellige mat- og drikkevarer. Vi er spesielt interessert i frukt, grønnsaker og brus. Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråd.

Dette skjemaet skal besvares på en tirsdag, onsdag, torsdag eller fredag, da gårdsdagen skal være en skoledag.

Det er helt frivillig å svare på disse spørsmålene, og du kan trekke deg når som helst. Vi vil gjerne at du besvarer alle spørsmålene, men er det spørsmål du ikke kan eller vil svare på kan du la være. Alle svarene er hemmelige. Du skal ikke skrive navnet ditt på skjemaet.

Skriv helst med gråblyant - da kan du viske bort hvis du ombestemmer deg.

Lag fine tydelige kryss!

TAKK FOR HJELPEN!

Knut-Inge Klepp
professor

Elling Bere
postdok



UNIVERSITETET I OSLO

DET MEDISINSKE FAKULTET

Avdeling for ernæringsvitenskap
v/Elling Bere
Postboks 1046 Blindern
0316 Oslo

Telefon: 22 85 13 72
Telefaks: 22 85 13 41
E-post: e.t.bere@medisin.uio.no



2 Svar først på disse 5 spørsmålene

1. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

2. Abonnerer du på Skolefrukt?

Ja

Nei

3. Hvilket klassetrinn er du i?

9. klassetrinn

10. klassetrinn

4. Hvilken dag er det i dag?

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

5. Var du på skolen i går?

Ja

Nei

Del A (begynner på neste side)

Hvordan svare på del A?

Dagen i går er delt opp i 5 perioder: Frokost, på skolen, etter skolen, middag og kvelds.

- Kryss av for om du spiste de forskjellige matvarene til de forskjellige tidene eller ikke.

- For **frukt**, **grønnsaker**, **poteter** og **juice** skal du også skrive ned **HVA** du spiste og **HVOR MYE**. Under følger en beskrivelse av hvordan du skal gjøre dette.

- For **brus**, **snop**, **nudler** og **boller** skal du kun krysse av for om du spiste det eller ikke. Her skal du altså IKKE skrive ned hva og hvor mye.

Hvordan skrive ned HVA og HVOR MYE for frukt, grønnsaker, poteter og brus:

Frukt og bær måles i antall (f.eks. ett eple, en banan) eller i porsjon (f.eks. en porsjon fruktsalat)

Grønnsaker måles i antall (f.eks. en gulrot) eller i porsjon (f.eks. en porsjon salat, en porsjon brokkoli)

Poteter måles i antall (f.eks. 2 poteter) eller i porsjon (f.eks. en porsjon potetstappe eller en porsjon stekte poteter)

Juice måles i antall glass (f.eks. ett glass eplejuice)

Hvis du spiste noe som ikke kan måles i stykker, porsjoner eller antall, må du beskrive best mulig hvor mye du spiste (f.eks. 2 never bringebær, 1½ skive kålrot eller 3 ringer paprika).

Brus med sukker er f.eks. Solo, Pepsi, Fanta, Coca-Cola.

Brus uten sukker er f.eks. Solo lett, Solo pluss, Pepsi MAX, Coca-Cola light, Tab X-tra.



1. Spiste du frokost i går tidlig?

Ja Nei

Frokost

2. Spiste du frukt eller bær i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

3. Spiste du grønnsaker i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

4. Drakk du juice i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

5. Drakk du vann i går tidlig?

Ja Nei

6. Drakk du brus MED sukker i går tidlig?

Ja Nei

NB: For spørsmål 5-10 skal du IKKE skrive hva og hvor mye du spiste/drakk

7. Drakk du brus UTEN sukker i går tidlig?

Ja Nei

8. Spiste du nudler (f.eks. Mr Lee) i går tidlig?

Ja Nei

9. Spiste du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst i går tidlig?

Ja Nei

10. Spiste du snop, potetgull eller lignende i går tidlig?

Ja Nei



Tenk på den tiden da du var på skolen i går (eller skulle ha vært på skolen)

11. Spiste du skolemat/lunsj i går?

Ja Nei

På skolen

12. Spiste du frukt eller bær til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

13. Spiste du grønnsaker til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

14. Drakk du juice til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

15. Drakk du vann til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

NB: For spørsmål 15-20 skal du IKKE skrive hva og hvor mye du spiste/drakk

16. Drakk du brus MED sukker til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

17. Drakk du brus UTEN sukker til skolematen eller i friminuttene i går?

Ja Nei

18. Spiste du nudler (f.eks. Mr Lee) som skolemat eller i friminuttene i går?

Ja Nei

19. Spiste du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst som skolemat eller i friminuttene i går?

Ja Nei

20. Spiste du snop, potetgull eller lignende i skoletiden i går?

Ja Nei



Etter skolen

21. Spiste du frukt eller bær etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

22. Spiste du grønnsaker etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

23. Drakk du juice etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

24. Drakk du vann etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

NB: For spørsmål 24-29 skal du IKKE skrive hva og hvor mye du spiste/drakk

25. Drakk du brus MED sukker etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

26. Drakk du brus UTEN sukker etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

27. Spiste du nudler (f.eks. Mr Lee) etter skoletid, men før middag i går?

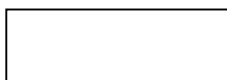
Ja Nei

28. Spiste du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei

29. Spiste du snop, potetgull eller lignende etter skoletid, men før middag i går?

Ja Nei



30. Spiste du middag i går?

 Ja Nei

31. Spiste du potet til middag i går?

 Ja NeiHvis ja, skriv ned i hvilken form og hvor mye **potet** du spiste her:**Middag**

32. Spiste du grønnsaker til middag i går?

 Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

33. Drakk du juice til middag i går?

 Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

34. Spiste du frukt eller bær til middag eller som dessert i går?

 Ja NeiHvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

35. Drakk du vann til middag i går?

 Ja Nei

NB: For spørsmål 35-40 skal du IKKE skrive hva og hvor mye du spiste/drakk

36. Drakk du brus MED sukker til middag i går?

 Ja Nei

37. Drakk du brus UTEN sukker til middag i går?

 Ja Nei

38. Spiste du nudler til middag i går?

 Ja, vanlige middagsnudler Ja, Mr Lee eller lignende Nei

39. Spiste du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst til middag eller som dessert i går?

 Ja Nei

40. Spiste du snop, potetgull eller lignende til middag eller som dessert i går?

 Ja Nei

41. Spiste du kveldsmat i går kveld?

Ja Nei

Kvelds

42. Spiste du frukt eller bær etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Spiste du grønnsaker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Drakk du juice etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. Drakk du vann etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

NB: For spørsmål 45-50 skal du IKKE skrive hva og hvor mye du spiste/drakk

46. Drakk du brus MED sukker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

47. Drakk du brus UTEN sukker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

48. Spiste du nudler (f.eks. Mr Lee) etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

49. Spiste du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

50. Spiste du snop, potetgull eller lignende etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

			vf
--	--	--	----

			vg
--	--	--	----

--



Dine meninger om frukt og grønnsaker

Nå kommer en rekke utsagn om frukt og grønnsaker. Hvor enig er du i de forskjellige utsagnene? Alternativene er **helt uenig**, **litt uenig**, **litt enig** eller **helt enig**. Hvis du ikke har noen mening, eller du ikke vet hva du skal svare, så krysser du av for verken enig eller uenig.

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

1. Jeg spiser alltid opp grønnsakene mine til middag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

2. Det vil være lett for meg å spise mer enn 5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

3. Hjemme har vi vanligvis frukt stående fremme i en skål

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

4. Det er lettere å spise søtsaker enn frukt og grønnsaker som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

5. Min far spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

6. Det hender ofte at jeg finner meg frukt og grønnsaker hjemme mellom måltider

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

7. Min mor spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

8. Det hender at jeg kutter opp frukt eller grønnsaker til meg selv som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

9. Frukt og grønnsaker passer veldig godt som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

10. Jeg ønsker å spise minst 5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

11. Jeg spiser alltid frukt eller grønnsaker til skolematen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

12. Hjemme har vi vanligvis alltid frukt og grønnsaker i kjøleskapet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

13. Det ville være lett for meg å spise frukt eller grønnsaker til hvert måltid, hver dag, hvis jeg bestemte meg for å gjøre det

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

14. Hjemme har vi som regel grønnsaker til middag hver dag

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

15. Jeg spiser for lite frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



16. Jeg har kjøpt frukt på butikken for mine egne penger

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

17. Mer frukt og grønnsaker gjør at måltidene smaker bedre

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

18. Jeg spiser frukt og grønnsaker til hvert måltid

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

19. Frukt er noe av det beste jeg vet

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

20. Det hender at mor/far kutter opp frukt eller grønnsaker til meg som snacks

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

21. Jeg spiser nok frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

22. Jeg er glad i rå grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

23. Hjemme får jeg lov til å spise frukt og grønnsaker når jeg vil

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

24. Jeg trenger å spise mer frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

25. Det vil være lett for meg å spise frukt eller grønnsaker, når alle andre spiser sjokolade og annet snop på lørdagskvelder

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

26. Mange av mine venner, søsken og klassekamerater spiser mye frukt og grønnsaker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

27. Hjemme er det vanligvis alltid flere sorter frukt og grønnsaker som jeg kan spise

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

28. Hjemme er det vanligvis alltid frukt og grønnsaker som jeg liker

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

29. Hvor godt liker du:

	Veldig godt	Liker godt	Liker litt	Liker ikke
Eple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klementin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fersken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nektarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordbær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Veldig godt	Liker godt	Liker litt	Liker ikke
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønn salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gulrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodekål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spinat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hva spiser du vanligvis?

Når du fyller ut disse spørsmålene skal du tenke på hva du vanligvis spiser/drikker. Tenk gjerne på hva du har spist/drukket de siste 3 månedene. Tenk på både hva du spiser hjemme, på skolen og i fritiden. Kryss av i den ruten du føler passer best for deg.

1. Hvor ofte spiser du potet?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

2. Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

3. Hvor ofte spiser du grønnsaker på brødkivene?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver eneste dag
 Flere ganger hver dag

4. Hvor ofte spiser du andre grønnsaker?

(f.eks. gulrot til skolematen)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

5. Hvor ofte spiser du eple, appelsin, pære og banan?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

6. Hvor ofte spiser du annen frukt og bær?

(andre frukter og bær enn eple, appelsin, pære og banan)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

7. Hvor ofte spiser du pottes frites?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

8. Hvor ofte spiser du potetgull?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

9. Hvor ofte spiser du godterier? (sjokolade, blandet godt osv.)

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag



10. Hvor ofte spiser du nudler?

(f.eks. Mr Lee)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

11. Hvor ofte spiser du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

12. Hvor ofte drikker du juice?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

13. Hvor ofte drikker du saft?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

14. Hvor ofte drikker du brus MED sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

15. Hvor ofte drikker du brus UTEN sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

16. Hvor ofte drikker du vann?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

17. Hvor ofte har du med deg frukt eller grønnsaker hjemmefra på skolen?

- Hver skoledag
- 4 dager i uken
- 3 dager i uken
- 2 dager i uken
- 1 dag i uken
- Sjeldnere enn en dag i uken
- Aldri
- Vet ikke

18. Hvor ofte spiser du frukt og grønnsaker på skolen?

- Hver skoledag
- 4 dager i uken
- 3 dager i uken
- 2 dager i uken
- 1 dag i uken
- Sjeldnere enn en dag i uken
- Aldri
- Vet ikke



19. Hvor ofte spiser du snop, potetgull eller lignende på skolen?

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

20. Hvor ofte spiser du nudler på skolen?
(F.eks. Mr Lee)

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

21. Hvor ofte spiser du boller, muffins, kake eller annen søt gjærbakst på skolen?

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

22. Hvor ofte drikker du brus MED sukker på skolen?

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

23. Hvor ofte drikker du brus UTEN sukker på skolen?

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

24. Hvor ofte drikker du vann på skolen?

- Hver skoledag
 4 dager i uken
 3 dager i uken
 2 dager i uken
 1 dag i uken
 Sjeldnere enn en dag i uken
 Aldri
 Vet ikke

Del D

Noen spørsmål om deg og ditt

1. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker tror du at en på din alder bør spise hver dag?

- Ingen
 1
 2
 3
 4
 5
 Mer enn 5

2. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker tror du at du spiser hver dag?

- Ingen
 1
 2
 3
 4
 5
 Mer enn 5

3. Hva mener du om det å få utdelt en frukt eller en grønnsak på skolen hver dag?

- Det er veldig bra
 Det er bra
 Jeg har ikke noen mening om det
 Det er en dårlig ordning

4. Er du allergisk mot frukt eller grønnsaker?

- Nei
 Usikker/vet ikke
 Ja, men bare mot noen få sorter
 Ja, mot flere sorter

5. Hva veide du sist du veide deg?
(Hele kg)

Skriv tydelig! kg

6. Hvor høy var du sist du målte deg? (Hele cm)

Uten komma! cm



7. Røyker du?

- Har aldri røykt
- Har aldri røykt fast og røyker ikke i det hele tatt nå
- Har røykt fast, men har sluttet helt nå
- Røyker, men ikke daglig
- Røyker daglig, omtrent sigaretter per dag

8. Har du noen gang drukket øl, vin eller brennevin?

(Kryss av for det svaret som passer best til ditt forbruk.)

- Jeg har aldri smakt øl, vin eller brennevin
- Jeg har så vidt smakt alkohol
- Drikker ca. 1 gang per måned
- Drikker ca. 1 gang per uke
- Drikker mer enn en gang per uke

9. Prøver du å slanke deg?

- Nei, vekten min er passe
- Nei, men jeg trenger å slanke meg
- Ja

10. Hvor lang utdanning tror du at du kommer til å ta?

(Sett bare ett kryss!)

- Utdanning på høyskole eller universitet
- Yrkes- eller allmennfaglig utdanning på videregående skole
- Ikke mer utdanning etter ungdomsskolen
- Annet, skriv hva:

11. Hvor mange bøker tror du det er hjemme hos dere?

(50 bøker er ca. 1 meter i bokhyllen)

- Ingen bøker
- Mindre enn 20
- 20 - 50
- 50 - 100
- 100 - 500
- 500 - 1000
- Mer enn 1000

12. Utenom skoletid: Hvor mange timer per dag pleier du å se på TV og/eller sitte foran PC'en?

- Ingen
- Mindre enn en ½ time om dagen
- ½ - 1 time
- 2 - 3 timer
- 4 timer
- Mer enn 4 timer

13. Utenom skoletid: Hvor mange GANGER i uken driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- Hver dag
- 4 - 6 ganger i uken
- 2 - 3 ganger i uken
- En gang i uken
- En gang i måneden
- Mindre enn en gang i måneden
- Aldri

Del E**Noen spørsmål om brus****Hvor mye brus drakk du i løpet av forrige helg?**

Eks. Drakk du en halv liter - skriv 0,5

De dagene du ikke drakk brus - skriv 0 i en av rubrikenes

Skriv tydelig!

1. Brus MED sukkerFredag: , literLørdag: , literSøndag: , liter**2. Brus UTEN sukker**Fredag: , literLørdag: , literSøndag: , liter

3. Hvor mye brus drikker du vanligvis hver gang du drikker brus?

- Mindre enn 0,5 liter
 Omtrent 0,5 liter
 Mer enn 0,5 liter

4. Hvor ofte finnes det brus MED sukker i hjemme hos deg?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 dag i måneden
 Sjeldnere enn 1 dag i uken
 1 dag i uken
 2 dager i uken
 3 dager i uken
 4 dager i uken
 5 dager i uken
 6 dager i uken
 Alltid/hver dag

5. Hvor ofte finnes det brus UTEN sukker hjemme hos deg?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 dag i måneden
 Sjeldnere enn 1 dag i uken
 1 dag i uken
 2 dager i uken
 3 dager i uken
 4 dager i uken
 5 dager i uken
 6 dager i uken
 Alltid/hver dag

6. Når det finnes brus hjemme hos deg, kan du drikke når du vil?

- Nei, sjelden
 Av og til
 Ja, som regel
 Ja, alltid

7. Hvor ofte serveres brus MED sukker til middag hjemme hos deg?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i måneden
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag

8. Hvor ofte serveres brus UTEN sukker til middag hjemme hos deg?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i måneden
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag

9. Hvor ofte serverer din mor eller far deg brus MED sukker hjemme - utenom middag?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i måneden
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag

10. Hvor ofte serverer din mor eller far deg brus UTEN sukker hjemme - utenom middag?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i måneden
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag

11. Hvor langt er det fra hjemmet ditt til nærmeste sted du kan kjøpe brus?

- Mindre enn 50 meter
 50 - 100 meter
 100 - 250 meter
 250 - 500 meter
 0,5 - 1 km
 1 - 2 km
 2 - 3 km
 3 - 5 km
 5 - 10 km
 Mer enn 10 km

12. Hvor langt er det fra skolen din til nærmeste sted du kan kjøpe brus.?

- Mindre enn 50 meter
 50 - 100 meter
 100 - 250 meter
 250 - 500 meter
 0,5 - 1 km
 1 - 2 km
 2 - 3 km
 3 - 5 km
 5 - 10 km
 Mer enn 10 km



13. Hvor ofte drikker din mor brus MED sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag
 Har ikke mor (hopp til sp. 15)

14. Hvor ofte drikker din mor brus UTEN sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

15. Hvor ofte drikker din far brus MED sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag
 Har ikke far (hopp til sp. 17)

16. Hvor ofte drikker din far brus UTEN sukker?

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

17. Hvor ofte drikker dine søsken brus MED sukker?

Tenk gjennomsnitt. Sett bare ett kryss.

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag
 Har ikke søsken (hopp til sp. 19)

18. Hvor ofte drikker dine søsken brus UTEN sukker?

Tenk gjennomsnitt. Sett bare ett kryss.

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

19. Hvor ofte drikker dine beste venner brus MED sukker?

Tenk gjennomsnitt. Sett bare ett kryss.

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag
 Har ikke venner (hopp til sp. 21)

20. Hvor ofte drikker dine beste venner brus UTEN sukker?

Tenk gjennomsnitt. Sett bare ett kryss.

- Aldri
 Sjeldnere enn 1 gang i uken
 1 gang i uken
 2 ganger i uken
 3 ganger i uken
 4 ganger i uken
 5 ganger i uken
 6 ganger i uken
 Hver dag
 Flere ganger hver dag

21. Brus MED sukker egner seg godt til mat

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

22. Brus UTEN sukker egner seg godt til mat

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig



23. Brus MED sukker egner seg godt som tørstedrikk

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

24. Brus UTEN sukker egner seg godt som tørstedrikk

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

25. Brus MED sukker er godt for helsen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

26. Brus UTEN sukker er godt for helsen

- Helt uenig
 Litt uenig
 Verken enig eller uenig
 Litt enig
 Helt enig

27. På en skala fra 0 til 10, hvor godt liker du brus MED sukker?

--	--

Skriv tydelig!

28. På en skala fra 0 til 10, hvor godt liker du brus UTEN sukker?

--	--

TAKK FOR HJELPEN!

Har du noe du vil si om ernæring/kosthold/mat?

Skriv det her!

--



Kosthold og levevaner

Kjære deltager,

Takk for at du har deltatt i våre tidligere spørreundersøkelser om kosthold og levevaner i forskningsprosjektet FVMM*. Dette spørreskjemaet er en fortsettelse av forskningsprosjektet og omhandler forbruk av, og holdninger til, forskjellige mat- og drikkevarer, hovedsakelig frukt og grønnsaker. Målet med dette forskningsprosjektet er å finne ut hvordan nordmenn kan få sunnere kosthold.

Vi har fått så mye interessante resultater at vi nå ønsker å følge deltagerne videre. Ved å svare på dette spørreskjemaet samtykker du til at vi også ved senere anledninger kan kontakte deg for nye spørreundersøkelser. Det er imidlertid ikke planlagt ny spørreundersøkelse per dags dato. Alle som jobber med dette prosjektet har taushetsplikt og all informasjon behandles konfidensielt.

Vi vil gjerne at du svarer på alle spørsmålene. Dersom det er spørsmål du ikke kan eller vil svare på så kan du la være. Det er **viktig** at du leser forklaringen for hvordan du fyller ut skjemaet nøye. Det vil ta deg ca. 10 minutter å svare på spørsmålene. Det er frivillig å delta i dette prosjektet. Datamaterialet og kontaktinformasjonen som samles inn vil bli lagret i 10 år fra innsamlingstidspunktet. Dersom du ønsker å trekke deg fra undersøkelsen er det bare å kontakte oss.

Ved å fylle ut denne undersøkelsen er du med i trekningen av 10 gavekort fra Universal Presentkort (www.presentkort.no). Hvert gavekort er på 1000 kroner.

Dersom du har spørsmål kan du kontakte oss på e-post: elling.bere@uia.no ELLER tonje.h.stea@uia.no

TUSEN TAKK FOR HJELPEN!

Elling Bere
Professor

Tonje H Stea
Førsteamanuensis

*FVMM står for Fruits and Vegetables Make the Marks. På norsk heter prosjektet Frukt og grønt i sjetten. Universitetet i Agder er prosjektansvarlig.



Institutt for folkehelse, idrett og ernæring
Serviceboks 422
4604 Kristiansand
Telefon: 38 14 23 29

Hva er ditt ID-nummer?

Del A

Hva spiste du i går?

Dagen i går er delt opp i fire perioder: Frokost, mellom frokost og middag, middag og kvelds.

- Kryss av for om du spiste de forskjellige matvarene til forskjellige tider eller ikke.
- For **frukt**, **grønnsaker**, **poteter** og **juice** skal du også skrive HVA du spiste og HVOR MYE. Under følger en beskrivelse av hvordan du skal gjøre dette.

For å skrive ned hvor mye du spiste og drakk skal du tenke på følgende:

- **Frukt** og **bær** måles i antall (f. eks. ett eple, en banan) eller i porsjon (f. eks. en porsjon fruktsalat)
- **Grønnsaker** måles i antall (f. eks. en gulrot) eller i porsjon (f. eks. en porsjon salat, en porsjon brokkoli)

Hvis du spiste noe som ikke kan måles i stykker, porsjoner eller antall, må du beskrive best mulig hvor mye du spiste (f. eks. 2 never bringebær, 1 1/2 skive kålrot, eller 3 ringer paprika).

Tenk tilbake til i går tidlig

Frokost

1. Spiste du frokost i går tidlig?

Ja Nei

2. Spiste du frukt eller bær i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye frukt og bær du spiste i går tidlig:

3. Spiste du grønnsaker i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye grønnsaker du spiste i går tidlig:

Tenk på tiden mellom frokost og middag i går

Formiddag

4. Spiste du lunsj/formiddagsmat i går?

Ja Nei

5. Spiste du frukt eller bær i tiden mellom frokost og middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye frukt og bær du spiste i tiden mellom frokost og middag i går:

6. Spiste du grønnsaker i tiden mellom frokost og middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye grønnsaker du spiste i tiden mellom frokost og middag i går:

Tilbake til middagstid i går

Middag

7. Spiste du middag i går?

Ja Nei

8. Spiste du grønnsaker til middag i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye grønnsaker du spiste til middag i går:

9. Spiste du frukt eller bær til middag eller som dessert i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye frukt og bær du spiste til middag eller som dessert i går:

Tenk tilbake til tiden etter middag i går

Kvelds

10. Spiste du kveldsmat i går kveld?

Ja Nei

11. Spiste du frukt eller bær etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye frukt og bær du spiste etter middag eller til kvelds i går:

12. Spiste du grønnsaker etter middag eller til kvelds i går?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye grønnsaker du spiste etter middag eller til kvelds i går:

Del B

Dine meninger om frukt og grønnsaker

Nå kommer en rekke utsagn om frukt og grønnsaker. Hvor enig er du i de forskjellige utsagnene? Alternativene er **helt uenig**, **litt uenig**, **litt enig** eller **helt enig**. Hvis du ikke har noen mening, eller du ikke vet hva du skal svare så krysser du av for **verken enig eller uenig**.

Kun ett kryss for hvert spørsmål.

1. Hjemme har jeg/vi vanligvis frukt stående fremme i en skål

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

2. Frukt og grønnsaker passer veldig godt som snacks/mellommåltid

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

3. Hjemme har jeg/vi vanligvis alltid frukt og grønnsaker i kjøleskapet

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

4. Hjemme har jeg/vi som regel grønnsaker til middag hver dag

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

5. Mer frukt og grønnsaker gjør at måltidene smaker bedre

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

6. Frukt er noe av det beste jeg vet

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

7. Det hender at andre personer kutter opp frukt eller grønnsaker til meg som snacks

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

8. Jeg er glad i rå grønnsaker

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

9. Hjemme får jeg lov å spise frukt og grønnsaker når jeg vil

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken enig eller uenig
- Litt enig
- Helt enig

10. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker tror du at du spiser hver dag?

- Ingen
- 1
- 2

- 3
- 4
- 5
- Mer enn 5

Del C

Hva spiser du vanligvis?

Når du fyller ut disse spørsmålene skal du tenke på hva du vanligvis spiser/drikker. Tenk gjerne på hva du har spist/drukket de siste 3 månedene. Tenk både på hva du spiser hjemme, på jobb/skole og i fritiden. Kryss av i den ruten du føler passer best for deg.

1. Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

2. Hvor ofte spiser du grønnsaker på brødsnivene?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

3. Hvor ofte spiser du andre grønnsaker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

4. Hvor ofte spiser du eple, appelsin, pære og banan?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

5. Hvor ofte spiser du annen frukt og bær (andre frukter og bær enn eple, appelsin, pære og banan)?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

6. Hvor ofte spiser du potetgull?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

7. Hvor ofte spiser du godterier (sjokolade, blandet godt osv.)?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

8. Hvor ofte drikker du brus MED sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

9. Hvor ofte drikker du brus UTEN sukker?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

10. Hvor ofte har du med deg frukt og grønnsaker hjemmefra på skolen/arbeid?

- 5 ganger i uken eller mer
- 4 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 2 ganger i uken
- 1 gang i uken
- Sjeldnere enn 1 dag i uken
- Aldri
- Vet ikke

11. Hvor ofte spiser du frukt og grønnsaker på skolen/arbeid?

- 5 ganger i uken eller mer
- 4 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 2 ganger i uken
- 1 gang i uken
- Sjeldnere enn 1 dag i uken
- Aldri
- Vet ikke

Del D

Noen spørsmål om deg og ditt

1. Er du?

- Mann
- Kvinne

2. I hvilket år er du født?

3. Hva er din sivile status?

- Singel
- Gift
- Samboer
- Annet

4. Har du barn?

- Ja
- Nei

5. I hvilke(t) år er de(t) født?

Barn 1 _____

Barn 2 _____

Barn 3 _____

Barn 4 _____

Hva var barnets fødselsvekt (gram)?

Barn 1 _____

Barn 2 _____

Barn 3 _____

Barn 4 _____

6. Er du gravid nå?

- Ja
- Nei

7. Hvor bor du mesteparten av tiden?

- Eget hus/leilighet

- Hos foreldre/foresatte
- Hybel/internat
- Annet

8. Hva er din hovedaktivitet?

- Student/skoleelev
- Arbeid, heltid
- Arbeid, deltid
- Arbeidsledig
- Sykemeldt
- Uføretrygdet
- Under arbeidsavklaringspenger/rehabilitering
- Permisjon
- Hjemmeværende
- Annet

9. Hva var din årsinntekt for forrige år (brutto)?

Kroner _____

10. Hvilken utdanning har du? Marker høyeste fullførte utdanning

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

11. Hvor mange bøker tror du det er hjemme hos deg/dere? (50 bøker er ca. 1 meter i bokhyllen)

- Ingen bøker
- Mindre enn 20
- 20 - 50
- 50 - 100
- 100 - 500
- 500 - 1000
- Mer enn 1000

12. Har du egen (Kan sette flere kryss)

- Sykkel
- El-sykkel
- Bil
- Motorsykkel, scooter eller moped

13. Hvordan kommer du deg vanligvis til skole/arbeid?

- Går
- Sykler
- El-sykler
- Med buss
- Med bil
- Med motorsykkel, scooter eller moped

14. Utenom skoletid/arbeidstid: Hvor mange timer per dag pleier du å se på TV og/eller PC/nettbrett/telefon?

- Ingen
- Mindre enn 1/2 time om dagen
- 1/2 - 1 time
- 2 - 3 timer
- 4 timer
- Mer enn 4 timer

15. Utenom skoletid/arbeidstid: Hvor mange GANGER i uken driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- Hver dag
- 4 - 6 ganger i uken
- 2 - 3 ganger i uken
- En gang i uken
- En gang i måneden
- Mindre enn en gang i måneden
- Aldri

16. Hva veide du sist du veide deg?

Hele kg _____

17. Hvor høy var du sist du målte deg?

Hele cm _____

18. Hvordan vil du beskrive din egen helse?

- Meget god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Meget dårlig

19. Prøver du å slanke deg?

- Nei, vekten min er passe
- Nei, men jeg trenger å slanke meg
- Ja

20. Hvilken dag er det i dag?

- Mandag
- Tirsdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag
- Lørdag
- Søndag

21. Hvor ofte drikker du alkohol?

- Aldri
- Sjelden
- Ca. 1 gang/mnd
- Ca. 1 gang/uke
- 2-3 ganger/uke
- 4-6 ganger/uke
- Daglig

22. Røyker du?

- Har aldri røykt
- Har prøvd, men røyker ikke i det hele tatt nå
- Har røykt fast, men har sluttet helt nå
- Røyker, men ikke daglig
- Røyker daglig

Hvis du røyker, hvor mange sigaretter røyker du per dag?

23. Snuser du?

- Har aldri snust
- Har prøvd, men snuser ikke i det hele tatt nå
- Har snust fast, men har sluttet helt nå
- Snuser, men ikke daglig
- Snuser daglig

Hvis du snuser, hvor mange poser/priser snuser du per dag?

Du er nå ferdig med undersøkelsen og kan trykke avslutt.

TAKK FOR HJELPEN!

KODEBOK

	mål	# porsjon	ha i hodet	Enhet/totalt (g)
Bær				
Blå-/tyttebær/moreller	neve		1,5 dl = 5 never = 200 bær = 1 porsjon	18/90
Bringe-/solbær,rips, multer	dl		1,5 dl = 1 porsjon	75
Jordbær	stk	skjønn	16 jordbær = 1 porsjon	5/80
Syltetøy/eplemos			TELLER IKKE	
Gele/trollkrem			TELLER IKKE	
Frukt (frisk/frossen):				
Appelsin	stk	1	8 båter = 1 porsjon	Båt:10/ Hel:105
Aprikos	stk	2	2 stk = 1 porsjon	35/70
Banan	stk	1	Pålegg = 1/3 banan	Pålegg: 30/Hel:110
Druer	stk	skjønn	13 druer=1 porsjon, (1-3 / 4-9=05 / 10-13=10) noen/litt/neve/klase = 1/2 porsjon mange/masse + skål = 2 porsjoner	6/78
Eple	stk	1		/105
Eplekake	stk	0	TELLER IKKE	
Fersken/nektarin	stk	1		F:130/N:110
Frokostblanding med tørket frukt	porsjon	skjønn	Se rosini!	
Fruktkompott/fruktgrøt			TELLER IKKE	
Fruktsalat	porsjon/bolle	1 1/2		150/100
Grapefrukt	stk	1/2	1/2 = 1 porsjon	150/75
Kiwi	stk	1		/65
Mandarin/klementin	stk	1/2		50/100
Melon	skive	1/4	4 skiver = 1 porsjon	65/260 (UFDA)
Plomme	stk	1/4	4 stk = 1 porsjon (1=05/3=10/5=15)	22/88
Pære	stk	1		/125
Rosiner	neve	1/2	2 never = 1 porsjon	20/40 (UFDA)
Svisker	neve	1	1 neve = 1 porsjon	
Frukt (hermetisk):				
Ananas (ring)	stk	1/2		40/80
Fersken (halv)	stk	1/2		45/90
Fruktcoctail	porsjon	1 1/2		150/100
Pære (halv)	stk	1/2		45/90
Juice:				
	liter	5	ett glass = 2 dl = en porsjon flaske = 0.33 L = to porsjoner	
Ananasjuice	glass	1		
Appelsinjuice	glass	1		
Druejuice	glass	1		
Eplejuice/eplemost	glass	1		
Grapefruktjuice	glass	1		
Nektar	glass	0	TELLER IKKE	
Saft			TELLER IKKE	
Grønnsaksjuice	glass	1	teller som grønnsak, ikke som juice	
Grønnsaker:				
Agurk/sylteagurk	antall skiver	Skjønn	20 skiver = 1 porsjon	5/100
Avokado	stk	1		/105
Blandet salat	porsjon	1		100 (råkost)
Blomkål	buketter	1/2	2 buketter = 1 porsjon (1/4=10, 1/2=20)	40/80
Brokkoli	buketter	1/2	2 buketter = 1 porsjon	45/90
Bønner	porsjon	Skjønn		90 (UFDA)
Erter	porsjon	Skjønn		85 (UFDA)
Grønnsakblanding	porsjon	1	6 spiseskjeer = 1 porsjon	125
Grønnsaksjuice	glass	1	teller som grønnsak, ikke som juice	
Gulrot	stk	1		65
(Knaskegulrot)	stk	2)		

Grønnsaker (forts.):

Kål	porsjon	skjønn		
Kålrot	skive	1	1 skive = 1/10 kålrot	72 (egen def)
Løk		skjønn	1 løk = 1 porsjon	85
Mais		skjønn	1 ss = 12 g	
			1 maiskolbe = 2 porsjoner	
Nepe	stk	1		
Oliven	stk	skjønn	16 oliven = 1 porsjon	?
Paprika	antall skiver	skjønn	10 ringer/skiver = 20 strimler = 1 porsjon	5/80
Reddik	antall	skjønn	20 reddiker = 1 porsjon	7/70
Rosenkål	antall	skjønn	7 stykk = 1 porsjon (1/ 2-5=05 / 6-7=10)	4/80
Rødbeter	antall skiver	skjønn	7 skiver = 1 porsjon	12/84
Råkost	porsjon	1		12/84
Salatblad	antall blad	1/13	13 salatblad = 1 porsjon	100
Tomat	stk	3/4	10 skiver/ 6 båter = 1 1/2 tomat = 1 porsjon (1 tomat = 05 / 2 tomater = 15)	6/78
(Cherrytomat	stk	4	4 cherrytomater = 1 porsjon)	10/15/97,5

Potet:

Bakt potet	stk	1		
Kokt potet	stk	1/2	2 poteter = 1 porsjon	70/140
<i>Pommes frites,</i>		0		
<i>gratinerte</i>				
<i>poteter.potetsalat</i>			TELLER IKKE	
Potetmos / potetstappe	porsjon	1		
Stekt potet	porsjon	1		200
Komper	stk	1		165

Blandet salat:

	m/ost/kjøtt/skalldyr			
Blandet salat	porsjon	1		
(med ost, kjøtt eller				
skalldyr)				
Pastasalat	porsjon	1		

Diverse retter:

Gryterett (m/ mye grønt)	porsjon	1		
Lapskaus	porsjon	1		
Pizza (hvis	stykker	skjønn		
hjemmelaget)				
Vegetarrett	porsjon	1		

På brødskiver:

Hvis ikke antall/mengde er spesifisert teller følgende:

På en brødskive:

Agurk: 3 skiver

Banan: 1/3 banan

Paprika: 2 strimler/1 ring

Salatblad: 1 blad

Tomat: 1 skive

ET MÅLTID = 1 BRØDSKIVE
DERSOM ANNET IKKE ER
OPPGITT

Teller generelt IKKE, men bruk sunn fornuft!!:

Eplekake

Lomper

"Multivitamindrikk"

Nektar

Nøtter

Pommes frites

Popcorn

Sopp

Suppe
Syltetøy
Tomatsaus
Tortillachips
Ferdigsupper (grønnsak-, tomat-,
blomkål, betasuppe o.l.)
Hjemmelaget suppe inkluderes

Annet:

- Variasjon:
Salat, blandet grønt, råkost, pytt i
panne, fersk suppe, lapskaus = 2
Bærblanding, blandet juice = 2

Generelle regler

Dersom det er hoppet over en hel side kodes missing = 99 + merke

Porsjonsstørrelser

- Minste porsjonsstørrelse er 0.5 porsjon (kode: 05)
- Maksimal porsjonsstørrelse er 9,5 (95)
- En kartong juice kodes som 50 (1 L), en liten kartong kodes 25 (0.5 L)
- En flaske kodes 20 (0,33 L)

- Mengdeangivelser som er under en halv porsjon: skal kun sette kryss i den lille ruten/boksen

- Runde opp i tilfeller hvor avrunding er nødvendig (eks. 1 1/2 potet = kode 10) men lage mellomløsning i de tilfellene hvor det er mulig (1-2 glass juice = kode 15)

- Dersom den samme typen frukt/grønnsak går igjen i flere måltider som små mengder kan dette oppsummeres i ett av måltidene. (F.eks. agurkskiver på brødet til frokost, skolemat og kveld, tilsammen en halv porsjon som angis på kveldsmaten.)

- Dersom det ikke er definert mengde, eller det er notert "vet ikke": kode = 10

- Dersom det ikke er angitt porsjonsstørrelse til middagsgrønnsaker kodes det for en hel porsjon (10). For brødmåltider brukes skjønn.
- Dersom det frukt/grønnsak er angitt i flertall, f.eks. "bananer" /"gulrøtter" kodes 20, unntak er når det er notert "grønnsaker"/"gulrøtter" til middag - da kodes 10.
- 1/4 tallerken med grønnsaker til middag kodes 05, det samme gjelder en sleiv/serveringsskje.

- Når deltakeren selv har definert porsjon ("1 porsjon druer") kodes 10.

Variasjon

- Eple og eplejuice / appelsin og appelsinjuice: variasjon = 2

- Dersom det ikke er notert type juice til et måltid, men er spesifisert til et annet måltid antar vi at det er samme type juice: variasjon = 1.

- Dersom type juice ikke er angitt tolkes det som fruktjuice
- Dersom type juice ikke er spesifisert i flere måltider: variasjon =1
- Små mengder teller i variasjon (f.eks. to sitronskiver)
- "Salat" til middag tolkes som blandet salat dersom annet ikke er angitt, variasjon = 2
- "Grønnsaker" til middag tolkes som en type grønnsak dersom annet ikke er angitt, variasjon = 1
- For blandede grønnsaksretter som lapskaus, fersk suppe o.l.: Dersom potet er spesifisert teller potet som 1 i variasjon. I tillegg kommer 2 i variasjon for grønnsakene.
- Hvitløk og chili er ikke inkludert i variasjon, persille og dill er inkludert.

Teller ikke

Frukt- og grønnsaksprodukter som ikke teller: ikke notere noe i det hele tatt

Feil

Feil skal kun rettes i innføringsrubrikkene (f.eks. "1 gulrot" er skrevet i juice-feltet: skriver "10" i rubrikken for grønnsaker.

Kilder:

"Mål og vekt for matvarer" er brukt i de tilfellene hvor annet ikke er angitt. Det er tatt utgangspunkt i enheter, deretter porsjonsstørrelser. I noen tilfeller hvor "Mål og vekt for matvarer" ikke kunne brukes er UFDA brukt (melon, rosiner, erter og bønner).