

Matlaging for bedre helse

Student

Therese M. Aa. Iversen

Veileder

Nina Cecilie Øverby

Biveileder

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, 2015

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Sammendrag

Det har vært en økende utvikling i overvekt og fedme de siste 40 årene. Årsakene er flere, der blant annet gener, arvelige disposisjoner, sosioøkonomisk status (SØS), miljø og individenes valg og levevaner er av betydning for den økende utviklingen. I denne oppgaven presenteres resultater fra to datasett, en intervensjonsstudie og en tverrsnittstudie. Hensikten med studiene som presenteres i denne oppgaven er 1) å undersøke om opplæring i enkel matlaging fra bunnen påvirker vekt, midjemål og KMI og 2) om det er en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker. For å få svar på problemstilling 1) «Hvilken effekt har et matlagingskurs på individets vekt, midjemål og KMI?» er det utført en intervensjonsstudie. For å få svar på problemstilling 2) «Er det en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker?» er data fra tverrsnittstudien Healthy and Sustainable Lifestyle (HSL)/barns matmot benyttet.

Resultatene fra intervensjonsstudien viser ingen signifikant endring i deltakernes vekt, midjemål og KMI før og etter intervensjonen. For tverrsnittstudien viser resultatene at en større andel normalvektige sammenlignet med andel overvektige/fete baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter opp grønnsaker. Det er kun signifikant sammenheng mellom andel normalvektige og grønnsakskutting, der det er en større andel normalvektige som oftere kutter grønnsaker sammenlignet med andel overvektige/fete ($p=0,012$). Videre forskning bør ha fokus på effekten av matlagingskurs ved både kvantitativ og kvalitativ forskning, og over lengre tid da det ikke viser effekt av matlagingskurs på vekt, midjemål og KMI etter tre til fire uker.

Nøkkelord: miljø, overvekt, vekt, vektreduksjon, matlaging, kosthold, anbefalinger.

Forord

Ideen til arbeidet kom til da forelesere fra fakultetet for helse- og idrettsvitenskap ved UiA presenterte ulike prosjekter som vi mastergradsstudenter kunne delta i. Jeg interesserte meg fort for de prosjektene som dreide seg om ernæring og kosthold, da jeg har stor interesse for og bakgrunn i feltet fra tidligere av. Prosjektene som jeg syntes virket mest interessante var «Verdens beste kur» og «Bærekraftig kosthold» som ble presentert av henholdsvis ernæringsprofessorene Nina Cecilie Øverby og Elling Bere. Jeg meldte min interesse for prosjektene, som også to andre mastergradsstudenter gjorde og vi møttes for idemyldring og diskusjon. Vi kom frem til at vi tre skulle være i det samme prosjektet, men ha hver vår unike problemstilling som vi skulle besvare. Tanken bak prosjektet var at vi skulle teste ut «verdens beste kur» på vektreduksjon som også var gjort av fjorårets mastergradsstudenter. Til forskjell fra fjorårets studentet, skulle vi teste effekten av «verdens beste kur», men inkludere matvarer som var nordiske, lett tilgjengelige, billige og bærekraftige. Etter en del prat frem og tilbake kom vi frem til at vi skulle gå vekk i fra «verdens beste kur». Vi ønsket istedenfor å teste opplæring i enkel matlaging og hvilken effekt et matlagingskurs har på vekt og aktivitetsnivå, samt i hvilken grad deltakerne laget middag fra bunnen av i intervensjonsperioden. I min oppgave fokuserte jeg på enkel matlagings effekt på vekt, og ønsket å teste om det å lage enkel mat fra bunnen av basert på nasjonale anbefalingene og Ny Nordisk kost (NND) førte til endringer i vekt, midjemål og kroppsmasseindeks (KMI).

I arbeidet med prosjektet har vi studenter hatt et bra samarbeid med god veiledning fra våre veiledere. Jeg vil i den forbindelse takke mine to medstudenter for et godt samarbeid og takke min veileder Nina Cecilie Øverby og biveileder Elling Bere for god hjelp og veiledning. Jeg vil også takke Mona Linge Tønnesen og Margrethe Røed for at de stilte opp og bidro med sin kompetanse på matlagingskursene slik at vi fikk gjennomført matlagingskursene på en profesjonell og vellykket måte. Vil også takke Ken Hetlelid for hjelp med booking av rom på Spicheren slik at vi fikk veid og målt deltakerne både før og etter intervensjonsperioden. Ønsker også å takke Sissel Helland og Helga Birgit Bjørnaraa for at jeg fikk inkludere data fra tverrsnittstudien HSL/barns matmot i min oppgave. Til slutt vil jeg takke familie og venner for god støtte gjennom prosessen med masteroppgaven.

Kristiansand, 2015

Therese Iversen

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1.0 Introduksjon | 6 |
| 1.1 Forekomst av overvekt og fedme nasjonalt og internasjonalt | 7 |
| 1.2 Årsaker til overvekt og fedme | 8 |
| 1.2.1 Fysiologiske prosesser som påvirker vekt | 8 |
| 1.2.2 Miljø og faktorer i omgivelsene som påvirker vekt..... | 9 |
| 1.2.3 Individuell atferd som påvirker vekt..... | 11 |
| 1.3 Konsekvenser/forebygging av overvekt og fedme på individ- og samfunnsnivå | 15 |
| 1.3.1 Konsekvenser | 15 |
| 1.3.2 Forebygging | 15 |
| 1.4 Nasjonale anbefalinger og New Nordic diet(NND) | 17 |
| 1.4.1 Nasjonale anbefalinger for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet | 17 |
| 1.4.2 New Nordic diet..... | 17 |
| 1.5 Matlagings effekt på helse..... | 18 |
| 1.6 Forskning gjort på kosthold og vektreduksjon | 19 |
| 1.6.1 Kosthold med høyt proteininnhold | 19 |
| 1.6.2 Kosthold med lav GI..... | 20 |
| 1.6.3 Kosthold med lavt fettinnhold | 22 |
| 1.6.4 Kosthold med lavt karbohydratinnhold | 22 |
| 1.6.5 Oppsummert effekt av de ulike kostholdene og intervensjonens hensikt..... | 24 |
| 2.0 Problemstilling..... | 25 |
| 3.0 Metode | 26 |
| 3.1 Intervensjonsstudie | 26 |
| 3.1.1 Design | 26 |
| 3.1.2 Utvalg..... | 26 |
| 3.1.3 Rekruttering | 27 |
| 3.1.4 Veiing/måling | 29 |

| | |
|--|-----------|
| 3.1.5 Intervensjon..... | 29 |
| 3.2 Tverrsnittstudie | 32 |
| 3.2.1 Design | 32 |
| 3.2.2 Utvalg..... | 32 |
| 3.2.3 Rekruttering | 33 |
| 3.2.4 Spørreskjema..... | 33 |
| 3.3 Etikk..... | 35 |
| 3.4 Statistisk analyse..... | 36 |
| 3.4.1 Intervensjonsstudie | 36 |
| 3.4.2 Tverrsnittstudie | 36 |
| 4.0 Resultater | 38 |
| 4.1 Intervensjonsstudie | 38 |
| 4.2 Tverrsnittstudie | 40 |
| 5.0 Diskusjon..... | 42 |
| 5.1 Intervensjonsstudiens resultater..... | 42 |
| 5.1.1 Funn relatert til matlaging, vekt og KMI..... | 42 |
| 5.1.2 Refleksjoner relatert til kunnskap, ferdigheter og mestringstro knyttet til matlaging | 44 |
| 5.2 Tverrsnittstudiens resultater | 46 |
| 5.2.1 Funn relatert til andel normalvektige og matlaging..... | 46 |
| 5.3 Metode | 48 |
| 5.3.1 Metodens begrensninger i intervensjonsstudien | 48 |
| 5.3.2 Metodens styrker i intervensjonsstudien..... | 54 |
| 5.4 Metodens begrensninger i tverrsnittstudien..... | 57 |
| 5.4 Metodens styrker i tverrsnittstudien | 59 |
| 6.0 Etikk | 61 |
| 7.0 Videre forskning og intervensjoner | 62 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 8.0 Konklusjon | 63 |
| Referanseliste | 64 |
| Vedlegg | 78 |

1.0 Introduksjon

Forekomsten av antall med overvekt og fedme har vært økende siden 1980 tallet, og andelen i kategorien overvekt og fedme er nesten fordoblet på 40 år (WHO, 2013). Andel med overvekt og fedme forekommer både i utviklende og utviklede land blant barn, unge og voksne (WHO, 2013). Årsaker til overvekt og fedme kan ikke tilskrives en faktor, men består av flere årsaksfaktorer der genetikk, etnisk- og sosioøkonomisk bakgrunn, samt individuelle valg- og levevaner spiller en rolle. I oppgaven ønsker jeg å undersøke om opplæring i enkel matlaging fra bunnen av fører til endring i vekt, midjemål og KMI ved utførelse av en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe. Ønsker også å undersøke om det er en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter opp grønnsaker ved bruk av data fra tverrsnittstudien HSL/barns matmot. Tidligere forskning viser at å delta på matlagingskurs øker deltakeres ferdigheter i matlaging, mestringstro og kunnskap knyttet til matlaging (Reicks, Trofholz, Stang og Laska, 2014). Å lage hjemmelaget mat fører også til økt inntak av frukt og grønnsaker, proteiner fra vegetabiliske kilder og fiber, samt redusert inntak av mettet fett, salt, sukker og proteiner fra animalske kilder (Reicks et al., 2014). I oppgaven er det deltakelse på matkurs som testes og hvilken effekt et matlagingskurs har på individets vekt, midjemål og KMI. Å delta på matlagingskurs vil i tillegg kunne øke deltakeres kunnskapsnivå, ferdigheter og mestringstro til matlaging, samt endre deres holdninger til hjemmelaget mat, i tillegg til å redusere barrierer knyttet til å lage middag fra bunnen av. Fra tverrsnittstudien HSL/barns matmot er det ønskelig å undersøke om det er en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de lager middag fra bunnen, baker brød og kutter opp grønnsaker.

1.1 Forekomst av overvekt og fedme nasjonalt og internasjonalt

Utviklingen i overvekt og fedme har vært økende siden 1980 tallet og antallet med overvekt og fedme er nesten fordoblet i dag (WHO, 2013). Forekomsten av overvekt og fedme viser ut i fra WHO's statistikk at 1,4 milliarder voksne og 40 millioner barn er i kategorien overvektige eller fete verden over, fordelt på både utviklende og utviklede land (WHO, 2013). Man ser også i Norge høy forekomst av overvekt og fedme blant barn, unge og voksne (Helsedirektoratet, 2014). Over halvparten av norske 40 åringer og 18 % av barn og unge er i kategorien overvekt eller fedme (Hovengen og Hånes, 2014). Overvekt og fedme varierer med individers genetiske-, etniske- og sosioøkonomiske bakgrunn, i tillegg til individuelle valg og levevaner. Dette gir ulikheter i disposisjon og forekomst av overvekt og fedme innad i ulike grupper i Norge (Hånes, Graff –Iversen og Meyer, 2012). Overvekt og fedme er definert av WHO som henholdsvis en KMI på $\geq 25 \text{kg/m}^2$ eller KMI på $\geq 30 \text{kg/m}^2$ (WHO, 2013). Annen målemetode for overvekt og fedme er midjemål, der midjemål over 102 centimeter(cm) for menn og over 88cm for kvinner indikerer overvekt, økt risiko for livsstilssykdommer og er et av flere kriterier for metabolsk syndrom (Helsedirektoratet, 2011).

1.2 Årsaker til overvekt og fedme

Årsaker til økt forekomst, og stadig økende utvikling av overvekt og fedme er i hovedsak knyttet til endringer i miljøet individet lever i, og ikke endringer i genene (Lake og Townshend, 2006). Arvelige disposisjoner og gener vil gjøre enkelte mennesker mer sårbare for å utvikle overvekt og fedme, men det er individet selv, med påvirkninger fra det ytre miljøet, som avgjør hvilken mat som inntas ut i fra fysiologiske, psykiske og sosiale faktorer som igjen vil påvirke energibalanse og kroppsvekt (Jequier og Tappy, 1999). Sett i et folkehelseperspektiv er det hovedsakelig endringer i miljøet og individuell atferd som legges vekt på når årsaker til overvekt og fedme studeres, og ikke biokjemiske prosesser i kroppen som kan påvirke vekt og øke risikoen for overvekt og fedme.

1.2.1 Fysiologiske prosesser som påvirker vekt

Flere fysiologiske prosesser har betydning for energiinntak og energiforbruk. Essensielt i fysiologisk vektregulering er energibalanse, der en balanse mellom energiinntak og energiforbruk er viktig for å opprettholde en stabil kroppsvekt (Jequier og Tappy, 1999; Hall et al., 2012). Høyere energiinntak enn det som trengs for normal vekst og utvikling vil føre til vektøkning i form av økt kroppsfett, mens et lavere energiinntak enn energiforbruk vil føre til vektnedgang. Lagring av energi ved høyere inntak enn forbruk finner man hovedsakelig som triglyserider i fettvev som er det største energilageret i kroppen (Hall et al., 2012). Man har også lager av karbohydrater i kroppen som glykogen i muskel og lever.

Energiinntaket defineres som summen av individets inntak av mat og drikke, mens energiforbruket avhenger av aktivitetsnivå, termogenese, hvilestoffskiftet, fettfri kroppsmasse, alder og vekt (Paddon Jones et al., 2008). Høyere energiinntak enn energiforbruk hos individet kan ha flere årsaker. Faktorer som påvirker energiinntaket, og som er av betydning for kroppsvekt er måltidsstørrelse, sammensetningen av næringsstoffer i mat, samt inntak av sukker- og energiholdig drikke (Malik, Schulze og Hu, 2006). Studier viser at når man får serverte store porsjoner vil det føre til at man inntar mer mat og da mer energi enn man fysiologisk sett har behov for (Rolls, Morris og Roe, 2002). For måltidets sammensetning er et måltid med høyt innhold av fett og lavt innhold av karbohydrater og proteiner mer energitett og gir et høyere energiinntak som kan være en medvirkende årsak til utvikling av overvekt og fedme (Ledikwe et al., 2006).

Appetitt er også av betydning for energiinntaket og for utvikling av overvekt og fedme (Clark og Slavin, 2013). Appetitt reguleres av fysiologiske prosesser i kroppen der signaler og hormoner i mage- og tarmkanalen er involvert, i tillegg til næringsstoffers påvirkning som har indirekte betydning for energiinntaket (Anderson et al., 2009). Eksempelvis har fiberinnholdet i kosten flere funksjoner i appetitt- og vektregulering deriblant ved å virke mer mettende enn en kost med lavt innhold av fiber, gir lav energitetthet, tar lengre tid å innta, fører til et stabilt blodsukker og glykemisk kontroll, fyller mer i magen og reduserer tømming av magesekken som gjør at man holder seg mett lengre (Clark og Slavin, 2013; Anderson et al., 2009).

Til forskjell fra energiinntaket reguleres energiforbruket av andre faktorer enn energiinntaket, der individets aktivitetsnivå er den mest fleksible faktoren. Med hensyn til måltidets sammensetning er det av makronæringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner, proteiner som er vist å stimulere termogenesen mest etter et måltid (Raben A., Agerholm- Larsen L., Flint A., Holst J. J. og Astrup A., 2003). Proteiner har i tillegg vist å ha positiv effekt på energiinntak og vektregulering ved at muskelmassen beholdes ved vektreduksjon og at proteiner gir økt metthetsfølelse etter et måltid. At muskelmassen ikke reduseres ved vektreduksjon har betydning for opprettholdelse av hvilestoffskiftet som er en essensiell faktor i energibalansen, og som står for den største delen av energiforbruket prosentvis (Stiegler og Cunliffe, 2006).

1.2.2 Miljø og faktorer i omgivelsene som påvirker vekt

Vekt og endringer i vekt de siste årene er sterkt knyttet til miljøet individet lever i. Et miljø vil si det som er på utsiden av individet og som individet ikke har den totale kontrollen over. Miljøet kan også bidra til å gjøre det vanskelig for individet å foreta helsefremmende valg. Det snakkes gjerne om «fedmefremmede miljøer» som vil si den totale påvirkningen fra omgivelser, miljø og andre forhold som kan virke fremmende på overvekt og fedme hos individer og populasjoner (Swinburn og Egger, 2002).

Det er skjedd flere endringer over tid i miljøet, noe som er en del av årsakene til den observerte økningen i overvekt og fedme. Endringene i miljøet har utspilt seg både på makro- og mikronivå, og påvirker individenes valg på ulike måter og i ulik grad. Makronivå vil si det overordnede nivået som individer har liten mulighet til å påvirke, men som påvirker individet. Til makronivået hører politiske avgjørelser, utdanningssystemer, helsesystemer og holdninger i samfunnet til. Mikronivå inkluderer individets nærmiljø der arbeidsplass, skole, nabolag,

venner og familie inngår (Swinburg og Egger, 2002). Miljøet kan også deles inn i kategoriene fysisk, økonomisk, politisk og sosiokulturelt, der de ulike kategoriene påvirker individets valg på forskjellige måter (Brug, 2008; Swinburg og Egger, 2002). Det er essensielt å forstå faktorene i miljøet som påvirker utviklingen av overvekt og fedme for å kunne påvirke til endring i omgivelsene individet lever i. På makronivå vil politiske regler og reguleringer ha betydning for valgene individet tar med hensyn til mat og spiseatferd. Politiske reguleringer inkluderer blant annet bestemmelser angående tilgang til brusautomater på skoler, hva elever har lov å bringe med seg på skolen av mat og drikke, samt hvilken politikk som føres på arbeidsplasser og skoler med hensyn til kosthold og ernæring. Det økonomiske miljøet har betydning for priser på matvarer og da indirekte betydning for hvilke valg individet tar basert på prisreguleringer. Å øke priser på sunn mat som frukt og grønnsaker og redusere priser på mindre sunne matvarer med høyt innhold av mettet fett, sukker, salt og sukkerrike drikker er vist å være uheldig for individet med tanke på risiko for å utvikle overvekt og fedme (Sturm og An, 2014; Beghin og Jensen, 2008). Det fysiske miljøet inkluderer tilgang til ulike typer matvarer, samt mulighetene til å ta helsefremmende valg. I det fysiske miljøet er redusert tilgang til supermarked og færre restauranter som serverer usunn mat assosiert med lavere KMI og lavere prevalens av overvekt og fedme (Giskes, Lenthe, Avendano-Pabon og Brug, 2011). Med hensyn til det sosiokulturelle miljøet er sosial støtte til tilegnelse av helseatferd og sosialt press til å delta i usunne levevaner av betydning for individets valg (Brug, 2008).

På mikronivå er et individs sosiale nettverk av betydning for utvikling av overvekt og fedme. Sosiale nettverk forekommer overalt hvor individet befinner seg, og er ulikt for hvilke stadier i livet individet er i. For barn er foreldre en avgjørende påvirkningsfaktor for utvikling av overvekt og fedme, mens for ungdommer og voksne er omgangskrets som venner av stor betydning (Rhee, 2008; Christakis og Fowler, 2007). Forskning viser at venners livsstil har betydning for utvikling av overvekt og fedme. Christakis og Fowler fant ut at en persons risiko for å bli overvektig økte med 57 % når individet hadde en overvektig venn (Christakis og Fowler, 2007). Den økte risikoen for å bli overvektig eller fet kan forklares ut i fra endret holdning til utvikling av overvekt eller fedme, samt tilegnelse av bestemte atferder som å røyke, spise og trene ved påvirkning fra nære relasjoner. Et individs arbeidsplass er også en arena for påvirkning, noe som Power et al. viser i deres systematiske oversikt. De konkluderte med at intervensjoner for å fremme sunt kosthold og øke aktivitetsnivået på arbeidsplasser til helsepersonell gav signifikant effekt på vektreduksjon hos de ansatte (Power, Kiezebrink, Allan og Campbell, 2014). Det samme viser en studie utført av Engbers et al., der de fant at å

fokusere på tilbud av sunn mat i kantiner på arbeidsplasser økte kvaliteten på kostholdet til de ansatte ved arbeidsplassen (Engbers, Poppel, Chin A. Paw og Mechelen, 2005).

I tillegg til faktorer i miljøet er sosiale ulikheter i samfunnet en viktig faktor i utviklingen av overvekt og fedme. Sosial ulikhet er utbredt i samfunnet og de med lav SØS som følge av lav inntekt, yrke og utdanning har økt risiko for å utvikle overvekt og fedme sammenliknet med de som har høyere SØS (Wang og Beydoun, 2007). I en internasjonal sammenligning av 11 OECD land, også inkludert flere land i Europa viser det at individer med lav utdanning røyker og drikker mer, og at flere er overvektige eller fete enn de med høyere utdanning og SØS (Devaux og Sassi, 2011). Studien viser også at de som har høyere utdanning spiser sunnere og har sunnere levevaner generelt. Det man ser er at individer med høyere utdanning er mer oppmerksomme på viktigheten av sunn mat, i høyere grad mestrer å lage mat fra bunnen av, velger sunne og næringsrike matvarer og har høyere grad av ferdigheter knyttet til matlaging (Morin, Demers, Turcotte og Mongeau, 2013; Hartmann, Dohle og Siegrist, 2013). De med lav SØS har flere barrierer knyttet til sunn helseatferd. Barrierene kan forklares på bakgrunn av språk- og forståelsesvansker når det gjelder helse relatert informasjon. Språk- og forståelsesvansker er forbundet med lav utdannelse, bosetting på mer utsatte og landlige områder med begrenset tilgang til fasiliteter og butikker som selger frisk frukt og sunn mat, flere fast food restauranter per individ som bor i området og kampanjer for å fremme sunn atferd når ikke ut til dem (Giskes et al., 2011; Lovasi, Huston, Guerra og Neckermann, 2009; Reidpath et al., 2002). Spesielt ser man at lavt utdanningsnivå er en gjennomgående og avgjørende faktor for overvekt og fedme (Devaux og Sassi, 2011). Utdanning bidrar blant annet til høyere SØS og er en forutsetning for at individet skal kunne tilegne seg og forstå helse relatert informasjon, og med det få økt kunnskapsnivå om helse. De som har høyere utdanning er ofte i sosialt nettverk med likedannede og deler de samme holdningene til kosthold og helse, noe som virker fremmende på helsen. De med lavere SØS har oftere dårligere utgangspunkt enn de med høy SØS med hensyn til individuelle atferdsfaktorer som har betydning for hvor ofte en lager mat fra bunnen av, og som fører til at muligheten for å etablere sunne og helsefremmende levevaner blir noe begrenset.

1.2.3 Individuell atferd som påvirker vekt

Individets atferd har endret seg de siste årene, og for å forstå endringene må individets aktivitets- og kostvaner, samt individuelle atferds faktorer tas i betraktning. Blant annet bidrar

en økning i inaktivitet, og da spesielt redusert hverdagsaktivitet til den observerte utviklingen i overvekt og fedme (Sallis og Glanz, 2009). Sammenlignet med før i tiden da fysisk aktivt arbeid, husarbeid og aktiv transport var nødvendig, er individenes hverdag nå preget av mer inaktivitet. Bruk av elektroniske artikler som datamaskiner, mobiltelefoner og TV både i jobb og på fritiden, automatisering av arbeidsoppgaver og bruk av ulike motorkjøretøy ved reising til og fra destinasjoner er noe som bidrar til å redusere aktivitetsnivået (Sallis og Glanz, 2009). Blant annet viser det at tilbakelagt avstand og tid brukt på motorkjøretøy har en signifikant assosiasjon med vektstatus (McCormack og Virk, 2014).

Med hensyn til individets kostholdsvaner er det også flere faktorer i miljøet som er identifisert, og som viser å ha påvirkning på hvilke valg individet tar (Sallis og Glanz, 2009). En stor del av den tradisjonelt lokalt tilgjengelige maten er byttet ut med moderne industriprodusert og prosessert mat som er søtere, fetere og saltere, som bidrar til økt risiko for utvikling av overvekt og fedme (Bere og Brug, 2009). I tillegg vil mat som er lett tilgjengelig, billig og klar til å spises bidra til å påvirke valgene individet tar. Spesielt vil måltider som er ferdiglaget være attraktivt for familier som ikke spiser middager sammen og for de som bor alene (Horst, Brunner og Siegrist et al., 2011). Bruk av ferdiglaget mat har også sammenheng med vektstatus, ferdigheter i matlaging, alder og kjønn, der overvektige bruker ferdiglaget middag oftere sammenlignet med normalvektige (Horst et al., 2011). Man ser også at individenes matmiljø som tilgjengelighet til mat, priser på sunn og usunn mat, matvarers kvalitet, porsjonstørrelser og ingrediensliste på matvarer er av betydning (Sallis og Glanz, 2009). Hvilke matvarer individet blir eksponert for, samt tilbudet av mat i miljøet som hvor mat kan kjøpes og spises er av betydning. Supermarkeder i nærmiljøet er vist å være positivt for vektutvikling, mens økt inntak av mat på restauranter er vist å føre til økt inntak av energi og mettet fett og lavere inntak av frukt og grønnsaker (Sallis og Glanz, 2009). I strøk der det er flere fast food utsalg som er etablert er det mer overvekt og fedme sammenlignet med strøk med færre fast food utsalg (Sallis og Glanz, 2009).

Med hensyn til individuelle atferds faktorer som mestringstro, holdning, motivasjon, sosial støtte, modellering, opplevde barrierer knyttet til sunn helseatferd, intensjon og kunnskap vil disse faktorene påvirke valgene som er av betydning for individets helse (Brug, 2008; Giskes et al., 2007). Faktorene er påvirknings- og endringsbare og ved bruk av ulike teoretiske modeller for atferdsendring som selvbestemmelsesteorien, teori for planlagt atferd (TPB), health belief model (HBM) og sosial kognitiv teori (SCT) kan individuelle atferds faktorer endres (Glanz et al., 2008).

Å påvirke individets valg kan føre til endringer i helseatferd. For å kunne påvirke hva individet spiser trengs det innsikt i og kunnskap om hvorfor individet velger slik det gjør (Brug, 2008). En oversikt av Brug konkluderte med at sosial støtte, modellering, tilgjengelighet og tilgang til sunn eller mindre sunn mat, i tillegg til SØS var noen av de viktigste faktorene for individets kostholds atferd. I en studie av Morin et al. fant de at høy grad av mestring var assosiert med høyere grad av planlegging av ukens måltider, valg av sunne matvarer på butikken og oftere hjemmelaget mat sammenliknet med de som hadde lavere grad av mestringstro (Morin et al., 2013).

Kunnskap, ferdigheter og holdning til matlaging

Individuelle atferds faktorer som et matlagingskurs kan påvirke er kunnskap, ferdigheter, holdninger, barrierer, mestringstro knyttet til matlaging og sunn helseatferd og opplevde fordeler og ulemper med en atferdsendring. Disse faktorene inngår i ulike teorier for endring av helseatferd som blant annet TPB, SCT og selvbestemmelsesteorien (Palmeira et al., 2007). I teoriene inngår determinanter for atferd som er mulige å endre, og som øker sjansen for at endring av atferd eller at tilegnelse av en ny atferd lykkes. SCT er den mest benyttete atferdsendringsteorien i intervensjoner der vektreduksjon er fokus da den tar utgangspunkt i individet, miljøet og interaksjoner mellom dem, noe som er relevant da miljø og individ samspiller med hverandre. En av de viktigste faktorene for atferdsendring i SCT er mestringstro som er av betydning for hvilke mål og forventninger individet setter seg, samt for opplevde barrierer. Mestringstro er nært relatert til muligheter og ferdigheter, der ferdigheter også avhenger av kunnskap (Brug, 2008). Å øke individets kunnskap om mat og matlaging vil kunne bidra til å øke ferdighetene i matlaging, og da mulighetene til å ta helsefremmende valg. Økte ferdigheter og opplevde muligheter vil igjen kunne øke individets mestringstro som bidrar til å øke intensjonen som er en viktig determinant i TPB. I TPB er intensjonen om å gjøre en endring den faktoren som har mest betydning for om individet endrer atferd eller ikke. Intensjon blir bestemt av faktorene opplevd kontroll, subjektiv norm og holdninger som vil si at hvis individet opplever kontroll og mestring, føler støtte fra relasjoner rundt og har positive holdninger til en atferd øker intensjonen og da sannsynligheten for å lykkes med å endre atferd. Det er også viktig at individet opplever autonomi og indre motivasjon i tillegg til mestring for å ønske å endre atferd, som vektlegges i selvbestemmelsesteorien. I selvbestemmelsesteorien er det vist at indre motivasjon gir resultater på langvarig vekttap. Ut i fra Palmeira et al. viser det at ved bruk av ulike teorier for

endring er det mulig å oppnå vektreduksjon ved å påvirke til en økning i atferds faktorer som mestringstro, holdning og opplevd kontroll. Assosiasjoner ble også observert mellom sosial støtte og opplevelse av indre motivasjon for vektreduksjon.

1.3 Konsekvenser/forebygging av overvekt og fedme på individ- og samfunnsnivå

1.3.1 Konsekvenser

Økt forekomst av overvekt og fedme gir konsekvenser både for individet selv og samfunnet generelt. Individet selv får konsekvenser i form av økt risiko for flere livsstilssykdommer senere i livet som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og flere typer kreft (Das og F.A.M.S., 2010). Det er også vist sammenheng mellom overvekt og fedme og økt forekomst av psykiske lidelser (Atlantis og Baker, 2008; Ødegaard, 2006). For samfunnet forøvrig vil økt forekomst av overvekt og fedme gi konsekvenser i form av blant annet mer kostnader til medisinske formål som konsultasjoner og behandling av både fysiske og psykiske plager knyttet til overvekt og fedme tilstanden, økte transportkostnader i form av drivstoffbruk da flere bruker kjøretøy til og fra destinasjoner, redusert produktivitet eksempelvis i forbindelse med arbeid og økt sykefravær (Power et al., 2014; Kitzinger og Karle, 2013; Hammond og Levine, 2010).

1.3.2 Forebygging

Som en forebyggende satsning på folkehelsearbeidet i Norge har regjeringen nylig lansert en oppdatert folkehelsemelding med et ønske om å styrke det forebyggende og helsefremmende arbeidet, med et spesielt fokus på psykisk helse. I folkehelsemeldingen legges det vekt på en politikk som skaper muligheter og forutsetninger for at hvert enkelt individ i befolkningen skal mestre eget liv (st.meld.nr 19., 2014-2015). I folkehelsepolitikken inngår samfunnsansvar som dreier seg om å utvikle strukturelle forhold som levekår, sosiale nettverk, boforhold og miljø for at individet på best mulig måte skal ha mulighet til å etablere sunne levevaner for å forebygge overvekt og fedme. Andre utgivelser for å fremme folkehelsen er Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet som baserer seg på Nordic Nutrition Recommendation 2012 (NNR 2012) og rapporten «kosthold for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer». Utgivelsene skal gi grunnlag for å dekke næringsstoffbehovene og danne et godt utgangspunkt for god helse, samt redusere risiko for utvikling av livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2014). For å utføre folkehelsearbeid på overordnet nivå er folkehelseloven utarbeidet og gitt ut. Folkehelseloven sier noe om hvordan folkehelsearbeid skal utføres i kommuner og fylker, og gir en oversikt over helsetilstand og

faktorer som påvirker befolkningens helse. Loven skal også legge grunnlaget for å kunne tilrettelegge for blant annet forebygging av overvekt og fedme (Folkehelseloven, 2010-2011).

Strategier i samfunnet for å forebygge overvekt og fedme inkluderer at samfunnet må legge til rette for at individer skal kunne foreta helsefremmende valg og utvikle sunne levevaner. Dette er punkt som inkluderes i folkehelsemeldingen, der det legges vekt på at samfunnet skal legge til rette for at individet skal kunne ta gode helsevalg og ta mer ansvar for egen helse. I tillegg vil regjeringen gjøre sunne valg enkle for alle ved å gi en bedre og mer målrettet informasjon om sammenhengen mellom kosthold og helse (st.meld.nr 19., 2014-2015). Å øke individets mulighet til å ta sunne valg inkluderer å øke tilgangen og tilgjengeligheten til sunne matvarer, redusere priser på sunne matvarer, øke priser på mindre sunne matvarer, gjøre merking av mat forståelig for alle grupper i samfunnet og etablere en politikk som fører til at individet velger de sunne alternativene fremfor de usunne (James, 2008; Engbers et al., 2005).

1.4 Nasjonale anbefalinger og New Nordic diet(NND)

1.4.1 Nasjonale anbefalinger for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet

Ut i fra anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet utgitt av Helsedirektoratet i 2014 gis det anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet for best mulig helse og for å forebygge livsstilssykdommer. Anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet sier at å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, fisk og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker er gunstig (Helsedirektoratet, 2014). Når det gjelder fysisk aktivitet anbefales det at voksne er fysisk aktive med moderat intensitet i minimum 150 minutter per uke eller 75 minutter høy intensitet per uke (Helsedirektoratet, 2014). Å følge de nasjonale anbefalingene vil redusere risikoen for å utvikle livsstilssykdommer og føre til bedre helse både fysisk, psykisk og sosialt. Aktivitet utover anbefalingene vil føre til større helsegevinst. Det finnes egne retningslinjer for kosthold og ernæring ved overvekt og fedme utgitt av Helsedirektoratet (Helsedirektoratet, 2010). Sammenlignet med anbefalingene for å fremme helse og forebygge livsstilssykdommer tar retningslinjene for overvekt og fedme utgangspunkt i å redusere forekomsten av overvekt og fedme gjennom ulike tiltak på individ- og samfunnsnivå.

1.4.2 New Nordic diet

NND ble utviklet på bakgrunn av gastronomer og ernæringseksperter som ønsket å skreddersy en kost som bygget bro mellom gastronomi, helse og bærekraftighet (Mithril et al, 2012). De gjennomgikk tidligere studier som viste at anbefalingene for kosthold ikke var effektive nok, og virket ikke forebyggende mot overvekt og fedme. Anbefalingene tok heller ikke hensyn til smak og gastronomiske potensialer. Utviklingen av NND fant sted i København i forbindelse med et 5 årig forskningsprosjekt kalt OPUS(optimal velvære, utvikling og helse for danske barn gjennom en sunn Ny Nordisk kost) påbegynt med formål om å definere og teste en Ny Nordisk kost (Bere og Brug, 2009). Kostholdet i NND inkluderer matvarer som skal ta vare på miljøet, være lokale, kortreiste og bærekraftige, være attraktive for forbrukeren, ta hensyn til den norske kulturen og identiteten, samt føre til god helse både fysisk, psykisk og sosialt. NND poengterer spesielt tre punkter som å spise mer mat fra planteriket kontra dyreriket, spise mer fisk og skaldyr og heller spise kjøtt fra dyr og planter som lever fritt i naturen (Mithril et al., 2012).

1.5 Matlagings effekt på helse

Dagens ferdigheter i matlaging og dets betydning for kvaliteten på kostholdet og individets helse er ikke godt nok studert. Det finnes forskning som tyder på at å delta på matlagingskurs med hensikt om å øke matlagingsferdighetene kan fremme sunne matvaner hos individet (Reicks et al. 2014; Hersch, Perdue, Ambroz og Boucher, 2014; Hartmann et al., 2013).

Mangel på matlagingsferdigheter og en økning i antallet som spiser ute kan i dagens samfunn relateres til, samt ha betydning for kvaliteten på kostholdet og utvikling av overvekt og fedme (Reicks et al., 2014; James, 2008). Å lage mat hjemme kan ha positiv innvirkning på individuell atferd og ulike helseparametere. Studier viser positive resultater ved mestring av matlaging og økt inntak av frukt, grønnsaker og fiber og redusert inntak av mettet fett, salt og sukker (Morin et al., 2013; Hartmann et al., 2013). Forskning viser også at opplevde barrierer knyttet til matlaging korrelerer sterkt med hvilke matvarer man kjøper og inntar (Graham et al., 2013). Barrierer som er vist å ha betydning, spesielt blant unge voksne er mangel på tid, lite ferdigheter innen matlaging og dårlig økonomi (Larson, Perry, Story og Neumark-Sztainer, 2006). I en forholdsvis nylig publisert oversiktsartikkel av Reicks et al. der 28 ulike studier ble inkludert, ble matlagingsintervensjoners effekt på næringsstoffinntak fra mat, kunnskap/ferdigheter, holdning til matlaging, mestringstro og andre helsemål studert (Reicks et al., 2014). Resultatene fra de inkluderte studiene viste en positiv effekt på næringsstoffinntak med økt inntak av fiber, proteiner fra vegetabiliske kilder og fullkorn og redusert inntak av salt, sukker, mettet fett og proteiner fra animalske kilder. Studien viste også at å delta på matlagingskurs og få opplæring i matlaging hadde positiv effekt på individets forståelse og kunnskap om sunn mat og tilberedning av sunne måltider, og at å tro på egen evne til å lage mat og positiv holdning til sunn mat økte. Positive endringer på ulike parametre for helse ble i tillegg observert, der verdier for serum kolesterol ble redusert og de med kroniske sykdommer som reumatisme og nyreproblematikk fikk det bedre. Det ble ikke observert noen endringer i KMI ved å delta på en matlagingsintervensjon. Det er også vist at matlagingskurs helt ned i 5-12 års alder har betydning for barns preferanser, holdninger og atferd knyttet til mat, og at å lære om mat og matlaging fører til økt inntak av frukt og grønnsaker og at barn har lyst til å prøve nye matvarer (Hersch et al., 2014). Effekten matlaging har på aktivitetsnivå er det per dags dato ingen vitenskapelige studier på. Men man kan antyde at å lage mat fra bunnen av innebærer en økning i hverdagsaktivitet, da det krever aktivitet å handle inn matvarer på butikken i tillegg til at det er mer energikrevende å lage mat fra bunnen av sammenlignet med å få ferdiglaget mat.

1.6 Forskning gjort på kosthold og vektreduksjon

Studier er utført for å undersøke effekten av ulike typer sammensetning av næringsstoffer som proteiner, karbohydrater og fett, inntak av frokost, måltidsrytme, porsjonsstørrelser og dietter på vektreduksjon (Rolls B.J., Morris E. L og Roe L.S., 2002; Deshmukh-Taskar et al., 2012; Farshchi, Taylor og MacDonald, 2005). En diett vil si en spesialkost der et bestemt kosthold skal følges (Bjørneboe, 2009). Det som kjennetegner dietter er innholdet av bestemte makronæringsstoffer og ofte et lavt innhold av energi som gir et raskt vekttap (Tangney et al., 2005). Fordelen med dietter er at de ofte gir en rask vektreduksjon grunnet lavere energiinntak enn energiforbruk, og er enkle å følge over kort tid. Dietter gir også en kickstart og en motivasjon til å fortsette med en vektreduksjon, og kan redusere risikoen for livsstilssykdommer hvis en følger dietten(e) videre. Ulempene er at flere av diettene er vanskelige å holde over tid. Spesielt er det vanskelig å holde de mest ekstreme diettene og de diettene med mest restriksjoner over lengre tid. Dietter kan også gi mangel på enkelte næringsstoffer da de utelukker viktige næringsrike matvarer, kan være lite bærekraftige og enkelte dietter kan i tillegg være økonomisk kostbare å følge over tid. For at en diett skal kunne holdes over lengre tid er det viktig at den passer med individets preferanser, økonomi, hverdagsliv, livsstil og er kultursensitive. For at en diett skal kunne anbefales må man samle inn, analysere og sammenligne effektene av diettene ved å gjøre en systematisk oversikt (Santesso et al., 2012).

1.6.1 Kosthold med høyt proteininnhold

Et kosthold basert på matvarer med et høyt proteininnhold har fått mye oppmerksomhet. Oppmerksomheten skyldes kostens antatte vektreduserende effekt som kan tilskrives økt metthetsfølelse, økt termogenese, at den fettfrie kroppsmassen blir beholdt tross vektreduksjon og proteinets anabolske effekt (Santesso et al., 2012; McMillan- Price et al., 2006; Westerterp- Plantenga og Lejeune, 2005; Halton og Hu, 2004)

I litteraturen er et høyt proteininnhold definert som et proteininnhold tilsvarende mellom 27-68 % av energiinntaket, avhengig av hver enkelt studie (Paddon Jones et al., 2008). Flere studier har undersøkt effekten av et kosthold med høyt proteininnhold og funnet positive effekter på vekttap (Santesso et al., 2012, Halton og Hu, 2004). Blant annet har en 12 ukers randomisert kontrollert studie testet effekten av 4 ulike dietter (McMillan- Price et al, 2006). De fire diettene hadde energirestriksjoner og hadde et redusert innhold av fett (30E%). Diett 1

hadde høyt innhold av karbohydrater med høy glykemisk indeks (GI) (55E%), diett 2 hadde høyt innhold av karbohydrater med lav GI, diett 3 hadde et høyt innhold av proteiner (25E%) og karbohydrater med høy GI og diett 4 inneholdt mat med høyt proteininnhold og lav GI. Resultatet av studien viste at alle diettene gav et signifikant vekttap ($p < 0,001$), men at diettene med høyt proteininnhold og lav GI gav størst vektreduksjon (McMillan-Price et al., 2006). En annen stor europeisk studie undersøkte individer som tidligere hadde redusert kroppsvekten med 8% ved å innta en diett med et lavt energiinnhold (Larsen et al., 2010). Individene ble deretter delt inn i fem grupper etter oppnådd vektreduksjon, der de skulle følge fem ulike dietter i 26 uker for videre å se om de klarte å holde vektreduksjonen de hadde oppnådd, eller om de gikk opp eller ned i vekt. Felles for gruppene var at diettene ikke hadde energirestriksjoner og hadde et moderat fettinnhold (25-30E%). Gruppe en skulle spise kost med lavt proteininnhold (13E%) og lav GI, gruppe to skulle spise en kost med lavt proteininnhold og høy GI, tredje gruppen skulle innta kost med høyt proteininnhold (25E%) og lav GI, den fjerde skulle følge en diett med høyt proteininnhold og høy GI og den femte skulle være kontrollgruppe som fulgte nasjonale anbefalinger. Utfallet av studien viste at mat med høyt proteininnhold og lav GI hadde best effekt på vedlikehold av vektreduksjonen deltakerne hadde oppnådd ved å følge en diett med lavt energiinnhold og at å spise mat med lavt proteininnhold og høy GI førte til vektoppgang (Larsen et al., 2010). Studien viste også at det var mindre frafall i gruppene som inntok mat med høyt proteininnhold og lav GI enn i gruppene som spiste mat med høy GI og lavt proteininnhold. En systematisk oversiktsartikkel som inkluderte 74 studier om proteiners effekt på vekt konkluderte med å vise en større reduksjon i vekt, KMI og midjemål blant deltakere som fulgte en diett høy på proteiner sammenlignet med deltakere som fulgte en diett lav på proteiner (Santesso et al., 2012). Liknende resultater viser også Clifton, Condo og Keogh i deres systematiske oversiktsartikkel, der en diett rik på proteiner og lav på karbohydrater gav større reduksjon i fettmasse og vekt over tid sammenlignet med dietter med lavt proteininnhold (Clifton, Condo og Keogh, 2013).

1.6.2 Kosthold med lav GI

GI er et mål på hvor mye blodsukkeret stiger i løpet av to timer etter inntak av en matvare med 50g karbohydrater i form av hvitt brød eller glukoseoppløsning (Kolset, 2003). Årsaken til at GI ble utviklet var for å sammenlikne karbohydraters effekt på blodsukkeret, og for å hjelpe mennesker med diabetes til en bedre kontroll på nivået av glukose i blodet.

Glukosenivået i blodet etter et måltid bestemmes av både kvantiteten og kvaliteten på karbohydratene som inntas, og bestemmes på grunnlag av sammenlignbare mengder karbohydrater. I tillegg til karbohydrater påvirker også andre faktorer glukosenivået i blodet og da GI. Faktorer som er av betydning for blodsukkerstigning etter et måltid er protein- og fettinnholdet i maten, tømming av magesekken, måltidssammensetning, måten maten tilberedes på, partikkelstørrelse, om individet har fastet, preprandial glukosekonsentrasjon og insulinivåer (Drevon, Blomhoff og Bjørneboe, 2007; Karamanlis, 2007; Gentilcore et al., 2006; Kolset, 2003; Jenkins et al., 1981). For protein- og fettinnhold i maten har begge makronæringsstoffene den virkningen at de reduserer GI etter et måltid (Karamanlis, 2007). Protein virker som nevnt ved å redusere hastigheten på tømming av magesekken, i tillegg til at protein alene stimulerer insulin. Fett har reduserende effekt på GI ved å forsinke tømming av magesekken som igjen vil påvirke glukosenivået i blodet etter et måltid (Gentilcore et al., 2006).

Verdier for karbohydraters effekt på blodsukker ble første gang publisert av Jenkins et al. i 1981 (Jenkins et al., 1981). Etter den tid har flere typer matvarers GI blitt vurdert for å kunne bidra i forskning på GI og dets effekt på helse. Ren glukose måler en verdi på 100, og er referanse for utregning av GI verdi for andre matvarer (Foster- Powell, Holt og Brand- Miller, 2002). Det kan ofte være misvisende å bruke en enkelt matvares GI som mål, da man ofte inntar matvarer med ulik GI og sammensetning av makronæringsstoffer samtidig, som da vil ha effekt på glukosekonsentrasjonen i blodet etter et måltid (Drevon et al., 2007). Matvarer med lav GI er belgfrukter, havregryn, tørkede bønner, ikke stivelsesholdige karbohydrater, de fleste typer frukt, rugbrød, rå gulrot, peanøtter, skummet melk og erter. Matvarer med høy GI inkluderer blant annet hvitt brød, boller, cornflakes, kaker, puffet ris, poteter og hvit pasta og ris (Foster- Powell et al., 2002).

Kosthold med lav GI og dets virkning på vekt er motstridende og funnene er inkonsistente, da noen studier viser effekt og andre ikke (Juanola- Falgarona, 2014; McMillan Price et al., 2014, Hoffmann, 2012; Aston, Stokes og Jebb, 2008; Sloth et al., 2004, Schwingshackl og Hoffman, 2012; Bouche et al., 2002). Kosthold med lav GI er i flere studier over kort tid vist å øke og forlenge metthetsfølelsen. Forlenget metthetsfølelse vil kunne føre til en redusert følelse av sug og behov for mat, og da lavere inntak. Et kosthold med høy GI har i motsetning til et kosthold med lav GI vist å kunne føre til økt sultfølelse og høyere insulinivåer etter et måltid. Dette vil gi konsekvenser i form av økt glukosenivå i blodet og økt lagring av fett, som kan føre til overvekt og fedme, diabetes, hjerte- og karsykdom og andre

livsstilssykdommer (Kolset, 2003). Det trengs å utføres flere studier på kosthold med lav GI over lengre tid for å studere hvilke effekt denne type kosthold har på vektregulering (Bornet, Jardy-Gennetiera, Jacqueta og Stowell, 2007).

1.6.3 Kosthold med lavt fettinnhold

Et kosthold med lavt fettinnhold er et av de mest kjente kostholdene for vektreduksjon (Bueno, Melo, Oliveira og Rocha Ataide, 2013). Et konvensjonelt lavfettkosthold vil si at fettinnholdet i kosten ikke skal overstige 30E% (Bueno et al., 2013). Matvarer som inngår i et kosthold med lavt fettinnhold er kornprodukter med lavt fettinnhold, grønnsaker, frukt, belgfrukter og et begrenset inntak av fett, søtsaker og snacks med høyt fettinnhold (Shai et al., 2008). Et lavfettkosthold gir begrensninger i forhold til matvarer som kan inkluderes i kostholdet, i tillegg til å føre til redusert energiinntak som kan bidra til vektreduksjon. Studier viser at å følge et lavfettkosthold gir vektreduksjon hos overvektige og fete individer, men sammenlignet med eksempelvis lavkarbohydrat kosthold, vil et lavfettkosthold gi en mindre vektreduksjon over kort tid sammenlignet med et kosthold lavt på karbohydrater (Foster et al., 2010). Eksempelvis sammenligner Shai et al. individers vektreduksjon ved å følge et kosthold med lavt innhold av karbohydrater, lavt fettinnhold eller et middelhavskosthold. Shai et al. konkluderer med at både lavkarbohydrat, middelhavskosthold og lavfettkosthold gir vektreduksjon, men minst vektreduksjon for lavfettkostholdet (Shai et al., 2008). Foster et al. undersøkte i sin RCT langtidseffekten av et kosthold med lavt fettinnhold og et kosthold med lavt karbohydrat på vektreduksjon (Foster et al., 2010). De fant at det ikke var noen forskjell mellom et kosthold med lavt fettinnhold og lavt karbohydrat innhold etter 12 og 24 måneder når deltakerne i tillegg til kostholdene fikk atferdsterapi. En systematisk oversikt utført av Hooper et al. viser at å innta et kosthold med lavt fettinnhold fremfor et kosthold med høyere fettinnhold gir vektreduksjon, samt er signifikant assosiert med lavere KMI og midjemål over en 6 måneders til 8 års periode (Hooper et al., 2012).

1.6.4 Kosthold med lavt karbohydratinnhold

I et kosthold med lavt innhold av karbohydrater er det i litteraturen ikke enighet om hvordan fordelingen av fett, proteiner og karbohydrater i kosten skal være (Bravata et al., 2003). Flere studier definerer kost med lavt karbohydrat innhold som maksimum karbohydrat inntak på 20E%, mens andre studier som er utført på kosthold med lavt innhold av karbohydrater tillater

høyere mengder karbohydrater. Matvarer som inngår i et slikt kosthold er fete kjøttprodukter, fet fisk, nøtter, smør, oljer og fete melk- og meieriprodukter.

Dietter med et lavt innhold av karbohydrater er vist å gi en stor og rask vektreduksjon de første ukene da kroppen mister mye vann fra mobilisering av glykogenlagre i muskel og lever (Astrup, Larsen og Harper, 2004). Vektreduksjonen forklares også ved lavere energiinntak, da spesielt de diettene med lavest innhold av karbohydrater (<20/dag), begrenset variasjoner i matvarer som er tillat å spise grunnet matvarenes innhold av karbohydrater, endret energiutnyttning og endret energiforbruk (Boden, Sargrad, Homko, Mozzoli og Stein, 2005; Astrup et al., 2004; Bravata et al., 2003). Kosthold med lavt innhold av karbohydrater gir både fordeler og ulemper, ettersom innholdet av karbohydrater i de ulike diettene varierer. Eksempelvis aksepterer diettene med lavest karbohydratinnhold et inntak på om lag 20g per dag, mens andre aksepterer om lag 60g per dag (Bravata et al., 2003). Store restriksjoner på inntak av karbohydrater kan føre til hodepine, forstoppelse, kramper, tretthet, mangel på enkelte mikronæringsstoffer grunnet begrensede matvarer som er tillat og at kroppen kan gå inn i en ketose tilstand (Johnston et al., 2014; Astrup, 2004; Bravata et al., 2003). Ketose vil si at kroppen produserer ketonlegemer fra fett som brukes som energikilde når glukose ikke er tilstrekkelig. Det er vist at å produsere ketonlegemer kan hemme appetitten og indirekte virke vektreduserende (Gibson et al., 2014, Astrup et al., 2004). Sammenlignet med andre dietter viser resultater av denne type kosthold rask vekt nedgang, bedret lipidprofil ved å redusere LDL og øke HDL som vil føre til redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, bedret insulinsensitivitet, nedsatt appetitt og redusert blodtrykk, både systolisk og diastolisk (Gardner et al., 2007; Foster et al., 2003).

Flere studier er utført for å undersøke effekten av kosthold med lavt karbohydratinnhold på korttid, og viser at kosthold med lavt karbohydratinnhold har reduserende effekt på vekt (Gardner et al., 2007; Foster et al., 2003, Brehm et al., 2003). En studie utført av Gardner et al. viser etter å ha sammenlignet diettene Atkins, Ornish, Zone og Weight Watcher over 12 måneder at det er Atkins dietten som fører til størst vekttap de første månedene. Etter 12 måneder er det ingen signifikant forskjell i vektreduksjon mellom de fire ulike diettene (Gardner et al., 2007). Sammenlignet med andre kjente dietter er det et kosthold med lavt karbohydratinnhold som viser størst vektreduksjon (Johnston et al., 2014).

Ut i fra studiene som er gjort på kosthold med lavt karbohydratinnhold, trengs det å utføres flere studier i fremtiden for å kartlegge langtidseffektene av et kosthold med lavt

karbohydratinnhold på vekt, lipidprofil, risiko for HKS, insulinsensitivitet og risiko for ulike typer kreft.

1.6.5 Oppsummert effekt av de ulike kostholdene og intervensjonens hensikt

Det er frem til nå ikke noen anbefalinger for kosthold som har bidratt til å reversere utviklingen i overvekt og fedme som har skjedd spesielt de siste 40 årene (Mithril et al., 2012). Forskning gjort på ulike kosthold og dets effekter frem til nå viser effekt på vektreduksjon opptil 12 måneder av kosthold med lav GI, lavt innhold av karbohydrater og høyt proteininnhold, men det er manglende bevis på effektene og konsekvensene over lengre tid, samt oppfølging av de ulike kostholdene. For kosthold med lavt fettinnhold viser studien til Hooper et al. effekt på en seks til åtte års periode (Hooper et al., 2012). Mye av forskningen på kostholdets effekter på vekt tar utgangspunkt i enkelte makronæringsstoffers effekt på appetitt, sult og tilfredshet noe som kan være vanskelig for individer å følge over tid. Videre forskning bør i tillegg til å studere langtidseffekter av kosthold med ulikt innhold av makronæringsstoffer ta utgangspunkt i enkel matlaging fra bunnen av basert på matvarer som fisk, egg, kjøtt, fjærkre, fullkorn, frukt og grønnsaker. I tillegg bør individuelle atferds faktorer knyttet til mat og matinntak kartlegges for å kunne få et innblikk i hva som har effekt på endring av matvaner og da indirekte endringer i vekt, noe som Brug poengterer er viktig når en skal endre kostholdsvaner (Brug, 2008). Matlaging fra bunnen av har som nevnt over vist positive effekter på økt inntak av frukt og grønnsaker, proteiner fra vegetabiliske kilder og fiber, og redusert inntak av mettet fett, salt, sukker og proteiner fra animalske kilder som indirekte vil kunne bety at å lage mat fra bunnen av kan ha en vektreduserende effekt. Resultatene av å lage mat fra bunnen av viser at individene spiser mer i tråd med de nasjonale anbefalingene uten at de følger en diett basert på enkelte makronæringsstoffer. Matlagingsintervensjonen i prosjektet tar utgangspunkt i NND som inkluderer lokale, bærekraftige og miljøvennlige råvarer som grønnsaker, fisk og kjøtt. Inklusjon av ferske råvarer kan være med å bidra til at deltakerne må bruke mer tid og energi på matlaging som kan påvirke energi- og matinntaket og føre til endringer i vekt, midjemål og KMI.

2.0 Problemstilling

Problemstilling 1: Hvilken effekt har et matlagingskurs på individets vekt, midjemål og KMI?

For intervensjonsstudien var det ønskelig å finne ut hvilken effekt opplæring i enkel matlaging basert på nasjonale anbefalinger og NND har på individets vekt, midjemål og KMI.

Problemstilling 2: Er det en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker?

Ved bruk av data fra tverrsnittstudien HSL/barns matmot var det ønskelig å undersøke om det var en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter opp grønnsaker. Hvor ofte deltakerne baker brød, lager middag fra bunnen av og kutter opp grønnsaker ble brukt som indikatorer på deltakernes matlaging.

3.0 Metode

3.1 Intervensjonsstudie

3.1.1 Design

Studien var i utgangspunktet tenkt som en randomisert kontrollert studie som vil si at deltakerne tilfeldig blir fordelt på en intervensjon- og en kontrollgruppe. Ut i fra styrkeberegning utført av prosjektledere var det ønskelig å rekruttere 152 deltakere for å kunne avdekke om opplæring i enkel matlaging hadde signifikant effekt på vekt, midjemål og KMI. Grunnet begrensninger i kjøkkenkapasitet på matlagingskursene var det ønskelig med 120 deltakere, 60 deltakere i intervensjonsgruppen og 60 deltakere i kontrollgruppen. Totalt 36 personer meldte sin interesse, og 31 personer ble inkludert, noe som var for få deltakere til å kunne utføre en randomisert kontrollert studie. I og med at det kun ble inkludert 31 deltakere til studien falt kontrollgruppen ut, og alle som meldte seg på ble inkludert i intervensjonsgruppen. Intervensjonen hadde en varighet på omtrent fire uker, der deltakerne fikk delta på et matlagingskurs over to ettermiddager før de selv skulle lage mat fra bunnen av i tre til fire uker, som en del av intervensjonen. Både før og etter intervensjonen ble deltakerne veid og målt på Spicheren treningssenter ved UiA i Kristiansand.

3.1.2 Utvalg

Deltakere til studien var kvinner og menn i alderen 20-58 år. Noen var studenter, andre i jobb og en under atfering (Tabell 1). Demografisk informasjon om deltakerne fikk vi gjennom spørreskjemaet som deltakerne besvarte både før og etter intervensjonen via SurveyXact (vedlegg 4). Totalt 17 av de 19 deltakerne som fullførte studien hadde norsk bakgrunn, mens to hadde far eller mor av utenlandsk opprinnelse (Tabell 1).

Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Kriterier for deltakelse til studien var en alder mellom 18-65 år, KMI på minst 25 kg/m² og at en ellers måtte være frisk. Eksklusjonskriterier for studien var en endring i kroppsvekt på +/- 3kg de siste to månedene, gravid eller ammende, sykdom som hjerte- og karsykdom, lever- eller nyresykdom, systemisk infeksjon eller endokrine sykdommer, beskrevet malabsorpsjon, psykiatrisk sykdom eller andre tilstander som resulterte i at det var uforsvarlig å delta. Andre sykdommer kunne være høyt blodtrykk eller høyt kolesterol som blir/har blitt behandlet med

medisin de siste 3 månedene, systolisk blodtrykk >160mmHg og/eller diastolisk blodtrykk >100mmHg. Totalt 31 interesserte innfridde inklusjonskriteriene og ble inkludert til studien.

Tabell 1. Demografisk tabell som viser en beskrivelse av deltakerne som fullførte studien. Tabellen beskriver utvalget basert på kjønn, alder, hovedaktivitet, utdanning, sivilstatus og etnisitet.

| Demografiske variabler | | Antall | Antall i prosent |
|------------------------|------------------------------------|--------|------------------|
| Kjønn | Menn | 3 | 16% |
| | Kvinner | 16 | 84% |
| Alder | 20-25 år | 7 | 37% |
| | 26-35 år | 6 | 32% |
| | 36-45år | 2 | 11% |
| | 46-58år | 4 | 21% |
| Hovedaktivitet | Student | 6 | 32% |
| | Arbeid | 12 | 63% |
| | Attføring | 1 | 5% |
| Utdanning | Grunnskole | 1 | 5% |
| | Videregående | 8 | 42% |
| | Inntil 4 år universitetsutdannelse | 7 | 37% |
| | Over 4 år universitetsutdannelse | 3 | 16% |
| Sivilstatus | Ensling | 9 | 47% |
| | Samboere | 5 | 26% |
| | Gift | 3 | 16% |
| | Annet | 2 | 11% |
| Etnisitet | Norsk bakgrunn | 17 | 90% |
| | Far/mor av utenlandsk opprinnelse | 2 | 10% |

3.1.3 Rekruttering

Rekruttering av deltakere til intervensjonsstudien ble satt i gang etter godkjenning fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) (vedlegg 1). Rekrutteringen skjedde hovedsakelig fra Kristiansandsområdet ved frivillig påmelding i tidsperioden slutten av september 2014 til slutten av november 2014. Det ble opprettet en egen nettside for studien, der link til nettsidens adresse ble lagt ved infoskrivene og rekrutteringskanalene som ble benyttet (<http://matlagingforbedrehelse.blogg.no/>). Nettsiden inneholdt utfyllende informasjon om studien, som også stod i informasjonsskrivet om forespørsel til deltakelse i studien (vedlegg 2). Informasjonen som stod på nettsiden var kriterier for deltakelse, at å delta i

studien ikke innebar noen risiko, at personlig informasjon ville bli anonymisert og en link til et påmeldingsskjema hvor deltakerne skulle fylle ut kontaktinformasjon som navn, nummer og mailadresse via SurveyXact (vedlegg 3). Det var 36 personer som meldte sin interesse til å bli med i studien via SurveyXact. Når de la inn kontaktinformasjon samtykket de også til deltakelse i studien. Deltakere som la inn kontaktinformasjon ble kontaktet av rekrutteringsansvarlig via telefon eller mail for eventuell inklusjon til studien. Ved kontakt ble deltakerne spurt om inklusjons- og eksklusjonskriterier, i tillegg til at det ble avtalt tid til første måling og veiing ved Spicheren treningssenter. Deltakere som ble inkludert fikk tilsendt en mail med spørreskjemaet både før og etter intervusjonen, der de skulle besvare spørsmål som omhandlet deres kost- og aktivitetsvaner, samt demografiske variabler (vedlegg 4). Det var fem av de 36 deltakerne som meldte seg på studien som ikke ble inkludert da vi ikke fikk videre kontakt med de interesserte via telefon og mail og for lang avstand fra bosted til Kristiansand. Ingen av de interesserte ble ekskludert på grunn av at de ikke innfridde inklusjonskriteriene.

Rekrutteringskanaler som ble benyttet i studien var innlegg på Facebookprofiler og grupper som «Folkehelseforeningen» og «Universitetet i Agder» som inneholdt en kort og informativ tekst om studien, samt link til studiens nettside. Det ble vist plakater med informasjon om studien og hvordan potensielle deltakere kunne melde seg på studien på skjermer i kantinen på Universitetet i Agder og på Spicheren treningssenter. Det ble sendt mail til 20-30 bedrifter i Kristiansandsområdet med forespørsel om de kunne henge opp et vedlagt infoskriv på arbeidsplassen slik at de ansatte kunne bli oppmerksomme på studien og melde seg på hvis de var interesserte (vedlegg 5). Arbeidsplassene som ble forespurt og som besvarte forespørselen, godtok også forespørselen om å henge opp infoskrivene. Infoskrivene inneholdt en kort informasjon studien, studiens formål, kontaktinformasjon til rekrutteringsansvarlig og informasjon om påmelding (vedlegg 5). Det ble også hengt opp infoskriv/plakater på butikker i Kristiansandsområdet som inneholdt samme informasjon som plakater som ble vist på UiA og Spicheren. Vi fikk publisert en artikkel basert på infoskrivet, på nettsiden bramat.no om studien og et innlegg i Høvågavisa som er en lokal avis i Kristiansand. Det ble også utført et intervju med Kristiansandsavis som ble publisert i avisen for å øke muligheten til å få flere deltakere til studien. Vi kontaktet også Kristiansand sentrum sin profil på facebook for å høre om de kunne legge ut en liten tekst og link til studiens nettside på deres profil, men forespørselen ble avslått. NRK i Kristiansand ble også forespurt om de kunne utføre et intervju med oss om studien, men takket nei da de ikke hadde kapasitet.

3.1.4 Veiging/måling

Til veiging og måling var det tre av de 31 inkluderte deltakerne som ikke møtte opp til første måling og veiging da de trakk seg i forkant av avtalt oppmøte på Spicheren. Dette resulterte i at 28 av de 31 inkluderte deltakerne til studien møtte opp til avtalt tid på et reservert rom på Spicheren treningssenter like i nærheten av Universitetet i Agder. Her møtte de opp både før og etter intervensjonsperioden for å måle høyde, vekt og midjemål. Høyde, vekt og midjemål ble målt to ganger av to prosjektmedarbeidere, dette for å gjøre målingene mest mulig nøyaktige. Ved måling av vekt og høyde måtte deltakerne ha på seg lett tøy og ta av seg skoene. Midjemål ble målt på bar hud mellom nederste ribbein og hoftekammen. Høyde ble målt ved bruk av et høydemålerstativ (SECA 217). Ved veiging ble det brukt en vanlig digital vekt (SECA 816) og til å måle midjemål ble det brukt et målebånd (SECA 201). Vekt og høyde ble videre omregnet til KMI ved å dele vekt i kg på høyde i meter opphøyd i andre for å sjekke om deltakerne hadde en KMI på 25kg/m^2 eller over, som er definisjonen på overvekt og fedme (WHO, 2013). Deltakere som ikke hadde besvart tilsendt spørreskjema før de møtte opp til veiging og måling ble ved oppmøte minnet på at de måtte besvare spørreskjemaet som en del av studien. Ved andre måling og veiging var det ni deltakere som ikke møtte opp eller som hadde trukket seg fra studien, noe som resulterte i at 19 av de 28 påmeldte deltakere fullførte studien. Totalt var det 52,8% av de som meldte seg på studien som gjennomførte, som vil si at 19 av de 36 påmeldte deltakerne fullførte.

3.1.5 Intervensjon

De som ble inkludert i intervensjonsstudien, og følgelig fikk være med i intervensjonsgruppen fikk delta på et matlagingskurs som gikk over to ettermiddager på et kjøkken på Universitetet i Agder, fikk tildelt et oppskriftshefte og kokeboken «Mathjelpen for foreldre». Hjelp til å finne oppskrifter som passet med kriteriene i NND og som vi kunne bruke i intervensjonen, samt hjelp til å holde matkursene fikk vi fra matkyndige forelesere ved UiA som til vanlig underviser studenter i matlaging. Matlagingskursene startet med en introduksjon ledet av veileder Nina Cecilie Øverby og biveileder Elling Bere. Introduksjonen hadde fokus på behovet for kostråd, hva studien innebar og hvilken innsats vi ønsket at deltakerne skulle gjøre i forbindelse med studien. Deretter ble deltakerne delt inn i grupper og skulle lage mat fra bunnen av ut i fra oppskriftsheftene som ble utdelt (vedlegg 6). Noen av deltakerne deltok begge dagene på matkurs, noen kun en dag og andre ingen av dagene (tabell 2 og 3). Som vist

i tabell 3 deltok de fleste deltakerne som fullførte studien på begge kursdagene. Hvem som deltok og ikke ble registrert for videre å kunne brukes i analyser av resultatene, da deltakelse på matkurs kan ha betydning for deltakernes matlaging i intervensjonsperioden som igjen kan påvirke vektreduksjon.

Tabell 2. Antall av de 28 inkluderte deltakerne som deltok på matlagingskursene – en dag, to dager og ingen av dagene

| Deltakelse på matkurs | Et kurs | To kurs | Ingen kurs |
|-----------------------|---------|---------|------------|
| Antall | 5 | 17 | 6 |

Tabell 3. Antall av deltakerne som fullførte studien ved å komme på veiing og måling både før og etter intervensjonen og som deltok på matkurs – en dag, to dager og ingen av dagene

| Deltakelse på matkurs | Et kurs | To kurs | Ingen kurs |
|-----------------------|---------|---------|------------|
| Antall | 2 | 15 | 2 |

Matlagingskurs

Intervensjonen hadde som mål at deltakerne skulle lage mat fra bunnen av i omtrent en måned når intervensjonen pågikk. Det ble hovedsakelig lagt vekt på baking av brød, koking av kraft og kutting av grønnsaker som var grunnleggende for oppskriftene som ble inkludert i intervensjonen. Oppskriftene i intervensjonen var basert på NND som inkluderer matvarer som skal ivareta miljøet, være lokale og kortreiste, være bærekraftige og attraktive for forbrukeren, ta hensyn til den norske matkulturen og identiteten samtidig som de skal føre til god helse både fysisk, psykisk og sosialt (Mithril et al., 2012). Intervensjonen tok utgangspunkt i enkel matlaging fra bunnen av basert på norske tradisjonsråvarer fremfor fokus på enkelte makronæringsstoffer og energiinntak som vist i vedlegg 6. Andre mål med intervensjonen var å øke matlagingsferdighetene til deltakerne, samt øke deres forståelse for- og kunnskapsnivå om norske tradisjonsmatvarer.

Før deltakerne ble satt i gang med å lage mat ble de vist litt praktiske oppgaver knyttet til matlagingen som å filetere fisk, hvordan dele en rå kylling og kutte opp enkelte grønnsaker. På den første kurskvelden skulle alle deltakerne sette deig til superenkelt flerbruksbrød, hver gruppe skulle koke en kraft (svinekraft, kyllingkraft, fiskekraft og grønnsakkraft) og lage en middagsrett fra bunnen av basert på den kokte kraften. Den andre kurskvelden skulle deltakerne steke brødet de laget deig til den første kurskvelden og lage middagsretter basert på kraften som var igjen fra den første kurskvelden ut i fra oppskrifter i oppskriftsheftet. Begge dagene ble maten som gruppene laget fremvist, kommentert og spist felles ved et langbord.

3.2 Tverrsnittstudie

3.2.1 Design

Grunnet for få deltakere til intervensjonsstudien, noe som resulterte i et tynt datamateriale, ble tverrsnittstudien HSL/Barns matmot utført av stipendiatene Sissel Helland og Helga Birgit Bjørnaraa inkludert i min mastergradsoppgave. Studien samlet informasjon om deltakernes mat- og måltidsvaner, fysiske aktivitetsnivå og demografiske variabler gjennom et strukturert spørreskjema som deltakerne besvarte en gang (vedlegg 7). Dataene fra tverrsnittstudien hadde jeg til hensikt å bruke i min oppgave for å undersøke om det var en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de laget middag fra bunnen av, baket brød og kuttet grønnsaker. Hensikten med å inkludere tverrsnittstudien i min oppgave var for å få mer data på matlaging og vektstatus.

3.2.2 Utvalg

Til tverrsnittstudien var inklusjonskriterier alle barnehager med barn født i 2012 i Aust-Agder og Vest-Agder, og at barnehagene var norsk-språklige. Eksklusjonskriterier var korttids-barnehager, 100 % minoritets-barnehager og barnehager uten 2012-barn. Deltakere til studien var både menn og kvinner med en gjennomsnittlig alder på 32,2 år (tabell 4).

Tabell 4. Demografisk tabell som viser en beskrivelse av utvalget til tverrsnittstudien.

| Demografiske variabler | | Antall | Antall i prosent |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|
| Kjønn | Menn | 48 | 10% |
| | Kvinner | 422 | 85% |
| Alder(år) | Gjennomsnittlig(SD) | 32,2 år(4,6) | |
| Hovedaktivitet | Arbeid heiltid | 229 | 46% |
| | Arbeid deltid | 136 | 27% |
| | Hjemmeværende | 11 | 2% |
| | Sykemeldt | 14 | 3% |
| | Permisjon | 41 | 8% |
| | Uføretrygdet | 8 | 0,2% |
| | Under attføring/rehabilitering | 8 | 2% |
| | Student/skoleelev | 23 | 5% |
| | Arbeidsledig | 6 | 1% |
| Utdanning | Grunnskole | 10 | 2% |
| | Videregående | 124 | 25% |

| | | | | |
|-------------|------------------------------------|-----|------|-----|
| | Inntil 4 år universitetsutdannelse | 191 | 39% | |
| | Over 4 år universitetsutdannelse | 141 | 28% | |
| | Annet | 3 | 0,6% | |
| Sivilstatus | Ensling | 16 | 3% | |
| | Gift | 297 | 60% | |
| | Samboer | 141 | 28% | |
| | Separert | 2 | 0,4% | |
| Etnisitet | Født i Norge | Ja | 421 | 85% |
| | | Nei | 47 | 10% |
| | Mor født i Norge | Ja | 406 | 82% |
| | | Nei | 61 | 12% |
| | Far født i Norge | Ja | 404 | 82% |
| | | Nei | 64 | 13% |

3.2.3 Rekruttering

Alle barnehager i Vest- og Aust-Agder som falt innenfor inklusjonskriteriene fikk et invitasjonsbrev om å delta i studien HSL/Barns matmot (vedlegg 8). Barnehager som deltok skulle levere ut et informasjonsskriv til foreldre av 2012-barn og henge opp en lapp med informasjon i barnehagen. Barnehagene registrerte på en egen nettside hvorvidt de samtykket til å delta eller ikke (vedlegg 10). Etter 13 uker var det 309 antall barnehager som hadde takket ja til å dele ut informasjon. Stipendiatene i prosjektet ringte til alle barnehager som ennå ikke hadde svart for å høre om de ville delta. Det ble også skrevet et par kronikker og TV-avisoppslag for å få blest om studien slik at barnehager og foreldre ville delta. De barnehagene som takket ja, delte ut informasjon til foreldre på mail og i posthylla til barna (vedlegg 9). Foreldre ble bedt om å samtykke til deltakelse på nettsiden til Barns matmot (vedlegg 11). Totalt samtykket 605 foreldre til å delta. De fikk tilsendt mail med en lenke til spørreskjemaet (vedlegg 7).

3.2.4 Spørreskjema

Det ble brukt et strukturert spørreskjema i studien som inneholdt 52 spørsmål (vedlegg 7). Spørreskjemaet inneholdt spørsmål knyttet til foreldrenes kost- og aktivitetsvaner, samt spørsmål om barnets spisevaner. I denne oppgaven presenteres i hvilken grad deltakerne lager mat fra bunnen av, baker brød, kutter grønnsaker, andel normalvektige deltakere og andel overvektige/fete deltakere. Deltakerne til studien ble bedt om å besvare spørreskjemaet i løpet av ti dager. Hvis de ikke besvarte innen fristen ble det sendt tre purringer. Variablene fra spørreskjemaet som var av interesse for min oppgave til å beskrive utvalget var demografiske

variabler som kjønn, alder, utdanning, etnisitet, hovedaktivitet og sivilstatus. Variablene «hvor ofte lager du middag fra bunnen?», «hvor ofte baker du brød?», «hvor ofte kutter du grønnsaker?» og egen rapportert vekt var også av interesse. For spørsmålet «hvor ofte lager du middag fra bunnen av?» og «hvor ofte kutter du grønnsaker?» var det ni svaralternativer, der deltakerne kunne krysse av for ett ut i fra hva som passet dem best. Alternativene var aldri, mindre enn en gang per uke, en gang per uke, to ganger per uke, tre ganger per uke, fire ganger per uke, fem ganger per uke, seks ganger per uke og hver dag. I analysene av dataene ble svaralternativene kategorisert i to kategorier, sjelden og ofte. Sjelden inkluderte svaralternativene aldri, mindre enn en gang per uke, en gang per uke, to ganger per uke, tre ganger per uke og fire ganger per uke, og ofte inkluderte svaralternativene fem ganger i uken, seks ganger i uken og hver dag. For «hvor ofte baker du brød?» uavhengig av om de baker lyst, halvgrovt, grovt eller ekstragrovt var svaralternativene aldri, mindre enn en gang per måned, månedlig men mindre enn en gang per uke, en gang per uke og mer enn en gang per uke. Brødbaking variabelen ble også delt inn i to kategorier ved analysering. Kategoriene var også her, sjelden og ofte. Sjelden inkluderte i dette tilfellet svaralternativene aldri, mindre enn en gang per måned, månedlig men mindre enn en gang per uke, og ofte inkluderte en gang per uke og mer enn en gang per uke. Deltakere rapporterte også vekt og høyde når de besvarte spørreskjemaet, der vekt ble rapportert i kilo og høyde i cm. Høyde i cm ble omgjort til meter i IBM SPSS statistikk 19. Vekt og høyde ble deretter regnet om til KMI med formelen kg/m^2 .

3.3 Etikk

Det ble søkt til NSD for godkjenning før begge prosjektene ble satt i gang, og rekrutteringsprosessen startet (vedlegg 1). Sentralt i studiene var at det skulle vises respekt til deltakerne, og at de ikke skulle føle ubehag eller bli utsatt for risiko ved å delta i studien. Etiske prinsipper som ble tatt hensyn til var blant annet informert samtykke, der deltakerne fikk all den informasjonen de hadde behov for og måtte ønske før de meldte seg på studien. Deltakelse i studien var frivillig, der deltakerne meldte seg på studien uten noen form for tvang eller bruk av incentiver ved deltakelse. Deltakere som meldte seg på kunne trekke seg når som helst uten å gi noen forklaring på hvorfor de trakk seg. Kontaktinformasjon og annen informasjon om deltakerne ble koblet til ID nummer og lagret på passord beskyttet datamaskin. I intervensjonsstudien sikret inklusjons- og eksklusjonskriteriene at det kun var deltakere som var friske og som kunne ha nytte av en matlagingsintervensjon med en mulig vektnedgang som ble inkludert. Studiene var ikke tilknyttet noen interesser som gav midler til forskningen som kan ha påvirket rekruttering, utvalg og resultater.

3.4 Statistisk analyse

3.4.1 Intervensjonsstudie

For å analysere innsamlede data ble IBM SPSS statistikk 19 benyttet. I analysen av data fra intervensjonsstudien var det ut i fra problemstillingen ønskelig å undersøke om det var en endring i vekt, midjemål og KMI mellom første og andre veiing og måling. Mellom første og andre veiing og måling fullførte deltakerne en intervensjon som bestod av et matlagingskurs som gikk over to kurskvelder og tre til fire uker der deltakerne skulle lage middag fra bunnen av på egenhånd.

Beskrivende data av variablene midjemål, vekt, KMI, alder og deltakelse på matkurs blir presentert som median, gjennomsnitt og kvartiler (tabell 5).

For å kunne undersøke om det var en endring i de kontinuerlige variablene vekt, KMI og midjemål før og etter intervensjonen, og om endringen var signifikant eller ikke måtte det undersøkes om dataene var normalfordelte eller ikke- normalfordelte. Ut i fra skewness og normalfordelingskurve var dataene ikke normalfordelte og det ble utført ikke parametriske tester. For vekt, KMI og midjemål ble det ved bruk av «wilcoxon signed rank test» undersøkt om endringene var signifikante eller ikke (tabell 3). En p-verdi på under 0,05 ble valgt som signifikansnivå.

3.4.2 Tverrsnittstudie

Demografiske variabler fra spørreskjemaet presenteres i tabell 4. Det er ønskelig å undersøke om det er en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, kutter grønnsaker og lager middag fra bunnen av, og om en eventuell sammenheng er signifikant. Før det kunne utføres noen test måtte variablene «hvor ofte lager du lyst brød?», «hvor ofte lager du mellomgrovt brød?», «hvor ofte lager du grovt brød?» og «hvor ofte lager du ekstra grovt brød?» bli omkodet og slått sammen til en samlevariabel. Variablene ble omkodet slik at de fikk lik nevner og skulle kunne legges sammen. Svaralternativer til «hvor ofte baker du brød?» ble omkodet slik at mer enn en gang/uke=3, en gang/uke=1, månedlig=0,25, mindre enn en gang/måned=0,1 og aldri=0. Etter at svaralternativene til brødbaking var omkodet ble det laget en ny variabel som sa noe om hvor ofte deltakerne baket brød uavhengig av grovhet på brødet, da det var ønskelig å undersøke om deltakere baket brød, og ikke hvilken grovhet brødet hadde. Videre var det ønskelig å skille mellom de som bakte sjelden brød og de som

bakte brød ofte. I kategorien sjelden ble de som aldri bakte brød, bakte mindre enn en gang per måned og som bakte månedlig, mens de som bakte ofte var de som bakte en gang i uken eller mer enn en gang i uken. Variablene «hvor ofte kutter du grønnsaker?» og «hvor ofte lager du middag fra bunnen?» ble også omkodet med samme hensikt som brødbakingsvariabelen. For «hvor ofte kutter du opp grønnsaker?» og «hvor ofte lager du middag fra bunnen» ble svaralternativene omkodet slik at aldri=0, mindre enn 1g/uke=0,25, en gang/uke=1, to ganger/uke=2, tre ganger/uke=3, fire ganger/uke=4, fem ganger/uke=5, seks ganger/uke=6 og hver dag=7. Disse variablene ble også delt inn i to kategorier, de som lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker sjelden og de som lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker ofte. I kategorien sjelden var de som aldri, mindre enn en gang/uke, en gang/uke, to ganger/uke, tre ganger/uke og fire ganger/uke lager middag fra bunnen av eller kutter grønnsaker. Kategorien ofte inkluderte de som lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker fem ganger i uken, seks ganger i uken eller hver dag. Variabelen KMI ble delt inn i to kategorier der den ene kategorien inkluderte de som var normalvektige, og den andre de som var i kategorien overvektige og fete. Normalvektige ble definert med en KMI på 18,5-24,9kg/m² og overvektige/fete ble definert som KMI 25-39,9kg/m² (WHO, 2015). Undervektige ble ekskludert da de i studien og analysene ikke var hensiktsmessige å inkludere, utgjorde kun 2,2 % av utvalget samt forstyrret resultatene av analysene.

Variablene «hvor ofte lager du middag fra bunnen av?», «hvor ofte baker du brød?», «hvor ofte kutter du grønnsaker?» og KMI ble gjort om fra kontinuerlige til kategoriske variabler. Da variablene var kategoriske og det var en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød, kutter grønnsaker og lager middag fra bunnen av som skulle undersøkes gav det mulighet for å bruke crosstabulation med chi square for å undersøke sammenhengen, og om en eventuell sammenheng var signifikant. En p-verdi på 0,05 ble valgt som signifikans nivå.

4.0 Resultater

4.1 Intervensjonsstudie

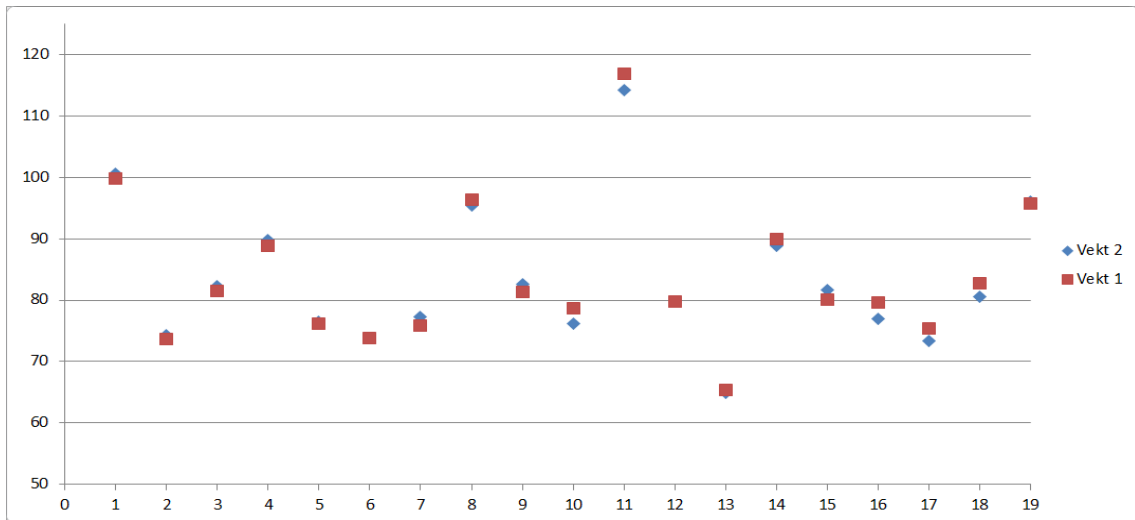
Målet med studien var å undersøke om opplæring i enkel matlaging fra bunnen av hadde effekt på vekt, midjemål og KMI. Det var totalt 19 deltakere som fullførte studien ved å møte opp til veiing og måling, tre menn og seksten kvinner.

Analyser av resultatene viser i figur 1 og 2 samt tabell 5, at noen av deltakerne endret vekt i løpet av intervensjonsperioden, mens noen hadde den samme vekten ved både første og andre veiing og måling (Figur 1, figur 2 og tabell 5). For alle deltakerne samlet ble den gjennomsnittlige vekten før og etter intervensjonen endret fra 83,75kg til 83,42kg, noe som gav en gjennomsnittlig endring på -0,33kg ($p=0.381$). Gjennomsnittlig midjemål før intervensjonen var 90,1cm og etter intervensjonen 89,7cm, som vil si at det også for midjemål var en endring på gjennomsnittlig -0,4cm som ikke var signifikant ($p=0,556$). For KMI var det en gjennomsnittlig endring på -0,22kg/m² som heller ikke var signifikant ($p=0,218$).

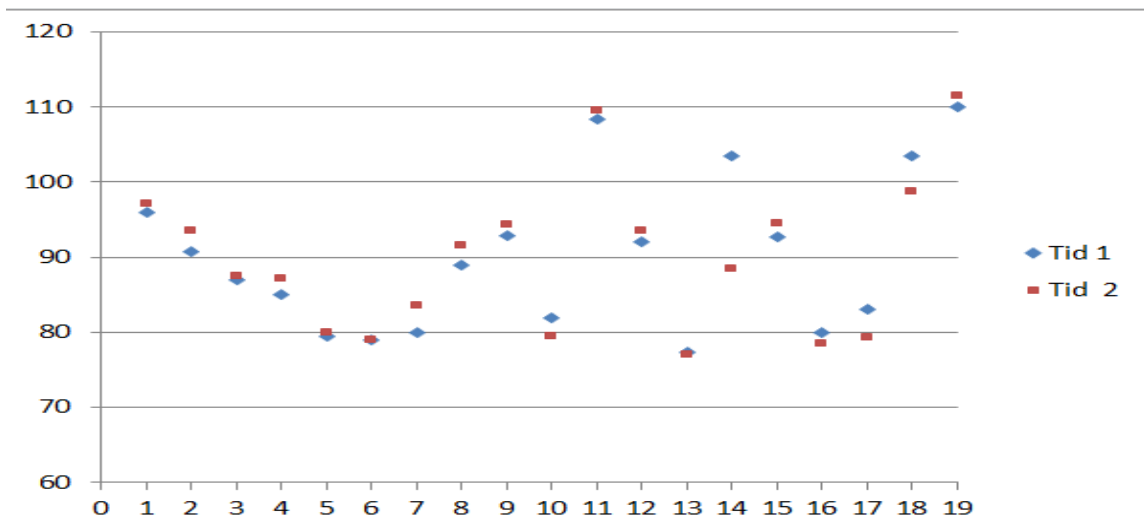
Tabell 5. Beskrivende data for gjennomsnittlig vekt, midjemål og KMI for deltakerne både før(1) og etter(2) intervensjonsperioden.

| Parametere | Vekt1(kg) | Vekt2(kg) | Midjemål1(cm) | Midjemål2(cm) | KMI1(kg/m ²) | KMI2(kg/m ²) |
|---|-------------|-----------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
| Antall | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Gjennomsnitt | 83,75 | 83,42 | 90,1 | 89,7 | 29,25 | 29,03 |
| Median | 80,1 | 80,6 | 89 | 88,5 | 28,1 | 27,9 |
| Kvartil 25 | 75,9 | 76,25 | 80 | 79,5 | 27,1 | 27,1 |
| Kvartil 75 | 90 | 89,9 | 96 | 94,5 | 31,5 | 31,6 |
| Signifikans(95%) *Wilcoxon signed rank test | * $p=0,318$ | | * $p=0,556$ | | * $p=0,218$ | |

*Wilcoxon signed rank test



Figur 1. Punktdiagrammet over viser individuelle endringer i vekt(kg) for de 19 deltakerne som fullførte intervensjonen både før og etter intervensjonen.



Figur 2. Punktdiagrammet over viser individuelle endringer i midjemål(cm) for deltakere som fullførte både før og etter intervensjonen.

4.2 Tverrsnittstudie

Hensikten med tverrsnittstudien var å undersøke om det var en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de baker brød uavhengig av grovhet, lager middag fra bunnen av og kutter opp grønnsaker. Som vist i tabell 6 er deltakerne delt inn i kategoriene normalvekt og overvekt/fedme, der flest av deltakerne befinner seg i kategorien normalvekt.

Tabell 6. Antall deltakere som er normalvektige og overvektige/fete ut i fra WHO's vektkategori skala (WHO, 2015).

| Vekt(kg) | Antall(n) | Prosent(%) |
|--|-----------|------------|
| Normalvekt(18,5- 24,9kg/m ²) | 259 | 52,2 % |
| Overvekt og fedme(25-39,9kg/m ²) | 182 | 36,7 % |

Resultatene av studien viser at det er en større andel normalvektige sammenlignet med overvektige/fete som baker brød ofte, men at sammenhengen ikke er signifikant ($p=0,572$) (tabell 7). Liknende viser tabell 8, der det er en større andel normalvektige som lager middag fra bunnen av sammenlignet med andel overvektige/fete, men at sammenhengen heller her ikke er signifikant ($p=0,052$). For grønnsakskutting ser man i tabell 8 at det er en større andel normalvektige som kutter grønnsaker sammenlignet med andel overvektige/fete, og at sammenhengen er signifikant ($p=0,012$).

Sammenhengen mellom andel normalvektige og å lage middag fra bunnen av er på grensen til signifikant ($p=0,052$), noe som kan tyde på at det er en større andel normalvektige sammenlignet med overvektige/fete som lager ofte middag fra bunnen av (tabell 8).

Tabell 7. Tabellen viser andel normalvektige og overvektige/fete deltakere som baker brød sjelden og ofte.

| | | Brødbaking ofte | Brødbaking sjelden | *p- verdi |
|---------------------|---------|-----------------|--------------------|-----------|
| Andel normalvektige | Antall | 57 | 202 | *0,572 |
| | Prosent | 22% | 78% | |

| | | | | |
|-------------------|---------|-------|-------|--|
| Andel overvektige | Antall | 36 | 146 | |
| | Prosent | 19,8% | 80,2% | |

*pearson chi square

Brødbaking sjelden vil si at deltakere aldri baker brød, baker brød mindre enn en gang/måned og baker brød månedlig, mens brødbaking ofte inkluderer de som baker brød en gang i uken eller mer enn en gang i uken.

Tabell 8. Tabellen viser andel normalvektige og overvektige/fete som kutter grønnsaker og lager middag fra bunnen av sjelden og ofte.

| | | Grønnsakskutting sjelden | Grønnsakskutting ofte | Middag fra bunnen sjelden | Middag fra bunnen ofte |
|------------------------|---------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Andel normalvektige | Antall | 115 | 144 | 128 | 131 |
| | Prosent | 44,4% | 55,6% | 49,4% | 50,6% |
| Andel overvektige | Antall | 103 | 79 | 107 | 75 |
| | Prosent | 56,6% | 43,4% | 58,5% | 41,2% |
| *p-verdi | | **p= 0,012 | | *p=0,052 | |

*pearson chi square

**signifikant sammenheng

I kategorien sjelden inngår de som aldri, mindre enn en gang/uke, en gang/uke, to ganger/uke, tre ganger/uke og fire ganger/uke lager middag fra bunnen av eller kutter grønnsaker. I kategorien ofte inngår de som lager middag fra bunnen av og kutter grønnsaker fem ganger i uken, seks ganger i uken eller hver dag

5.0 Diskusjon

5.1 Intervensjonsstudiens resultater

5.1.1 Funn relatert til matlaging, vekt og KMI

Målet med studien var å undersøke om det å delta på et matlagingskurs og å lage middag fra bunnen av i omtrent en måned førte til en reduksjon i vekt, midjemål og KMI for personer i kategorien overvektige og fete. Resultatene av intervensjonsstudien viste ingen signifikant endring i vekt, midjemål og KMI fra første til andre veiing og måling. Resultatene fra studien samsvarer med resultatene av studiene som er inkludert i oversiktsstudien til Reicks et al. (Reicks et al., 2014). Det ble heller ikke i deres oversiktsstudie funnet noen endring i KMI før og etter matlagingskurs til tross for at deltakerne gjorde endringer i kostholdet ved å øke inntaket av frukt, grønnsaker og fiber og redusere inntaket av total fett, mettet fett, sukker og energi (Reicks et al., 2014).

Flere årsaker kan knyttes til at det ikke ble observert noen endring i vekt, midjemål og KMI etter matlagingskurset og perioden deltakerne laget middag fra bunnen av på. Varighet av intervensjonen, i hvilken grad deltakerne laget mat fra bunnen av, hva de inntok av mat og drikke i intervensjonsperioden, fysiske faktorer som aktivitetsnivå og fysiologiske faktorer kan påvirke resultatene. Intervensjonsperioden hadde en varighet på tre til fire uker, noe som kan ha vært for liten tid til å se effekt av enkel matlaging fra bunnen av på vekt og KMI. I Reicks et al. sin oversiktsstudie hadde de inkluderte studiene en varighet fra en måned opptil 48 måneder, der ingen av studiene viste signifikant reduksjon i KMI for deltakerne (Reicks et al., 2014). I motsetning til intervensjoner som tar for seg opplæring i enkel matlaging fra bunnen av, viser dietter med restriksjoner som eksempelvis lavkarbohydrat, middelhavsdietten og dietter med veldig lavt energiinnhold signifikant vektreduksjon over kortere tid. Ved å følge dietter som lavkarbohydrat, middelhavsdietten og dietter med veldig lavt energiinnhold er en til to måneder tilstrekkelig med tid til å se effekt av diettene på vekt og KMI (Shai et al., 2008; Gardner et al., 2007). Det er også observert vektreduksjon på fire til åtte kg på en måned ved å følge «Verdens beste kur» som går ut på å spise ønsket og ubegrenset mengde proteinrike matvarer og matvarer med lav GI (Bitz og Astrup, 2013). Sammenlignet med studier som tar utgangspunkt i opplæring i enkel matlaging fra bunnen av og dietter som lavkarbohydrat, middelhavsdietten og dietter med lavt energiinnhold har diettene ofte restriksjoner på energi- og næringsinnhold som er en viktig faktor for den

observerte vektreduksjonen. Over lengre tid vil det sannsynligvis være mulig å se en endring i vekt, midjemål og KMI blant deltakere som lager mat fra bunnen av, da studier viser at å lage mat fra bunnen av fører til et kosthold som er i tråd med de nasjonale anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet som har til hensikt å fremme helsen og forebygge overvekt og fedme (Helsedirektoratet, 2014).

I hvilken grad deltakerne laget middag fra bunnen av og hva de inntok av energi og næringsstoffer i løpet av intervensjonsperioden er ikke kontrollert for. Det var heller ingen restriksjoner på deltakernes energiinntak i intervensjonsperioden, noe som gav deltakerne mulighet til å lage og innta det de måtte ønske med utgangspunkt i kokeboken «Mathjelpen for foreldre» og oppskriftsheftet som de fikk utdelt på matlagingskurset. Hovedfokuset var at deltakerne skulle lage middag fra bunnen av, og ikke hva de laget og inntok av mat og drikke til frokost, lunsj og kveldsmat som kan ha påvirket det totale energiinntaket og da vekten til deltakerne. I tillegg er porsjonsstørrelse av betydning for energiinntak, og da vekt og endringer i vekt (Ello- Martin et al., 2005). Deltakerne kan ha laget mer mat fra bunnen av i de tre til fire ukene etter deltakelse på matlagingskurset enn de gjorde i forkant, men inntatt for store porsjoner i forhold til forbruk. Større energiinntak enn forbruk kan ha påvirket til at det ikke ble observert noen signifikante endringer i vekt, midjemål og KMI. For deltakere som har laget middag fra bunnen av i intervensjonsperioden er det i tillegg til porsjonsstørrelser andre faktorer som spiller inn på vektutvikling. Hvilke retter de har laget i intervensjonsperioden og hvilket energi- og næringsinnhold middagsrettene har hatt er av betydning. Rouhani et al. viser i deres oversiktsstudie at det er en forskjell i KMI og midjemål mellom individer som har et høyt inntak av prosessert kjøtt sammenlignet med individer med et lavere inntak av prosessert kjøtt (Rouhani, Salehi-Abargouei, Surkan og Azadbakht, 2014). Deltakere som har laget middag fra bunnen av i intervensjonsperioden, men brukt bearbeidet kjøtt som pølser og kjøttdeig som er rikt på fett, salt og energi i middagsrettene kan ha hatt et høyere energiinntak sammenlignet med hvis de hadde laget middagsretter med rent kjøtt, fisk eller fjærkre.

Det er også en sannsynlighet for at deltakerne ikke har laget middag fra bunnen av i intervensjonsperioden. Man kan ikke utelukke at deltakerne har inntatt ferdiglagete middagsretter eller spist utenfor hjemmet som eksempelvis på restaurant, kafeteria eller gatekjøkken. Inntak av ferdiglaget middag bidrar ofte med et høyere inntak av salt, fett, sukker og energi sammenlignet med hjemmelaget middag som påvirker energibalansen til deltakerne, og da studiens resultater. Inntak av middag på restauranter er også assosiert med

høyere energiinntak som kan påvirke vektutvikling og være en medvirkende årsak til at det ikke ble observert noen signifikant vektendring hos deltakerne i studien (Nago, Lachat, Dossa og Kolsteren, 2014). Det må også tas i betraktning at deltakerne kan ha inntatt alkohol i løpet av intervensjonsperioden som kan være med å forklare at det ikke ble observert noen signifikant endring i vekt, KMI og midjemål. Alkohol er en kilde til energi og bidrar med energi utover det som inntas som mat (Suter og Tremblay, 2005). Alkohol har i tillegg til å bidra med å øke energiinntaket en appetittfremmende effekt, som kan føre til at deltakerne har inntatt mer energi enn de hadde gjort hvis de ikke konsumerte alkohol.

Fysiske faktorer som aktivitetsnivå har også betydning for vektutvikling, og kan ha påvirket studiens resultater. Deltakernes aktivitetsnivå fra første måling og veiing til andre måling og veiing er ikke kontrollert for og kan ha betydning for deltakernes vekt utover matlagingens effekt på vekt. Lite forskning finnes på studier om matlagings effekt på aktivitetsnivå, men sammenlignet med å innta ferdiglaget mat kreves det sannsynligvis mer energi ved å lage middag fra bunnen av. Ved å innta mat som er ferdiglaget kreves det ulik grad av kroppslig energi, alt ettersom i hvilken grad maten er ferdiglaget. Inntar man helfabrikata trengs det kun et oppvarmingsapparat. Å lage middag fra bunnen av krever at man må bruke energi på å handle maten i butikken og frakte den hjem, i tillegg til at maten skal tilberedes ved at det eksempelvis kreves energi ved kutting av grønnsaker, røring i gryter, elting av brøddeig og etterarbeid i form av oppvask. Arbeid som kreves ved å lage mat fra bunnen av kan bidra med å øke hverdagsaktiviteten sammenlignet med å kjøpe og innta ferdiglaget mat eller spise middag på restaurant. Økt hverdagsaktivitet bidrar til å øke energiforbruket som påvirker energibalansen som er avgjørende for vekt.

5.1.2 Refleksjoner relatert til kunnskap, ferdigheter og mestringstro knyttet til matlaging

Hvilke atferds faktorer knyttet til matlaging som matkursene i studien har påvirket kan man ikke trekke slutninger til. Dette fordi ulike atferds faktorer knyttet til matlaging ikke er undersøkt kvalitativt eller kvantitativt i studien. Man kan antyde at matlagingskursene har hatt effekt, da studier som tidligere har undersøkt effekten av matlagingskurs på individers mestringstro, matlagingsferdigheter, barrierer og kunnskap om kosthold og matlaging viser økt kunnskap, ferdigheter, mestringstro og reduserte barrierer for matlaging hos individer som har deltatt på matlagingskurs (Reicks et al., 2014). Garcia et al. konkluderer i deres longitudinelle studie med at matlagingskurs påvirker til økt trygghet, øker ferdigheter i

tilberedning av mat samt kunnskapsnivået om den ernæringsmessige sammensetningen av måltider (Garcia et al., 2012). Garcia et al. konkluderer også med at økt trygghet, ferdigheter og kunnskap fører til at deltakerne signifikant reduserer inntaket av ferdiglaget middagsmat. Brunner et al. viser som Garcia et al. at individer med kunnskap om kosthold og ernæring, samt ferdigheter i matlaging lager mer mat fra bunnen av, og bruker sjeldnere hel- og halvfabrikata. Mindre bruk av hel- og halvfabrikata kan bidra til et mer riktig sammensatt kosthold, i tillegg til å redusere risikoen for overvekt og fedme (Brunner, Horst og Siegrist, 2010)

Matlagingskursene i intervensjonsstudien hadde fokus på å gi deltakerne opplæring i et utvalg av råvarene som ble inkludert i oppskriftene og vise deltakerne hvilke grønnsaker som oppskriftene inkluderte. Deltakerne fikk også opplæring i hvordan grønnsakene kunne kuttes opp og tilberedes til ulike enkle middagsretter samt hvordan hvordan fisk og kylling skulle håndteres og hvordan kraft kunne kokes av avskjæret. Deltakerne fikk prøve å lage en del av matrettene selv i løpet av matkursene, i tillegg til å bake hvert sitt brød. Matlagingskursene fokuserte på å øke deltakernes kunnskapsnivå om norske råvarer, gi deltakerne ferdigheter i tilberedning av middagsretter og at deltakerne skulle få en god opplevelse knyttet til matlaging fra bunnen av ved å lage maten, for deretter å smake på den. Å øke deltakernes kunnskapsnivå, ferdigheter og mestringstro til å lage mat fra bunnen av ved at individer deltar på matlagingskurs er vist å påvirke individers inntak av ulike matvarer og næringsstoffer og hvilke matvarevalg individer tar (Reicks et al., 2014). Liknende resultater viser Brown og Hermann i sin studie, der de konkluderer med at å øke individers kunnskap om grønnsaker og ferdigheter knyttet til kutting, bruksområder og tilberedning fører til økt grønnsaksinntak (Brown og Hermann, 2005). Å øke kunnskapsnivået til sunn mat undersøker også Rustad og Smith i deres forskningsstudie (Rustad og Smith, 2013). De undersøkte effekter av matkurs på kvinner med lav SØS og fant at det gav positive effekter på kunnskapsnivå og endringer i atferd relatert til mat (Rustad og Smith, 2013). Eksempelvis viser Chen og Gazmararian i sin studie at blant voksne er sannsynligheten for å innta frukt og grønnsaker sterkt relatert til ferdigheter i tilberedning (Chen og Gazmararian, 2014). Ferdigheter i matlaging er i tillegg til kunnskap en faktor som kan påvirke matlaging, og som et matlagingskurs kan være med på å øke. Å delta på en matlagingsintervensjon med hensikt om å øke deltakernes ferdigheter i matlaging er vist å ha positiv effekt på individenes matvarevalg (Wrieden et al., 2006). Å øke ferdigheter i matlaging kan påvirke intensjonen om å lage mat, som også Levy og Auld viser i sin studie (Levy og Auld, 2004).

5.2 Tverrsnittstudiens resultater

5.2.1 Funn relatert til andel normalvektige og matlaging

Resultater fra tverrsnittstudien viser at det ikke er noen signifikant sammenheng mellom andel normalvektige og brødbaking ($p=0,572$) og mellom andel normalvektige og å lage middag fra bunnen av ($p=0,052$). For kutting av grønnsaker og andel normalvektige viser analysene at det er en signifikant sammenheng ($p=0,012$), der normalvektige oftere kutter grønnsaker sammenlignet med de som er i kategorien overvektige og fete. Analysene viser at sammenhengen mellom å lage middag fra bunnen av og andel normalvektige ikke er signifikant med en p-verdi på 0,052. En p-verdi på 0,052 er på grensen til signifikant og kan forklares ved at de som kutter grønnsaker ofte, også oftere lager middag fra bunnen av da grønnsaker vanligvis inngår som en del av det å lage middag fra bunnen av, og ofte er en ingrediens i middagsretter. Forklaringen på at det er en signifikant sammenheng mellom andel normalvektige og kutting av grønnsaker kan være at flere kutter grønnsaker utenom middagsmåltider til bruk som snacks og mellommåltid, som da blir i tillegg til at kutting av grønnsaker inngår som en del av det å lage middag.

Ut i fra resultatene viser det også at andelen normalvektige som oftere kutter grønnsaker, lager middag fra bunnen av og baker brød er flere sammenlignet med overvektige/fete som lager middag fra bunnen av, kutter grønnsaker og baker brød. Man kan ikke trekke konklusjoner på om de som er normalvektige er normalvektige av den årsak at de oftere lager middag fra bunnen, kutter grønnsaker og baker brød enn overvektige, eller om de oftere lager middag fra bunnen av, kutter grønnsaker og baker brød fordi de er normalvektige og dermed mer helsebevisste.

Forskning viser at de som oftere lager middag fra bunnen av får i seg mer grønnsaker og fiber, og har et lavere inntak av totalt fett, mettet fett, salt og sukker, noe som kan ha påvirkning på vekt og vektutvikling (Reicks et al., 2014). Et høyt inntak av grønnsaker og fiber er vist å være gunstig for vektregulering, som også Liu et al. viser i deres prospektive studie (Liu et al., 2003). I studien undersøkte de fiberinntaket til 74091 kvinnelige sykepleiere i alderen 38-63 år. Kvinnene ble fulgt over 12 år, og studien konkluderte med at de kvinnene som hadde høyest fiberinntak hadde lavere vekt sammenlignet med de som hadde lavere fiberinntak. Å øke inntaket av fiberrike matvarer er også vist i tverrsnittstudien til Bes- Rastrollo et al. å være assosiert med redusert risiko for overvekt og fedme over en fem års periode (Bes- Rastrollo et al., 2006). Også i tverrsnittstudien utført av Alfieri et al., fant de at normalvektige

har høyere inntak av fiber sammenlignet med overvektige og fete (Alfieri, Pomerleau, Grace og Anderson, 1995).

Tendensen til at det er en færre andel overvektige/fete som lager middag fra bunnen av, kutter grønnsaker og baker brød kan forklares ved at overvektige velger andre alternativer som å spise ute på restaurant, bruke hel- og halvfabrikata eller ikke spiser middag. Lachat et al. viser i deres oversiktsstudie at å spise middag ute på restaurant eller kjøpe middag på gatekjøkken er en risikofaktor for høyere energi- og fettinntak sammenlignet med hjemmelaget mat, som kan være en faktor som bidrar i utvikling av overvekt/fedme (Lachat et al., 2012). Resultatene av Lachat et al. sin studie kan være med på å forklare noe av resultatene man ser i tverrsnittstudien, da de som lager sjeldnere middag fra bunnen av er i kategorien overvektige/fete sammenlignet med de som lager middag fra bunnen av oftere og som befinner seg i kategorien normalvektig, tross at sammenhengen ikke er signifikant. Prosessert mat viser også å ha et høyere innhold av energi, fett, salt og sukker som bidrar til å øke risikoen for overvekt og fedme som Bere og Brug viser i sin studie (Bere og Brug, 2009).

De observerte resultatene kan ha flere mulige forklaringer, deriblant at normalvektige muligens er mer fokuserte på sunt kosthold enn overvektige, og derfor velger sunnere alternativer. Andre forklaringer kan være at normalvektige har et høyere aktivitetsnivå i form av hverdagsaktivitet og fysisk aktivitet. Kim et al. viser at japanske individer med et moderat aktivitetsnivå reduserer risikoen for utvikling av metabolsk syndrom (Kim, Tanabe, Yokoyama, Zempo og Kunocorresponding, 2011). Å lage middag fra bunnen av, kutte grønnsaker og bake brød fører med seg hverdagsaktivitet i form av å handle mat på butikken og lage maten fra bunnen av som nevnt tidligere. Overvektige og fete som lager mindre middag fra bunnen av, baker sjeldnere brød og kutter sjeldnere opp grønnsaker har sammenlignet med normalvektige sannsynligvis et lavere nivå av hverdagsaktivitet knyttet til matlaging fra bunnen av.

5.3 Metode

5.3.1 Metodens begrensninger i intervensjonsstudien

Design

Begrensning i forhold til intervensjonsstudiens design var at kontrollgruppen falt ut grunnet for lite antall frivillig påmeldte, som man også ser er en utfordring i andre studier. Blant annet var dette en begrensning i Wrieden et al. sin studie, der de som oss skulle undersøke effekten av en matlagingsintervensjon (Wrieden et al., 2007). Vi hadde beregnet å rekruttere og inkludere 120 deltakere slik at vi fikk 60 deltakere i intervensjonsgruppen og 60 deltakere i kontrollgruppen. Da det kun ble inkludert 31 deltakere falt kontrollgruppen ut og studien ble utført som en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe fremfor en randomisert kontrollert studie. Å kunne ha utført en randomisert kontrollert studie som er gullstandard i forskningsøyemed ville gitt mer valide resultater enn det en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe gir med hensyn til generalisering, samt kontroll over mulige konfunderende faktorer (Barton, 2000). En intervensjonsstudie uten kontrollgruppe utelukker ikke at det er forskjeller mellom deltakerne i studien som kan være årsaken til observerte resultater. Dette kan bidra til at resultatene blir mindre troverdige og reduserer studiens kvalitet sammenlignet med en randomisert kontrollert studie (Groenwold, 2008). Andre ulemper og begrensninger knyttet til en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe sammenlignet med en RCT er at i en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe får man ikke sammenliknet to grupper tilfeldig fordelt deltakere slik man kan gjøre i en RCT. Å kunne ha randomisert et utvalg til en kontrollgruppe og en intervensjonsgruppe ville gitt like grupper med hensyn til demografiske variabler som hadde redusert seleksjonsbias som kan påvirke resultatene negativt.

Et lite utvalg i forhold til beregnet og at studien måtte utføres som en intervensjonsstudie gir konsekvenser for studiens interne og eksterne validitet som sier noe om målinger, bias, studiedesign og i hvilken grad studiens resultater kan gjelde for andre personer, i andre settinger og til andre formål (Steckler og McLeroy, 2008). Et lite utvalg og at studien ble utført som en intervensjonsstudie uten kontrollgruppe fremfor en RCT gjør studien mindre representativ og reduserer den ytre validiteten av studien.

Rekruttering

Med hensyn til rekrutteringsprosessen var den på omtrent to måneder som var en begrensning med hensyn til antall deltakere som kunne ha blitt rekruttert til studien. Det var ønskelig å rekruttere deltakere fra flere grupper i samfunnet basert på etnisitet, SØS og alder for å få et representativt utvalg og øke den eksterne validiteten til studien. Begrenset tid til rekruttering gav liten tid til identifisering av effektive rekrutteringskanaler for å nå målgruppen på best mulig måte. Liten tid til rekruttering gav også begrensninger for kartlegging av studiens målgruppe med hensyn til kulturelle barrierer, og barrierer knyttet til å melde seg på et forskningsprosjekt. Det ble heller ikke benyttet atferdsteorier i rekrutteringsprosessen. Kulturelle barrierer som kostholdsvaner, religion, familiestørrelse og moralske verdier i minoritetsgrupper som eksempelvis Afrikansk Amerikanske har betydning for påmelding (Lovato, Hill, Hertert, Hunninghake og Probstfield, 1997). I tillegg er generelle barrierer som mangel på tillit til forskning, mangel på kunnskap om forskningsprosesser, begrensninger i forhold til transport og mangel på tid vist å ha betydning for påmelding til forskningsstudier (Lovato et al., 1997). Mulighet for å kartlegge barrierer til å melde seg på et forskningsprosjekt kunne ha økt antall deltakere som ble rekruttert (Gul og Ali, 2010; Lovato et al., 1997). Å ha brukt en atferdsteori i planleggingsfasen før rekrutteringen startet kunne muligens ha økt antall deltakere som meldte seg på. Ved hjelp av en atferdsteori kan man kartlegge hvilke faktorer som påvirker overvekt og hvilke faktorer som har betydning for at individet ønsker å oppnå en endring i form av å lære å lage mat fra bunnen av, og oppnå en vektreduksjon.

Det var også begrensninger i forhold til området deltakere ble rekruttert fra. Rekrutteringen var begrenset til Kristiansandsområdet av ulike grunner som at rekrutteringsprosessen var av liten varighet da mastergradsprosjektet skulle utføres på et år, mulighetene for å reise rundt i landet å veie og måle var ikke tilstede og deltakerne hadde ikke mulighet til å veie og måle seg selv grunnet kvalitetsmessige konsekvenser for studiens metode. At rekrutteringen var sentrert til Kristiansandsområdet førte til at interesserte fra andre deler av landet som ønsket å melde seg på, ikke meldte seg på da de bodde for langt vekk. I og med at det ble brukt en nasjonal rekrutteringskanal som bramat.no nådde den flere deler i landet, og da flere interesserte til å delta i studien som ikke hadde mulighet da de ikke bodde i Kristiansand.

Påmelding

Deltakere til studien meldte seg på ved at de på eget initiativ måtte oppsøke prosjektansvarlige og gå inn på en nettside. Hvordan deltakerne måtte melde seg på prosjektet på kan ha vært en barriere for påmelding fremfor å motta et invitasjonsbrev i posten eller bli direkte kontaktet av prosjektansvarlige. Påmelding til studien var i tillegg frivillig, der deltakere som meldte seg på mest sannsynlig var over gjennomsnittet interessert i matlaging, samt ønsket å lære mer om matlaging. Frivillig påmelding øker også sannsynligheten for selvseleksjonsbias som vil si skjevheter i studien grunnet frivillig deltakelse (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010). Man ser også at de som melder seg frivillig på et forskningsprosjekt skiller seg fra de som ikke melder seg på (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010). De som melder seg frivillig på et forskningsprosjekt kan eksempelvis skille seg ut ved høyere mestringstro og interesse for matlaging, i tillegg til at de har ressursene som kreves for å delta med hensyn til transportmidler, økonomi og atferdsrelaterte faktorer. Atferdsrelaterte faktorer kan i dette tilfellet være få barrierer for å melde seg på et forskningsprosjekt, sosial støtte, motivasjon og interesse. At de som er interesserte melder seg på kunne ha økt sannsynligheten for at man hadde observert effekt av matkursene, da deltakere som er interesserte i matlaging ofte også er motiverte for å lage mat. Frivillig påmelding kan også føre til at de deltakerne som muligens hadde hatt mest behov for opplæring i enkel matlaging ikke meldte seg på av ulike årsaker.

Hvorfor studien ikke fikk flere påmeldte enn 31 deltakere kan ha flere årsaker som eksempelvis deltakerrelaterte faktorer, kontekst, forsker og forskerrelaterte faktorer (Gul og Ali, 2010). I studien vil deltakerrelaterte faktorer være at deltakere har liten tiltro til, og lite kunnskap om forskningsprosesser, liten tid og begrensninger i forhold til transport til og fra måle- og veiested. Man ser også at det er flere deltakerrelaterte faktorer knyttet til at minoritetsgrupper ikke melder seg på som nevnt over (Lovato et al., 1997). Forskerrelaterte faktorer i studien er i form av kontakter knyttet til ulike ressurspersoner og miljøer i samfunnet som har relasjon til potensielle deltakere til studien. Å skape gode relasjoner mellom forsker og potensielle deltakere øker sannsynligheten for påmelding til forskningstudier (Lovato et al., 1997). Andre faktorer som kan spille en rolle til at potensielle deltakere ikke meldte seg på eller droppet ut av studien er sykdom, lite interesse for studien, påvirkning fra andre, alder og avstand til datainnsamlingssted og opplevelse av at studien er ukomfortabel eller stressende (Gul og Ali, 2010). Innsatsen deltakerne måtte gjøre i forbindelse med studien kan også ha blitt opplevd som en barriere, da de måtte møte opp til

måling og veiing til sammen to ganger på Spicheren, i tillegg til å delta på matlagingskurs over to ettermiddager og lage mat fra bunnen av i en måned.

Deltakere

Ut i fra demografiske variabler viser det at seks av nitten deltakere var studenter, noe som kan ha påvirket funnene da det å være student kan føre med seg vektøkning. Overføring fra videregående til et universitet er vist å ha betydning for vekt og å være en kritisk periode for vektøkning (Vella Zarb og Elgar, 2009). Studenter tar matvalg ut i fra kostnader og hva som er tilgjengelig av gatekjøkken og restauranter i nærområdet (Ganasegeran et al., 2012). Mangel på kunnskap om sunn mat kan i tillegg være en faktor som kan påvirke valgene studenter tar (Ganasegeran et al., 2012). Å være student ved et universitet fører med seg utfordringer med hensyn til ansvar for mat og matlaging, å lage mat fra bunnen av og håndtere nye vaner og måltidsrutiner i et nytt og ukjent miljø (Kelly, Mazzeo og Bean, 2013).

Tidspunktet for intervensjonen foregikk på var i oktober og november som ofte er eksamensperioder for studenter. Eksamensperioder kan gi en opplevelse av stress for enkelte studenter og dårlig tid til matlaging (Ganasegeran et al., 2012). Mangel på tid er en barriere for matlaging og som kan ha betydning for matinntaket til studenter. Stress kan føre til endringer i matinntaket med hensikt om å forstyrre seg selv i en stresset situasjon, og kan påvirke vekt og føre til vektendringer (Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij og Deforche, 2014; Macht, Haupt og Ellgring, 2005). Mikolajczyk et al. viser i deres studie at stress fører til høyere inntak av energi og fete- og sukkerrike mat- og drikkevarer, spesielt blant kvinnelige studenter sammenlignet med de som ikke stresser (Mikolajczyk, Ansari og Maxwell, 2009). Kelly et al. viser i deres systematiske oversikt at stress er positivt assosiert med høyere energiinntak, da matvarer som inntas er rike på fett, sukker og kalorier (Kelly et al., 2013). Eksamensstress kan i tillegg bidra til at matlaging ikke blir prioritert og at studenter tar lettvinne løsninger som ferdiglagete middagsretter som også er rimelige. I eksamensperioder er store deler av tiden stillesitting som gir redusert aktivitetsnivå og redusert energiforbruk, og da økt risiko for vektøkning som kan ha påvirket til at det ikke ble observert noen resultater av intervensjonen.

I tillegg til eksamensperioder for flere studenter er midten av november til begynnelsen av januar en kritisk periode for vektøkning grunnet juleferie, uavhengig om du er student eller

ikke (Schoeller, 2014). Tiden før juleferie er en periode der man ser en reduksjon i individers aktivitetsnivå og en økning i inntak av mat og drikke som kan føre til vektøkning.

Overvektige og fete personer går mer opp i vekt enn normalvektige i denne perioden, da de øker vekten med opptil 11% sammenlignet med 5% for personer i kategorien normalvektige (Schoeller, 2014). At intervensjonen ble lagt til denne tiden på året kan ha bidratt til at signifikante vektendringer uteble da det i tiden før jul er flere sosiale sammenkomster som julebord, familiemiddager og juleshopping. Sosiale sammenkomster før jul kan være med å bidra til et høyere mat- og drikkeinntak enn folk vanligvis har, samt at å lage mat fra bunnen av hjemme blir byttet ut med ferdiglaget mat hos venner eller på andre spiseplasser.

Veiging og måling

Det ble ikke funnet noen signifikant endring i vekt og KMI for deltakerne etter intervensjonsperioden som bestod av matlagingskurs og at deltakerne skulle lage middag fra bunnen av i tre til fire uker. Flere årsaker kan knyttes til at det ikke ble observert noen signifikant endring. Deltakerne ble veid og målt opptil en måned før intervensjonen startet. I tidsrommet mellom første måling og veiging og intervensjonens start kan deltakerne ha endret vekten enten ved å gå opp i vekt eller redusere vekten. Endring i vekten kan bidra til å påvirke studiens funn ved at intervensjonens effekt blir feiltolket da deltakerne startet intervensjonsperioden med en annen vekt enn den som ble registrert ved første måling og veiging.

KMI, vekt og midjemål ble brukt til å si noe om deltakernes vekt før og etter intervensjonen. En svakhet ved å bruke vekt, høydemåler og målebånd er at det sier ikke noe om deltakerne har mistet fett eller muskelmasse ved en eventuell vektreduksjon, og heller ikke noe om beintetthet, muskelmasse og fettfordeling på kroppen (Millstein, 2014). Høy andel kroppsfett er en risikofaktor for mange livsstilssykdommer, og ved å ha brukt en vekt som utfører kroppsanalyse fremfor en vanlig vekt ville man ha kunnet undersøke om deltakerne hadde endret kroppssammensetning ved å lage middag fra bunnen av i tre til fire uker. I og med at studier viser at å lage middag fra bunnen av fører til økt inntak av fiber, grønnsaker og frukt og lavere inntak av mettet fett, totalt fett og sukker ville man kanskje ha kunnet se forskjeller i andre helseparametre som lipidprofil og kroppssammensetning. Andre feilkilder som kan knyttes til veiging og måling som metode, og som kan påvirke resultatene er tid på døgnet som deltakerne ble målt, om de ble målt og veid rett etter et måltid, kvinners syklus og påkledning.

Flere av deltakerne som møtte opp til første veiing og måling droppet ut i løpet av studien, enten før intervensjonsperioden eller rett før andre veiing og måling. Totalt ni av 28 deltakere droppet ut av studien, som bidrog til at deltakerantallet ble lavere enn forventet ved oppstart av prosjektet. Lavt antall deltakere bidrar til at det blir mer utfordrende å se på effekten av matlagingskurs og om det å lage middag fra bunnen av i tre til fire uker har betydning for vektendringer hos deltakerne. Flest av de som droppet ut var menn, noe som gjenspeiles i litteraturen der det vises at matlagingsferdighetene til menn er lavere enn hos kvinner, at kvinner liker bedre matlaging enn menn og at kvinner er mer opptatt av mat og mer fokusert på helse enn det menn er (Hartmann et al., 2013). Menn konsumerer også mer ferdiglaget mat sammenlignet med kvinner (Brunner et al., 2010). Man ser også at det ofte er kvinner som har hovedansvaret for matlagingen i hjemmet. Forklaringer på at flere menn enn kvinner droppet ut kan ha sammenheng med at menn kan finne det vanskelig å delta på et matlagingskurs med bare damer.

Matlagingskurs

Effekt av matlagingskurset ble ikke målt hverken kvantitativt eller kvalitativ ved å se på atferdsfaktorer som ferdigheter, kunnskap, holdninger, mestring og barrierer. At det ikke ble målt om matlagingskurset har påvirket deltakernes kunnskap, ferdigheter, holdninger, mestring og barrierer for matlaging gjør at man ikke kan si om matlagingskurset har hatt effekt eller ikke på andre variabler enn vekt, midjemål og KMI. Reicks et al. målte effekt av matlagingskurs og fant at deltakere hadde høyere kunnskap, ferdigheter, mer positive holdninger til matlaging samt lavere barrierer til å lage mat fra bunnen av etter deltakelse på matlagingskurs (Reicks et al., 2014). Det samme fant Garcier et al. da de undersøkte effekt av matlagingskurs på deltakeres trygghet, ferdigheter og kunnskap om mat og tilberedning av mat (Garcier et al., 2012).

Matlagingskurset hadde ikke som mål å gi deltakerne praktisk kunnskap om handling og planlegging av matlaging. Matlagingskurset hadde heller ikke fokus på hvordan lage et matbudsjett som var en svakhet ved kurset, da forskning viser at hva ulike matvarer koster har sterk innflytelse på hvilke valg individet tar (Inglis, Ball og David Crawford, 2009; Foley og Pollard, 1998). Tips til planlegging av middagsmåltider, handling og sammenligning av hjemmelaget middag og ferdiglaget middag med hensyn til økonomi og ernæringsmessig kvalitet på måltidet ville kunne bidratt til å øke deltakernes forståelse med hensyn til

kostnader knyttet til å lage mat fra bunnen av. Foley og Pollard viser i deres pilotstudie at å øke individers kunnskap og bevissthet rundt matbudsjett fører til et sunnere kosthold blant deltakerne ved å føre til et høyere inntak av frukt, grønnsaker og fiber og et lavere inntak av fett og sukker (Foley og Pollard, 1998).

5.3.2 Metodens styrker i intervensjonsstudien

Design, rekruttering og deltakere

En intervensjonsstudie uten kontrollgruppe er et greit alternativ når økonomiske, etiske og logistiske utfordringer gjør det problematisk å utføre en randomisert kontrollert studie (Groenwold, 2008). En intervensjonsstudie uten kontrollgruppe vil si at deltakere blir utsatt for noe som man skal måle effekt av (Braut, 2014). I dette tilfellet var det et matlagingskurs før deltakerne skulle lage mat fra bunnen av selv i tre til fire uker. Effekten av matlagingskurset ble undersøkt ved å se om deltakerne laget mer mat i intervensjonsperioden ved hjelp av et spørreskjema før og etter intervensjonen utført av en annen mastergradsstudent og ved å se på endringer i vekt, midjemål og KMI som i denne oppgaven.

Det ble ikke rekruttert tilstrekkelig antall deltakere til studien til tross for at det ble anvendt flere metoder til rekruttering av deltakere som er vist å være effektivt. I tillegg til passiv rekruttering som mail, plakater, nettside, artikkel og skjermbilder med informasjon om studien ble det brukt aktiv rekruttering. Aktiv rekruttering som å ringe og intervju/spørre ut interesserte deltakere er vist å være en mer effektiv rekrutteringsstrategi sammenlignet med passiv rekruttering. En blanding av aktiv og passiv rekruttering er også brukt i Diogenes prosjektet, og har i det prosjektet vist å være effektivt (Gul og Ali, 2010; Larsen et al., 2010). Å bruke aktiv rekruttering er også vist å føre til høyere andel rekrutterte deltakere som styrker den eksterne validiteten av studiens resultater (Nystuen og Hagen, 2004). Flere arbeidsplasser i Kristiansandsområdet ble kontaktet, som bidro til at informasjonen om studien nådde ut til flere. Det ble i tillegg hengt opp informasjonsplakater i butikker rundt om i Kristiansand. At flere ble eksponert for informasjon om studien både gjennom arbeidsplass, studiested og nærbutikker er positivt med tanke på å nå flere uavhengig av sosioøkonomisk bakgrunn, etnisitet og kulturell bakgrunn. Hadde det ikke blitt brukt både aktiv og passiv rekruttering hadde det muligens vært færre som meldte seg på studien.

Deltakerne til studien bestod av personer i alderen 20-58 år, både menn og kvinner, varierende grad av utdanning og både deltakere i jobb og studenter. En bred sammensetning av deltakere til studien fører til at studien representerer flere grupper i samfunnet. Flere av inklusjons- og eksklusjonskriteriene var de samme som for diogenes prosjektet som er styrkende med hensyn til kvaliteten på resultatene og hvor representative deltakerne til studien og resultatene er (Larsen et al., 2009). Inklusjons- og eksklusjonskriteriene var også hensiktsmessige med tanke på å ekskludere personer som kunne forstyrre resultatene som eksempelvis undervektige og normalvektige personer, personer med ulike typer sykdommer, personer med behov for medikamenter, i tillegg til at personer med nylig vekttap eller vektoppgang ble ekskludert.

Veiing og måling

Veiing og måling som metode til beregning av KMI er kostnadseffektivt og lite tidkrevende, noe som i dette tilfellet var fordelaktig da det var begrenset med økonomiske midler og tid. Med hensyn til målevaliditet var det en styrke at KMI ble brukt som indikator for deltakernes vektstatus. KMI er en kjent og mye brukt indikator for vektstatus, noe som gjør at man får fanget opp det man ønsker å måle, og sikrer presisjon i datamaterialet (Dahlum, 2014). At deltakerne møtte opp til veiing og måling og at målingene ble utført av de samme personene som i dette tilfellet var oss mastergradsstudenter øker troverdigheten og reliabiliteten til resultatene. At måling og veiing ble utført av samme personer forhindrer også unøyaktigheter i målingene som kan ha påvirkning på studiens resultater. Å måle deltakere direkte fremfor at deltakerne selv rapporterer vekt og høyde er vist å gi mer presise og nøyaktige mål, og forhindrer at deltakerne under- og overrapporterer egen vekt (Gorber, Tremblay, Moher og Gorber, 2007). Vekt og midjemål ble målt med samme vekt og målebånd på alle deltakerne både ved første og andre veiing og måling, noe som forhindrer ulikheter i vekt og midjemål grunnet forskjellige måleapparater. Bruk av samme vekt og målebånd ved første og andre veiing og måling øker i tillegg studiens reliabilitet. Deltakerne fikk også instruksjoner om hvilken bekledning de skulle ha på seg ved veiing og måling, noe som er med på å øke nøyaktigheten av målene da bekledning kan påvirke utfallet av vektmålingene.

Matlagingskurs

Deltakerne fikk som en del av intervensjonen delta på et matlagingskurs over to kvelder som kan ha bidratt til å øke deres ferdigheter, kunnskap, mestringstro, samt redusere barrierer knyttet til matlaging. At deltakerne fikk øke deres ferdigheter, kunnskap og mestringstro knyttet til matlaging kan ha påvirket til at deltakerne laget mer middag fra bunnen av i de tre til fire ukene i intervensjonen. Deltakerne fikk opplysning om gratis matlagingskurs i informasjonsskrivene som ble brukt i rekrutteringsprosessen, noe som kan ha vært en motivasjonsfaktor for påmelding til studien.

Reicks et al. konkluderer med at matlagingskurs øker individers kunnskap og ferdigheter og reduserer barrierer til matlaging, som også matlagingskurset i denne studien kan ha bidratt til (Reicks et al., 2014). Deltakerne fikk utdelt en kokebok og et oppskriftshefte på matlagingskurset som de skulle bruke når de selv skulle lage middag fra bunnen av i intervensjonsperioden. På matkursene fikk deltakerne lage ulike retter med utgangspunkt i oppskriftene i kokeboken. At deltakerne fikk prøve seg på flere av oppskriftene kan ha vært fordelaktig da de selv skulle lage middag i tre til fire uker, samt hatt effekt på determinanter knyttet til økt matlaging. At deltakerne sannsynligvis fikk mer kunnskap og ferdigheter i matlaging ved å delta på matlagingskurs kan ha vært medvirkende til at de lagde mer middag fra bunnen av enn de muligens hadde gjort uten deltakelse på matlagingskurs.

5.4 Metodens begrensninger i tverrsnittstudien

Design, rekruttering og deltakere

Begrensninger med en tverrsnittstudie er at den ikke sier noe om årsaksforhold, noe som gjør at man ikke kan trekke konklusjoner om det er A som fører til B eller omvendt (Braut, 2014). I dette tilfellet kan man ikke konkludere med om det og ofte kutte grønnsaker, lage middag fra bunnen av og bake brød fører til at individer er normalvektige, eller om individene er normalvektige fordi de har et høyere aktivitetsnivå og/eller er mer helsebevisste enn overvektige/fete individer. Det er også kjent at det kan forekomme konfunderende faktorer ved bruk av tverrsnittstudier som kan påvirke resultatene, og som kan forstyrre en eventuell observert sammenheng som blir trukket på bakgrunn av analyserte data. Konfunderende faktorer kan i dette tilfellet være aktivitetsnivå, der aktivitetsnivå har betydning for det totale energiforbruk og da energibalanse og vektstatus. Blant annet viser Williams et al. at å ha en stillesittende livsstil der flere timer med TV titting inngår kan føre til overvekt og fedme (Williams, Raynor og Ciccolo et al., 2008).

Begrensninger i rekrutteringsprosessen til studien var at det ble rekruttert få deltakere i forhold til hvor mange barnehager som ble forespurt om å delta i studien. Totalt 309 av samtlige barnehager i Aust- og Vest- Agder takket ja til å delta og 605 foreldre takket ja til å svare på spørreskjema. Lavt deltakerantall kan ha flere forklaringer deriblant at målgruppen ikke er kartlagt med hensyn til hvilke faktorer som påvirker til deltakelse i studien. Det kan også være tilfelle at ansvarlige for informasjonsformidling av studien i barnehagen ikke har gjort en god nok innsats for å påvirke foreldrene til å delta. Lengden på spørreskjemaet som deltakerne ble sendt på mail og skulle besvare kan også ha påvirket til deltakelse. Et langt og omfattende spørreskjema kan oppleves som tidkrevende og uoverkommelig for foreldrene og være en barriere for at foreldrene ikke ønsket å besvare spørreskjemaet.

Spørreskjema

Begrensninger ved bruk av spørreskjema som verktøy er flere der blant annet spørsmål kan bli misforstått, deltakere har mulighet til og under- og overestimerer og det kan forekomme skjevheter i studien. Skjevheter i studien kan forårsakes av recallbias som vil si at deltakerne ikke husker hva de eksakt pleier å gjøre, og svarer derfor ut i fra hva de tror, samt hvilke svaralternativer som passer dem best (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteer, 2014). I dette

tilfellet vil det være at deltakerne ikke husker eksakt hvor ofte de baker brød, hvor ofte de kutter grønnsaker eller hvor ofte de lager middag fra bunnen av. I et strukturert spørreskjema kan det også forekomme skalabias som innebærer at ulike personer har forskjellige oppfatninger for hva skalaen for et fenomen egentlig måler (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteer, 2014). I dette tilfellet var det hvor ofte deltakerne baker brød, kutter grønnsaker og lager middag fra bunnen av som skulle måles. Deltakere kan ha svart det samme på hvor ofte de lager middag fra bunnen av ut i fra deres synspunkt for hva de anser at matlaging fra bunnen av er. En deltaker kan mene at å lage mat fra bunnen av er å lage middag ved bruk av kun ferske råvarer, mens en annen deltaker kan mene at å lage middag fra bunnen av er å tilsette ekstra tomater, egg og makaroni i en «toro» tomatsuppe, noe som er en begrensning ved studien. Hartmann et al. viser også i deres studie at en begrensning ved studien er at deltakere har forskjellig syn på hva matlaging fra bunnen av er, og rapporterer derfor det samme om de har lagt mat fra bunnen av eller brukt halvfabrikata (Hartmann et al., 2013).

Med hensyn til selvrapportert høyde og vekt kan selvrappotering føre med seg begrensninger som over- og underestimering av vekt og rapporteringsforskjeller på bakgrunn av ulike demografiske variabler som kjønn, alder og SØS (Villanueva, 2001). Villanueva fant i sin studie at yngre menn og menn over 80 år hadde en tendens til å overestimere vekten, mens for kvinner var det kvinner over 80 år som hadde tendens til å overestimere selvrapportert vekt (Villanueva, 2001). Villanueva fant også at deltakeres ønsker om vekt hadde betydning for den rapporterte vekten, der de som ønsket å veie mer overestimerte vekten, mens det var motsatt for de som ønsket å veie mindre. Underestimering og overestimering av vekt fører til mindre troverdige og upresise målinger som har betydning for studiens kvalitet. For selvrapportert vekt kan i tillegg kunnskap og ferdigheter i måling og veiing være av betydning for rapporteringen. Mangel på kunnskap og ferdigheter om hvilken tid på døgnet en skal veie seg, at man skal ha på lite tøy og veie seg uten sko kan ha betydning for vekten.

5.4 Metodens styrker i tverrsnittstudien

Design, rekruttering og deltakere

Studien ble utført som en tverrsnittstudie som i dette tilfellet var fordelaktig da hensikten var å undersøke om det var en sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de lager middag fra bunnen, baker brød og kutter grønnsaker. En tverrsnittstudie er i tillegg fordelaktig å benytte til denne type problemstilling da målet er å undersøke om det er en sammenheng, og ikke kausalitet mellom variabler (Braut, 2014). Totalt 609 foreldre med ulik alder, kjønn, SØS og etnisitet takket ja til å svare på spørreskjema, og 496 fullførte spørreskjema som utgjør en svarprosent på 82% som er relativt høy ut ifra de som takket ja til å delta. En høy svarprosent gjør utvalget representativt for flere og øker den eksterne validiteten til studien slik at funn kan generaliseres til andre kontekster, formål og personer (Dahlum, 2014).

Ved rekruttering av deltakere ble det brukt ulike virkemidler som invitasjonsbrev til barnehager som innfridde inklusjonskriterier, ble hengt opp skriv i barnehagene, samt skrevet kronikker til aviser og oppslag på TV og i aviser. Å bruke ulike medium til å promotere studien gjør at flere får vite om studien, noe som kan være effektivt, i tillegg til å være med på å øke antall deltakere som melder seg på. Bruk av innslag på TV kan være desto mer effektivt da potensielle deltakere som har tenkt å delta, men ikke helt bestemt seg kan bli ekstra påvirket og beslutter seg for å delta i studien. Det ble også brukt aktiv rekruttering da stipendiatene ringte til de barnehagene som ikke hadde besvart invitasjonsbrevet for å høre om de ville delta, noe som er vist å øke deltakelsesprosenten (Heberlein og Baumgartner, 1978). Heberlein og Baumgartner viser at å følge opp deltakere som ikke har svart på undersøkelser, men er villige til å delta, er effektivt for å øke svarprosenten til en studie, noe som ble utført i denne studien (Heberlein og Baumgartner, 1978).

Deltakerne til studien var foreldre i norskspråklige barnehager som øker sannsynligheten for at deltakerne som skal besvare spørsmålene forstår spørsmålene, da de har det samme hovedmålet. At deltakerne var norskspråklige, men av ulik etnisitet gjør at funnene kan generaliseres til å være gjeldene både for personer av norsk opprinnelse, i tillegg til andre etnisiteter.

Spørreskjema

Spørreskjema som metode er praktisk og kostnadseffektivt (Gorber et al., 2007). Det er også en metode som er rask og enkel å administrere, i tillegg til at man kan samle informasjon på et stort utvalg ved hjelp av internett (Gorber et al., 2007). Spørreskjema som metode krever ikke noe særlig innsats og arbeid av deltakerne med hensyn til barrierer som transport til og fra datainnsamlingssted, oppmøte, tid og stress. Et spørreskjema kan også inkludere deltakere over et spredt område som i dette tilfellet var barnehager på Aust- og Vestlandet. Det eneste som kreves av deltakerne er at de har tilgang til datamaskin og setter av tid til å besvare spørreskjemaet. Spørreskjemaet inneholdt 52 spørsmål, noe som reduserer barrieren for å delta i en spørreundersøkelse da spørreskjemaet ikke inneholder for mange spørsmål og blir for tidkrevende for deltakerne.

6.0 Etikk

Etiske prinsipper som konfidensialitet, fritt informert samtykke, ingen bruk av incentiver, sannhetsbestrebelse, tilgjengelighet og kvalitet stod sentralt i utvikling og gjennomføring av begge studiene (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene, 2014). Ved utvikling av inklusjons- og eksklusjonskriterier til intervensjonsstudien var det viktig at personer som brukte ulike medikamenter, gravide og ammende og personer med sykdommer eller andre tilstander ikke ble inkludert på grunn av risiko knyttet til deres helse og at tilstandene deres kunne påvirke resultatene i studiene. I intervensjonsstudien ble også personer i kategoriene normalvekt og undervekt ikke inkludert da en vektnedgang kunne føre til risikofylte situasjoner for personene i de nevnte kategoriene. For begge studiene ble Helsinki deklarasjonen tatt i betraktning der informert samtykke, respekt for deltakerne og at deltakerne ikke ble utsatt for ufrivillig ubehag og risiko. Før oppstart av prosjektene og før rekrutteringen av deltakere ble satt i gang ble det søkt til NSD for godkjenning av prosjektene. Rekrutteringsprosessene ble utført på en forsvarlig måte med tilstrekkelig informasjon om studiene og frivillig påmelding. Før påmelding til intervensjonsstudien gjennomgikk rekrutteringsansvarlig for prosjektet inklusjons- og eksklusjonskriteriene sammen med deltakerne for å sikre at de forstod kriteriene, og at det ikke ble inkludert noen som ikke innfridde kriteriene for deltakelse. I begge studiene ble inkluderte deltakere tildelt et ID nummer som de brukte ved besvarelse av spørreskjema og når de fylte ut matdagboken. I intervensjonsstudien ble ID nummeret også brukt når vekt, høyde og midjemål ble registrert. Kontaktinformasjon til deltakerne og opplysninger om høyde, vekt og midjemål ble lagret på passord beskyttet datamaskin for å sikre konfidensialitet.

7.0 Videre forskning og intervensjoner

Videre forskning bør bruke tilstrekkelig med tid og ressurser til å kartlegge målgruppen. Tilstrekkelig kartlegging av målgruppen kan øke sannsynligheten for at nok antall deltakere melder seg på en studie slik at det kan utføres en RCT. Rekruttering i senere tilfeller kan inkludere flere områder fremfor et område som i denne studien var Kristiansand. Å rekruttere fra andre og flere områder vil sannsynligvis øke antall påmeldte til studien, og da sannsynligheten for å kunne utføre en RCT som øker kvaliteten på studien og studiens resultater. Rekrutteringsprosessen bør skreddersys til målgruppen, i tillegg til å tilpasses slik at personer som kan dra nytte av et matlagingskurs melder seg på. Eksempelvis er det overvektige og fete personer med lav SØS og minoritetsbakgrunn som bør nås til en slik studie, noe som kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i helse som er en av de største folkehelseutfordringene. Matlagingskursene bør i tillegg til å øke mestringsstro, kunnskaps- og ferdighetsnivået til deltakerne om råvarer og tilberedning av mat, ta hensyn til det økonomiske aspektet ved å lage middag fra bunnen av. Økonomi er noe som de fleste er opptatt av og til en viss grad styres av, og flere tror muligens at å lage middag fra bunnen av er mer kostbart enn å kjøpe ferdiglaget middag. Å endre holdningene knyttet til kostnader ved å lage hjemmelaget middag kan ha betydning for etterlevelsen av å lage middag fra bunnen. Videre forskning bør også ta hensyn til samspillet mellom individ og miljø. Miljøet bør bli tilrettelagt slik at individet kan få tak i de matvarene som trengs til en overkommelig pris og ha mulighet til å lage middag fra bunnen av. En mulighet er å inkludere en hel familie til å delta på matlagingskurs, da forskning viser at en persons miljø blir påvirket av holdninger, sosiale normer og støtte av nære relasjoner. Intervensjonsperioden bør i senere studier være over lengre tid, og muligens med oppfølgingssamtaler/veiledning i løpet av intervensjonsperioden. En lengre intervensjonsperiode kan ha større effekt på vekt og vektendringer som kan bidra til at det blir observert signifikante endringer ved å lage hjemmelaget middag.

8.0 Konklusjon

Resultater av intervensjonsstudien viser at å delta på et matlagingskurs over to ettermiddager, samt å lage middag fra bunnen av i tre til fire uker ikke har signifikant effekt på vekt, midjemål og KMI hos individer i kategorien overvekt og fedme. Tverrsnittstudien viser at det er en større andel normalvektige sammenlignet med overvektige/fete som ofte lager middag fra bunnen av, kutter grønnsaker og baker brød. Det er kun en signifikant sammenheng mellom andel normalvektige og hvor ofte de kutter grønnsaker.

Referanseliste

Alfieri M. A. H., Pomerleau J., Grace D. M. og Anderson L. (1995). Fiber Intake of Normal Weight, Moderately Obese and Severely Obese Subjects. *Obesity Research*,(3), 541-547.

Anderson J. W., Baird P., Davis R. H. Jr., Ferreri S., Knudtson M., Koraym A., Waters V. og Williams C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition reviews*, 67(4), 188-205.

Aston LM., Stokes CS. og Jebb AS. (2008). No effect of a diet with a reduced glycaemic index on satiety, energy intake and body weight in overweight and obese women.

International Journal of Obesity, 32, 160–165.

Astrup A., Larsen T.M. og Harper A. (2004). Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? *The Lancet*, 364(9437), 897- 899.

Atlantis E. og Baker M. (2008). Obesity effects on depression: systematic review of Epidemiological studies. *International Journal of Obesity*, 32, 881–891.

Barton S. (2000). Which clinical studies provide the best evidence? *BMJ*, 321, 255- 256

Beghin J. og Jensen H. (2008). Farm policies and added sugars in US diets. *Food Policy*, 33(6), 480–488.

Bere E. og Brug J. (2009). Towards health-promoting and environmentally friendly regional diets – a Nordic example. *Public Health Nutrition*, 12(1), 91–96.

Bes-Rastrollo M., Martínez-González M. Á., Sánchez-Villegas A., Arrillaga Carmen de la F. og Matínez J. A. (2006). Association of fiber intake and fruit/vegetable consumption with weight gain in a Mediterranean population. *Nutrition*, 22(5), 504–51.

Bitz C., Astrup A. (2012). Verdens bedste kur. *Vægttab der holder*. Politikens Forlag, København.

Bjørneboe GE. (2009). Klinisk Ernæring. *I Store medisinske leksikon*. Hentet 20. august 2014 fra http://sml.sn�.no/klinisk_ern%C3%A6ring.

Boden G., Sargrad K., Homko C., Mozzoli M. og Stein T. P. (2005). Effect of a Low-Carbohydrate Diet on Appetite, Blood Glucose Levels, and Insulin Resistance in Obese Patients with Type 2 Diabetes. *Ann Intern Med.*, 142(6), 403-411.

Bornet F. R.J., Jardy-Gennetiera A. E., Jacqueta N. og Stowell J. (2007). Glycaemic response to foods: Impact on satiety and long-term weight regulation. *Appetite*, 49(3), 535-553.

Bueno N. B., Vieira de Melo I. S., de Oliveira S. L. og da Rocha A. T. (2013). Systematic Review with Meta-analysis. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*, 110, 1178–1187.

Bouche C., Rizkalla S. W, Luo J., Vidal H., Veronese A., Pacher N., Fouquet C., Lang V. og Slama G. (2002). Five-Week, Low-Glycemic Index Diet Decreases Total Fat Mass and Improves Plasma Lipid Profile in Moderately Overweight Nondiabetic Men. *Diabetes Care*, (25), 822–828.

Braut, Geir Sverre. (2014, 15. mai). Intervensjonsstudie. *I Store norske leksikon*. Hentet 31. mars 2015 fra <https://snl.no/intervensjonsstudie>

Braut, Geir Sverre. (2014, 16. juli). Tverrsnittstudie. *I Store norske leksikon*. Hentet 31. mars 2015 fra <https://snl.no/tverrsnittstudie>.

Bravata D. M., Sanders L., Huang J., Krumholz H. M., Olkin I., D. Gardner C. og Bravata D. M. (2003). Efficacy and Safety of Low-Carbohydrate Diets: A Systematic Review. *The Journal of the American Medical Association*, 289(14), 1837-1850.

Brehm B.J., Seeley R. J., Daniels S, og D’Alessio D.A. (2003). A Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie-Restricted Low Fat Diet on Body Weight and Cardiovascular Risk Factors in Healthy Women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(4), 1617–1623.

Brown B. J. og Hermann J. R. (2005). Cooking Classes Increase Fruit and Vegetable Intake and Food Safety Behaviors in Youth and Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), 103-105.

Brug J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family practice*, 25, 50-55.

Brunner TA, van der Horst K & Siegrist M. (2010). Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55(3), 498–506.

Chen D. Y. og Gazmararian J. A. (2014). Impact of Personal Preference and Motivation on Fruit and Vegetable Consumption of WIC-Participating Mothers and Children in Atlanta, GA. *Journal of Nutrition Education Behaviour*, 46(1), 62-67.

Christakis N. A. og Fowler J. H. (2007). The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *The new england journal of medicine*, 357(4), 370-79.

Clark M. J. og Slavin J. L. (2013). The Effect of Fiber on Satiety and Food Intake: A Systematic Review. *Journal of the American College of Nutrition*, 32(3), 200–211.

Clifton P.M., Condo D. og Keogh J.B. (2013). Long term weight maintenance after advice to consume low carbohydrate, higher protein diets. A systematic review and meta analysis. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 24(3), 224- 235.

Crawford D., Ball K., Mishra G., Salmo J. og Timperio A. (2006). Which food-related behaviours are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? *Public Health Nutrition*, 10(3), 256–265.

Dahlum, S. (2014, 13. juni). Kvantitativ Analyse. *I Store norske leksikon*. Hentet 2. april 2015 fra https://snl.no/kvantitativ_analyse.

Das U. N. og F.A.M.S. (2010). Obesity: Genes, brain, gut, and environment. *Nutrition*, 26(5), 459–473.

Deliens T., Clarys P., Bourdeaudhuij I. og Deforche B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(53).

Deshmukh-Taskar P., Nicklas T. A., Radcliffe J. D., O’Neil C. E. og Liu Y. (2012). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999–2006. *Public Health Nutrition*, 16(11), 2073–2082.

Devaux M., Sassi F. (2011). Social inequalities in obesity and overweight in 11 OECD countries. *European Journal of Public Health*, 23(3), 464–469.

Drevon C.A, Blomhoff R. og Bjørneboe G.E Aa. (2007). *Mat og medisin*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Ello-Martin J. A., Ledikwe J. H. og Rolls B. J. (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 236–241.

Engbers LH., van Poppel MN., Chin A. P. MJ., van Mechelen W. (2005). Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 61–70.

Farshchi HR., Taylor MA., Macdonald IA. (2005). Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(1), 16-24.

Foley RM. og Pollard CM. (1998). Food Cent\$- implementing and evaluating a nutrition education project focusing on value for money. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 22(4), 494–501.

Folkehelseloven (2010-2011). Mål og folkehelseiltak i kommunene. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/prop/2010-2011/prop-90-l-20102011/14.html?id=638621>

Foster G. D., Wyatt H. R., Hill J. O., Makris A. P., Rosenbaum D. L., Brill C., Stein R. I., Mohammed B. S., Miller B., Rader D. J., Zemel B., Wadden T. A., Tenhave T., Newcomb Cr. W. og Klein S. (2010). Weight and Metabolic Outcomes After 2 Years on a Low-Carbohydrate Versus Low-Fat Diet. *Annals of Internal Medicine*, 153(3), 147-157.

Foster-Powell K., Holt S. HA. og Brand-Miller J. C. (2002). International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(1), 5–56.

Ganasegeran K., Al-Dubai S. AR., Qureshi A. M., Al-abed AA., AM R. og Aljunid S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(48)

Garcia A. L., Vargas E., Lam P. S., Shennan D. B., Smith F. og Parrett A. (2012). Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 17(5), 1013–1021.

Gardner C. D., Kiazand A., Alhassan S., Kim S., Stafford . S., Balise R. R., Kraemer H. C. og King A. C. (2007). Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women. The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial. *The Journal of the American Medical Association*, 297(9), 969-977

Generelle forskningsetiske retningslinjer (2014). *De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>

Gentilcore D., Chaikomin R., Jones K. L., Russo A., Feinle-Bisset C., Wishart J. M., Rayner C. K. og Horowitz M. (2006). Effects of Fat on Gastric Emptying of and the Glycemic, Insulin, and Incretin Responses to a Carbohydrate Meal in Type 2 Diabetes. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91(6), 2062–2067

Gibson A. A., Seimon R. V., Lee C. M. Y., Ayre J., Franklin J., Markovic T. P., Caterson I. D. og Sainsbury A. (2014). Do ketogenic diets really suppress appetite? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 16(1), 64-76.

Giskes K., Lenthe F. V., Avendano-Pabon M. og Brug J. (2011). A systematic review of environmental factors and obesogenic dietary intakes among adults: are we getting closer to understanding obesogenic environments? *Obesity reviews*, 12(5), 95- 106.

Giskes K., Kamphuis C. BM., Lenthe F. J. V., Kremers S., Droomers M. og Brug J. (2007). A systematic review of associations between environmental factors, energy and fat intakes among adults: is there evidence for environments that encourage obesogenic dietary intakes? *Public Health Nutrition*, 10(10), 1005–1017.

Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K(eds). *Health Behavior and Health Education: Theory, Reserach, and Practice*. 2008. 4. USA/ Jossey-Bass

Graham D. J., Pelletier J. E., Neumark-Sztainer D., Lust K., Laska M. N (2013). Perceived Social-Ecological Factors Associated with Fruit and Vegetable Purchasing, Preparation, and Consumption among Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(10), 1366–1374

- Gorber S. C., Tremblay M., Moher D. og Gorber B. (2007). A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obesity reviews*, 8(4), 307–326.
- Groenwold R. H.H., Van Deursen A. M.M., Hoes A. W. og Hak E. (2008). Poor Quality of Reporting Confounding Bias in Observational Intervention Studies: A Systematic Review. *Annals of Epidemiology*, 18(10), 746–751.
- Gul R. B. og Ali P. A. (2010). Clinical trials: the challenge of recruitment and retention of participants. *Journal of Clinical Nursing*. 19(1-2), 227–233
- Hammond R. A. og Levine R. (2010). The economic impact of obesity in the United States. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 3, 285-295.
- Hall K. D., Heymsfield S. B., Kemnitz J. W., Klein S., Schoeller D. A. og Speakman J. R. (2012). Energy balance and its components. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989–994.
- Halton T. L. og Hu F. B. (2004). The Effects of High Protein Diets on Thermogenesis, Satiety and Weight Loss: A Critical Review. *Journal of the American College of Nutrition*, 23(5), 373-385.
- Hartmann C., Dohle S. og Siegrist M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125-131.
- Heberlein, T. A. og Baumgartner, R. (1978). Factors affecting response rates to mailed surveys: A quantitative analysis of the published literature. *American Sociological Review*, 43(4), 447–462.
- Helsedirektoratet (2009). Fysisk aktivitet blant voksne og eldre. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2010). Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2011). Nasjonal faglig retningslinje for utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2014). Fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre i Norge- oppdaterte analyser basert på de nye nasjonale anbefalingene i 2014. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2014). Overvekt og fedme. *Helsedirektoratet*. Hentet fra <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/klinisk-ernering/diagnoser/Sider/overvekt.aspx> den 13.mai 2014

Helsedirektoratet (2014). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: helsedirektoratet

Helsenorge.no (2011). Overvekt og fedme. *Helsenorge.no*. Hentet fra <https://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Overvekt/Forebygging.aspx> den 13.mai 2014.

Hersch D., Perdue L., Ambroz T., Boucher J. L. (2014). The Impact of Cooking Classes on Food- Related Preferences, Attitudes, and Behaviors of School-Aged Children: A Systematic Review of the Evidence, 2003–2014. *Preventing Chronic Disease Public Health research , Practice and Policy*, 11.

Hooper L., Abdelhamid A., Moore H. J., Douthwaite W., Murray C. og Summerbell C. D. (2012). Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*, 345.

Horst K. V. D., Brunner T. A. og Siegrist M. (2011). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, 14(2), 239–245.

Hovengen R. og Hånes H. Overvekt og fedme hos barn og unge- faktaark med statistikk (2012). *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra <http://www.fhi.no/tema/overvekt-og-fedme/overvekt-hos-barn-og-unge> den 15. mai 2014.

Hånes Hanna, Graff-Iversen Sidsel, Meyer Haakon, med bidrag fra HUNT (K. Midthjell) (2012). Overvekt og fedme hos voksne – faktaark med statistikk. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra <http://www.fhi.no/tema/overvekt-og-fedme/overvekt-hos-voksne> den 14. mai 2014.

Inglis V., Ball K. og Crawford D. (2009). Does modifying the household food budget predict changes in the healthfulness of purchasing choices among low- and high-income women? *Appetite*, 52(2), 273–279.

James W. P. T. (2008). The epidemiology of obesity: the size of the problem. *Journal of internal medicine*, 263(4), 336–352.

Jequier E. og Tappy L. (1999). Regulation of body weight in humans. *Physiological reviews*, 79(2), 451-480.

Johnston B. C., Kanters S., Bandayrel K., Wu P., Naji F., Siemieniuk R. A., Ball, Busse J. W., Thorlund K., Guyatt G., Jansen J. P., Mills E. J. (2014). Comparison of Weight Loss Among Named Diet Programs in Overweight and Obese Adults: A Meta-analysis. *The Journal of the American Medical Association*, 312(9), 923-933.

Juanola-Falgarona M., Salas-Salvado J., Ibarrola-Jurado N., Rabassa-Soler A., Díaz-Lopez A., Guasch-Ferre´ M., Herna´ndez-Alonso P., Balanza R. og Bullo´ M. (2014). Effect of the glycemic index of the diet on weight loss, modulation of satiety, inflammation, and other metabolic risk factors: a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 27–35.

Karamanlis A., Chaikomin R., Doran S., Bellon M., Bartholomeusz F. D., Wishart J. M., Jones K. L., Horowitz M. og Rayner C. K. (2007). Effects of protein on glycemic and incretin responses and gastric emptying after oral glucose in healthy subjects. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(5), 1364- 1368.

Kelly N. R., Mazzeo S. E. og Bean M. K. (2013). Systematic Review of Dietary Interventions With College Students: Directions for Future Research and Practice. *Journal of Nutrition Education Behaviour*, 45(4), 304-313.

Kim J., Tanabe K., Yokoyama N., Zempo H. og Kunocorresponding S. (2011). Association between physical activity and metabolic syndrome in middle-aged Japanese: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(624).

Kitzinger H. B. og Karle B. (2013). The epidemiology of obesity. *European Surgery*, 45(2), 80–82.

Kolset S.O. (2003). Glykemisk indeks. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 123, 3218 – 3221. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/923117>.

Lachat C., Nago E., Verstraeten R., Roberfroid D., Camp J. Van og Kolsteren P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews*, 13(4), 329–346.

Lake A. og Townshend T. (2006). Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 126(6), 262-267.

Larsen T. M., Dalskov SM., Baak M., Jebb S. A., Papadaki A., Pfeiffer A. F.H., Martinez J. A., Handjieva-Darlenska T., Kunešová M., Pihlsgård M., Stender S., Holst C., Saris W. H.M. og Astrup A. (2010). Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *The New England Journal of Medicine*, 363, 2102-2113.

Larsen TM, Dalskov S., Baak M., Jebb S., Kafatos A., Pfeiffer A., Martinez J.A, Handjieva-Darlenska T., Kunešová M., Holst C., Saris W. H. M. og Astrup A.(2009). The Diet, Obesity and Genes (Diogenes) Dietary Study in eight European countries – a comprehensive design for long-term intervention. *Obesity reviews*, 11(1), 76–91.

Larson N. I., Perry C. L., Story M. og Neumark-Sztainer D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007.

Ledikwe J. H., Blanck H. M., Khan L. K., Serdula M. K., Seymour J. D., Tohill B. C. og Rolls B. J. (2006). Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(6), 1362- 1368.

Levy J. og Auld G. (2004). Cooking Classes Outperform Cooking Demonstrations for College Sophomores. *Journal of Nutrition Education Behaviour*, 36(4), 197-203.

Liu S., Willett W. C., Manson J. E., Hu F. B., Rosner B. og Colditz G. (2003). Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(5), 920- 27.

Lovasi GS., Hutson MA., Guerra M., Neckerman KM. (2009). Built environments and obesity in disadvantaged populations. *Epidemiologic Review*, 31, 7–20.

Lovato L. C., Hill K., Hertert S., Hunninghake D. B. og Probstfield J. L.(1997). Recruitment for Controlled Clinical Trials: Literature Summary and Annotated Bibliography. *Controlled Clinical Trials*, 18(4), 328-357.

- Macht M., Haupt C. og Ellgring H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*, 6(2), 109–112.
- Malik V. S., Schulze M. B. og Hu F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 274–88.
- McCormack G. R. og Virk J. S. (2014). Driving towards obesity: A systematized literature review on the association between motor vehicle travel time and distance and weight status in adults. *Preventive Medicine*, 66, 49–55
- McMillan-Price J., Petocz P., Atkinson F., O'Neill K., Samman S., Steinbeck K., Caterson I. og Brand-Miller J. (2006). Comparison of 4 Diets of Varying Glycemic Load on Weight Loss and Cardiovascular Risk Reduction in Overweight and Obese Young Adults. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1466-1475.
- Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen: mestring og muligheter* [Oslo]: Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/> den 21. april 2015.
- Mikolajczyk R. T., Ansari W. E. og Maxwell A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8(31).
- Millstein R. A. (2014). Measuring Outcomes in Adult Weight Loss Studies That Include Diet and Physical Activity: A Systematic Review. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2014.
- Mithril C., Dragsted L.O, Meyer C., Blauert E., Holt M. K., Astrup A. (2012). Guidelines for the new nordic diet. *Public health nutrition*, 15(10), 1941-1947.
- Morin P., Demers K., Turcotte S. og Mongeau L. (2013). Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents with preschool children. *Appetite*, 65, 43-50
- Nago E. S., Lachat C. K., Dossa R. A. M. og Kolsteren P. W. (2014). Association of Out-of-Home Eating with Anthropometric Changes: A Systematic Review of Prospective Studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54(9), 1103–1116.

- Nystuen P. og Hagen K. B. (2004). Telephone reminders are effective in recruiting nonresponding patients to randomized controlled trials. *Journal of Clinical Epidemiology*, 57(8), 773–776.
- Paddon-Jones D., Westman E., Mattes R. D., Wolfe R. R., Astrup A. og Westerterp-Plantenga M. (2008). Protein, weight management, and satiety. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1558– 1561.
- Palmeira A. L., Teixeira P. J., Branco T. L., Martins S. S., Minderico C. S., Barata J. T., Sidónio O. S og Sardinha L. B. (2007). Predicting short-term weight loss using four leading health behavior change theories. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(14), 4-14.
- Power B. T., Kiezebrink K., Allan J. L. og Campbell M. K. (2014). Effects of workplace-based dietary and/or physical activity interventions for weight management targeting healthcare professionals: a systematic review of randomised controlled trials. *BMC Obesity*, 1(23), 1-15.
- Raben A., Agerholm- Larsen L., Flint A., Holst J. J. og Astrup A. (2003). Meals with similar energy densities but rich in protein, fat, carbohydrate, or alcohol have different effects on energy expenditure and substrate metabolism but not on appetite and energy intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 77, 91-100.
- Reicks M., Trofholz A. C., Stang J. S., Laska M. N. (2014). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4), 259-276.
- Reidpath D. D., Burns C., Garrard J., Mahoney M. og Townsend M. (2002). An ecological study of the relationship between social and environmental determinants of obesity. *Health & Place*, 8(2),141–145.
- Rhee K. (2008). Childhood Overweight and the Relationship between Parent Behaviors, Parenting Style, and Family Functioning. *The Annals of The American Academy*, 615(1), 11-37
- Rolls B.J., Morris E. L og Roe L.S. (2002). Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(6), 1207-1213.

- Rouhani M. H., Salehi-Abargouei A., Surkan P. J. og Azadbakht L. (2014). Is there a relationship between red or processed meat intake and obesity? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *obesity reviews*, 15(9), 740–748.
- Rustad C. og Smith C. (2013). Nutrition Knowledge and Associated Behavior Changes in a Holistic, Short-term Nutrition Education Intervention with Low-income Women. *Journal of Nutrition Education Behaviour*, 45(6), 490-498.
- Sallis J. og Glanz K. (2009). Physical Activity and Food Environments: Solutions to the Obesity Epidemic. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 123- 154.
- Santesso N., Akl EA., Bianchi M., Mente A., Mustafa R., Heels-Ansdell D. og Schunemann HJ. (2012). Effects of higher- versus lower-protein diets on health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 66(7), 780- 788.
- Schoeller D. A.(2014). The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiology & Behavior*, 134, 66–69.
- Schwingshackl L. og Hoffmann G. (2012). Long-term effects of low glycemic index/load vs. high glycemic index/load diets on parameters of obesity and obesity-associated risks: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 23(8), 699- 706.
- Shai I., Schwarzfuchs D., Henkin Y., Shahar D. R., Witkow S., Greenberg I., Golan R., Fraser D., Bolotin A., Vardi H., Tangi-Rozental O., Zuk-Ramot R., Sarusi B., Brickner D., Schwartz Z., Sheiner E., Marko R., Katorza E., Thiery J., Martin F. G., Blüher M., Stumvoll M. og Stampfer M. J. (2008). Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet. *New England Journal of Medicine*, 359, 229-41
- Sloth B., Krog-Mikkelsen I., Flint A., Tetens I., Björck I., Vinoy S., Elmståhl H., Astrup A., Lang V. og Raben A. (2004). No difference in body weight decrease between a low-glycemicindex and a high-glycemic-index diet but reduced LDL cholesterol after 10-wk ad libitum intake of the low-glycemic-index diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 80, 337- 347.
- Swinburn B. og Egger G. (2002). Preventive strategies against weight gain and obesity. *Obesity reviews*, 3, 289-301.

- Staff A. (2010). Bias. *De nasjonale forskningsetiske komiteene*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Spesielle-problemomrader/Bias/> den 26. mars 2015.
- Steckler A. og McLeroy K. R. (2008). The Importance of External Validity. *American Journal of Public Health*, 98(1), 9-10.
- Stiegler P. og Cunliffe A. (2006). The Role of Diet and Exercise for the Maintenance of Fat-Free Mass and Resting Metabolic Rate During Weight Loss. *Sports Medicine*, 36(3), 239-262.
- Sturm R. og An R. (2014). Obesity and Economic Environments. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 64(5), 337-350.
- Suter P.M. og Tremblay A. (2005). Is alcohol consumption a risk factor for weight gain and obesity? *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 42(3), 197–227.
- Tangney C. C., Gustashaw K. A., Stefan T. M., Sullivan C., Ventrelle J., Filipowski C. A., Heffernan A. D. og Hankins J. (2005). A Review: Which Dietary Plan Is Best for Your Patients Seeking Weight Loss and Sustained Weight Management? *Disease a Month*, 51(5), 284-316.
- Vella-Zarb MA. R. A. og Elgar F. J. (2009). The ‘Freshman 5’: A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, 58(2), 161-166.
- Villanueva E.M. (2001). The validity of self-reported weight in US adults: a population based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 1(11).
- Wang Y. og Beydoun M. A. (2007). The Obesity Epidemic in the United States—Gender, Age, Socioeconomic, Racial/Ethnic, and Geographic Characteristics: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 6-28.
- Westerterp- Plantenga M. og Lejeune M.P.G.M. (2005). Protein intake and body- weight regulation. *Appetite*, 45(2), 187-190.
- Williams D. M., Raynor H. A. og Ciccolo J. T. (2008). A Review of TV Viewing and Its Association With Health Outcomes in Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(3), 250-259.

WHO (2015). Body mass index – BMI. *World Health Organization*. Hentet fra <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> den 25. mars 2015.

WHO (2013). Obesity and overweight. *World health organization*. Hentet fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> den 13. mai 2014.

Wrieden WL., Anderson AS., Longbottom PJ., Valentine K., Stead M., Caraher M., Lang T. og Gray B. og Dowler E. (2007). The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices - an exploratory trial. *Public Health Nutrition*, 10(2), 203-211.

Ødegaard K.J. (2006). Fedme er forbundet med angst og depresjon. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 19, 126:2498. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/1432393>

Vedlegg

1. Godkjenning fra NSD
2. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Matlaging for bedre helse»
3. Samtykkeskjema «Matlaging for bedre helse»
4. Spørreskjema «Matlaging for bedre helse»
5. Infoskriv «Matlaging for bedre helse»
6. Oppskriftshefte
7. Spørreskjema HSL/barns matmot
8. Forespørsel til alle barnehager med 2012- barn
9. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet HSL/barns matmot
10. Samtykke barns matmot, styrer
11. Samtykke barns matmot, forelder

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

Elling Bere

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder

Serviceboks 422

4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 28.08.2014

Vår ref: 39538 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

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

39538

Matlaging for bedre helse

Behandlingsansvarlig

Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig

Elling Bere

Student

Lisbeth Delgado

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

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

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

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

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

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Lisbeth Delgado mrs.lisbeth76@gmail.com

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

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Formålet med prosjektet er å evaluere en enkel intervensjon med mål om å øke matlaging fra bunnen av.

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning, jf. personopplysningsloven § 2 punkt 8) a) og helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 punkt 8) c).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk eller lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Survey Xact er databehandler for prosjektet. Universitetet i Agder skal inngå skriftlig avtale med Survey Xact om hvordan personopplysninger skal behandles, jf. personopplysningsloven § 15. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se Datatilsynets veileder: <http://www.datatilsynet.no/Sikkerhet-internkontroll/Databehandleravtale/>. Personvernombudet ber om kopi av avtalen for arkivering (sendes: personvernombudet@nsd.uib.no).

Forventet prosjektslutt er 31.12.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

Vi gjør oppmerksom på at også databehandler (Survey Xact) må slette personopplysninger tilknyttet prosjektet i sine systemer. Dette inkluderer eventuelle logger og koblinger mellom IP-/epostadresser og besvarelser.

Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet "Matlaging for bedre helse"

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Matlaging for bedre helse”

Bakgrunn og hensikt

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

Hva innebærer studien?

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

Mulige fordeler og ulemper

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

Hva skjer med informasjonen om deg?

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

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

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

Frivillig deltakelse

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

Ytterligere informasjon om studien finnes i vedlegg A – utdypende forklaring av hva studien innebærer.

Ytterligere informasjon om biobank, personvern og forsikring finnes i vedlegg B – Personvern, biobank, økonomi og forsikring.

Samtykkeerklæring finner du ved å klikke på «ønsker å delta».

Hilsen

| | | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| Therese Iversen | Linn Salvesen | Lisbeth Delgado | Nina Øverby | Elling Bere |
| Masterstudent | Masterstudent | Masterstudent | Professor | Professor |

Vedlegg A- utdypende forklaring av hva studien innebærer

Kriterier for deltakelse

Du må være over mellom 18 - 65 år. Du må ha en kroppsmasseindeks på minst 25 kg/m² for å kunne delta i studien. Kroppsmasseindeks regnes ut med følgende formel: vekt (kg)/høyde² (cm). Hvis du er usikker på dette, så kan prosjektmedarbeideren regne ut din BMI.

Det er også noen andre grunner som gjør at du ikke kan delta i studien. Det er hvis du har endret kroppsvekt på +/- 3 kg de siste to månedene, hvis du er gravid eller ammende, hvis du har hjerte- og karsykdom, eller lever- og nyresykdom, psykiatrisk sykdom, systemisk infeksjon eller endokrine sykdommer, beskrevet malabsorpsjon, andre tilstander som gjør at det ikke er forsvarlig å delta, som høyt blodtrykk eller høyt kolesterol som blir/har blitt behandlet med medisin de siste 3 månedene, systolisk blodtrykk >160 mmHg og/eller diastolisk blodtrykk >100 mmHg, og dersom du går på spesielle dietter.

Hvorvidt man er innenfor kriteriene blir avgjort med en gang man sender samtykkeerklæring. Dette vil være basert på din egen beskrivelse av din helse.

Bakgrunnsinformasjon om studien

Usunt kosthold er blant de ledende risikofaktorene for den globale sykdomsbyrden, overvekt og fedme. I Norge er omtrent 40 % av voksne overvektige, mens 14 % har fedme. Dette gjør at det er et sterkt behov for gjennomførbare tiltak som kan hjelpe til med vektreduksjon, men også at personene kan holde vekten nede.

Det er funnet positiv sammenheng mellom det å spise borte fra hjemmet og et mer ugunstig kosthold, mens regelmessig matlaging er assosiert med bedre kvalitet på kostholdet. Mindre hjemmelaget mat innebærer mer ferdigmat og halvfabrikata, som inneholder mer sukker, mettet fett og salt. Denne type prosessert mat hevdes av noen å være den viktigste matrelaterte årsaken til dagens fedmeepidemi og relaterte sykdommer. Mer matlaging og dermed mindre prosessert mat vil bidra til bedre kvalitet på kostholdet, og videre forebygging av fedme og livsstilssykdommer. I tillegg til en rekke andre positive virkninger, deriblant et mer gunstig spisemønster med regelmessige måltider, og muligens mindre miljøbelastning. Det er lite forskning på sammenhengen mellom matlaging og helse, derfor ønsker vi å inkludere ca 100 personer til denne studien hvor vi kan utforske denne sammenhengen.

Undersøkelser den inkluderte må gjennom

Alle deltagerne må fylle ut et spørreskjema to ganger, eventuelt tre ganger. I dette spørreskjemaet er det spørsmål om kosthold, aktivitet og bakgrunnsvariabler. I tillegg vil høyde, vekt, midjemål, midje-hofte-ratio og hudfoldtykkelse bli målt, samt aktivitetsnivået hvor en må gå med en aktivitetsmåler i 7 dager. Ingen av disse undersøkelsene medfører noe ubehag. Disse målingene gjennomføres før og etter intervensjonen. Intervensjonsgruppa skal også føre en dagbok hvor de registrerer hvorvidt de har laget maten fra bunnen av de ulike dagene eller ikke.

Tidsskjema – hva skjer og når skjer det?

Studien starter med å rekruttere deltagere i september 2014. I oktober vil alle deltagerne måtte komme til Spicheren på avtalt tidspunkt for å gjennomføre de undersøkelsene som er beskrevet i forrige avsnitt. Dette vil ta ca 15 minutter. Selve intervensjonen varer i fire uker. Intervensjonsgruppen må delta på to matlagingskvelder på UiA, Kristiansand i løpet av oktober. De vil også få et hefte med forslag til middagsretter. Etter at intervensjonen er ferdig i slutten av november, vil en på nytt måtte kommet til Spicheren for de samme undersøkelsene.

Vedlegg A og B- 2014.

Mulige fordeler

Fordelene med studien er at man kan oppleve mulig varig vekttap. **Mulige bivirkninger**
Det er ingen bivirkninger av studien.

Mulige ubehag/ulemper

Det kan oppleves som tidkrevende å lage mat fra bunnen av dersom man ikke er vant til å lage mat selv. På kurset som alle deltagere i intervensjonsgruppen skal gjennomføre, vil man få tips om hvordan man kan planlegge slik at en enklere klarer å lage mat fra bunnen av. Ellers er det ingen ulemper annet enn tidsbruk til å fylle ut spørreskjema og møte til undersøkelse på Spicheren ved to anledninger, samt gå med aktivitetsmålere.

Studiedeltakerens ansvar

Det er studiedeltakers ansvar å følge matlagingsplanen. Personene i intervensjonsgruppen blir bedt om å krysse av i hvilken grad de klarer å følge planen hver dag i de 4 ukene den gjennomføres.

Kompensasjon til og dekning av utgifter for deltakere

Alle deltagerne er med i trekningen av et gavekort på 1000 kr.

Vedlegg B - Personvern, biobank, økonomi og forsikring

Personvern

Opplysninger som registreres om deg er informasjon om hva du spiser, hvor aktiv du er, vekt og høyde, midjemål, midje-hofte-ratio, hudfoldtykkelse og noen bakgrunnsvariabler, samt i hvor stor grad du lager maten din selv i løpet av intervensjonsperioden (gjelder bare intervensjonsgruppa).

Universitetet i Agder ved instituttleder ved Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, Svein Rune Olsen er databehandlingsansvarlig.

Utlevering av materiale og opplysninger til andre

Hvis du sier ja til å delta i studien, gir du også ditt samtykke til at data og aidentifiserte opplysninger utleveres til Universitetet i Agder.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg og sletting av data

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Økonomi

Studien er finansiert gjennom forskningsmidler fra Universitetet i Agder. Det er ingen interessekonflikter i studien.

Informasjon om utfallet av studien

Informasjon om utfallet av studien vil bli publisert i internasjonale tidsskrift.

Samtykke til deltakelse i studien (dette er på nettsiden)

Jeg er villig til å delta i studien

(Navn prosjektdeltaker)

Kontaktinformasjon for å avtale tid til oppmøte på Spicheren i Kristiansand:

Mobil: _____

E-post: _____

Vedlegg 3. Samtykkeskjema "matlaging for bedre helse".

Velkommen til samtykkeskjema!

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

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

Ja, jeg samtykker til deltakelse i studien

Kontaktinformasjon

Mitt fornavn:

Mitt etternavn:

E-postadresse:

Vennligst gjenta e-postadresse:

Mitt telefonnummer:

**

Takk for dine svar, de er nå lagret.

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

Vennlig hilsen
Mastergradsstudentene
Therese Iversen, Linn
Tryfoss Gerhardsen og
Lisbeth Kvanvik

Universitet i Agder
Institutt for folkehelse,
idrett og ernæring

Vedlegg 4: Spørreskjema "matlaging for bedre helse".

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

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

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

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTAR!

Vennlig hilsen

Mastergradsstudentene Lisbeth Kvanvik, Therese Iversen og Linn Tryfoss Gerhardsen

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

Hvor ofte spiser du:

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mellommåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**

Hvor ofte drikker du?

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

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Te | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohol til måltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohol utenom måltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du?

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

**

Hvor ofte spiser du?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag | Flere ganger daglig |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Poteter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pasta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du følgende varmrett?

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

Hvor ofte spiser du?

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

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

**

Hvor ofte spiser du?

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

Hvor ofte spiser du?

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

Hvor ofte salter du maten du spiser?

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

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

**

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

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

Hvor ofte?

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

Har du hovedansvar for matlagingen hjemme?

- Ja
- Nei
- Ansvaret er delt

Hvor ofte?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kutter du opp grønnsaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kutter du opp frukt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lager du middag fra bunnen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mye salt tilsetter du i de hjemmelagede middagsrettene?

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

**

Hvor ofte lager du?

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

Når du lager pizza, hvor ofte er?

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

Hvor ofte baker du?

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

Når du baker brød, hvor ofte bruker du?

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

Hvor ofte lager du?

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

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

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

**

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

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

I hvilken grad stemmer følgende påstander for deg?

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

**

Så noen spørsmål om transportvaner:

Hvor langt er det fra hjemmet ditt til?

Fyll inn antall km. For eksempel 3,4

Arbeidsplassen/studiestedet? _____

Nærmeste matvarebutikk _____

Nærmeste sentrum _____

Har du egen sykkel?

Ja

Nei

Har du el-sykkel?

- Ja
 Nei

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

—

**

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

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

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

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

Noen spørsmål om fysisk aktivitet

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

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

Hver dag

**

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

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

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

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

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

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

**

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

Hvor ofte er du på tur i sommerhalvåret?

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

Hvor ofte er du på tur i vinterhalvåret?

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

I andre grøntområder (eks. parker)

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

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

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

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

**

Spørsmål om dine skjermvaner:

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

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

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

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

Flere ganger daglig

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

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

**

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

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

Noen spørsmål om tid og tidsbruk:

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

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

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

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

**

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

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

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

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

Så noen spørsmål om andre levevaner:

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten på hverdagene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten i helgene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

**

Prøver du å slanke deg?

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

Røyker du?

- Nei, jeg har aldri røykt regelmessig

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

Snuser du?

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

De neste spørsmålene dreier seg om opplevelse av egen helse

Hvordan vil du beskrive din egen helse?

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

I hvilken grad begrenser din helse dine hverdagslige gjøremål?

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

**

Har du, eller har du hatt følgende?

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

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

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

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

Hvilket kjønn er du?

- mann
 kvinne

Hva er din fødselsdato?

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

Hvor høy er du (cm)?

cm

Hvor mye veier du (kg)?

kg

**

Etnisk bakgrunn

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

Hva er din sivile status?

- Enslig
 Gift
 Samboer
 Separert
 Skilt
 Annet

Hvor mange personer bor det i husholdningen din?

Fyll inn antall

Hvor mange av personene som bor i husholdningen er barn?

Fyll inn antall

**

Hvilken utdanning har du? Marker høyeste fullførte utdanning

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

Hva er din hovedaktivitet?

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

**

Tusen takk for dine
svar!

De er nå lagret.

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

Universitetet i Agder
Institutt for folkehelse,
idrett og ernæring

Vedlegg 5: Infoskriv "Matlaging for bedre helse"

Er matlaging nøkkelen for å bedre din helse?



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

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

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

Mvh Therese Iversen, Linn Gerhardsen og Lisbeth Kvanvik



UNIVERSITETET I AGDER

Vedlegg 6: Oppskriftshefte



Oppskriftshefte

«Matlaging For Bedre Helse»

Matlagingskurs høsten 2014

Matlaging for bedre helse

2014

Prosjektansvarlige: Nina Cecilie Øverby og Elling Bere

Fagansvarlige: Mona Linge Tønnessen og Margrethe Rød

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

Innhold

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

Superenkelt langtidshevet flerbruksbrød

Til ca 16 rundstykker eller to brødformer

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

Fremgangsmåte:

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

Fiskekraft

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

Fremgangsmåte:

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

Grønnsakskraft

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

Fremgangsmåte:

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

Høsekraft

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

Fremgangsmåte:

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

Tradisjonell ertesuppe

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

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

Kylling med potet og pastinakk

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Byggotto med kyllingkraft

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

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

Fiskekaker

Til 4 porsjoner

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

Med smak av norden

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

Med smak av Asia

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

Fremgangsmåte:

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

Blomkål og brokkoli suppe

Til 2-3 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Coleslaw

Til 2-3 porsjoner

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

Dressing

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

Fremgangsmåte:

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

Lammegryte med rotfrukt og byggryn

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Kokte byggryn

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Byggotto med reker

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

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

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

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

Lakseburger

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Tips: kan godt serveres på flerbruksbrød sammen med coleslaw.

Fyldig fiskesuppe

Til 2 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Råkostsalat

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Fisk i løk og paprika saus

Til 2 porsjoner.

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

Fremgangsmåte:

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

Tips: server fisken med en salat og kokte poteter.

Minestronesuppe med bønner og byggryn

Til 4-6 porsjoner

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

Persillegremolata:

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

Fremgangsmåte:

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

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

Grønnskålsalat med eple

Til 4 porsjoner

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

Dressing

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

Fremgangsmåte:

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

Ovnsbakt torsk med cherrytomater

Til 4 porsjoner

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

Til tomatene:

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

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 180 grader.

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

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

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

Tips: kan serveres med poteter, fullkornspasta, byggryn.

Rotfrukter med fisk

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Ratatouille

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

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

Potet- og purresuppe

Til 4 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Urtesalat med byggryn og reddiker

Til 2-3 porsjoner

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

Fremgangsmåte:

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

Lys lapskaus

Stor porsjon

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

Fremgangsmåte:

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

Tips: knoken kan gjerne kokes dagen i forveien.

Vedlegg 7: Spørreskjema HSL/barns matmot

Takk for at du tar deg tid til å delta i forskningsstudien Barns matmot, som pågår blant småbarnsforeldre i Aust- og Vest-Agder. Studien inngår som en del av to doktorgradsprosjekt ved UiA og ledes av professorene Elling Bere og Nina Øverby.

Familien bestemmer selv hvem av foreldrene/de foresatte som besvarer spørreskjemaet. Den som fyller ut skjemaet bes gjøre det ut fra det som stemmer for seg selv og barnet født i 2012. Spørreskjemaet består av to deler og vil ta ca 50 min å besvare. Første del dreier seg i hovedsak om dine kost- og aktivitetsvaner, samt helse og livskvalitet, mens du i andre del får spørsmål om barnets mat- og spisevaner.

Sett deg gjerne et sted hvor du kan sitte uforstyrret, les spørsmålene nøye og svar så godt du kan. Lykke til!

Trykk på neste for å komme i gang.

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTAR!

Vennlig hilsen

Doktorgradsstipendiat Helga Birgit Bjørnara

Doktorgradsstipendiat Sissel H. Helland

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

Hvor ofte spiser du:

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mellommåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte drikker du?

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

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Te | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohol til måltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohol utenom måltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du?

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

Hvor ofte spiser du?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag | Flere ganger daglig |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Poteter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pasta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du følgende varmrett?

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

Hvor ofte spiser du?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/mnd | 1-3 g/mnd | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Suppe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gryterett (eks. lapskaus, frikassè, fiskegryte, vegetargryte, Toro-gryte) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nudler | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pizza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ferdigretter fra eks. Findus, Fjordland | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pølser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pommes frites | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hamburger/karbonade/kjøttkake/kjøttpudding | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøttdeigbaserte middagsretter (eks. taco, pasta) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fiskepinner/fiskekake/fiskepudding | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du?

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

Hvor ofte spiser du?

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

Hvor ofte salter du maten du spiser?

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

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

Helt uenig Verken enig eller uenig Helt enig

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

Hvor ofte?

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

Har du hovedansvar for matlagingen hjemme?

- Ja
- Nei
- Ansvaret er delt

Hvor ofte?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kutter du opp grønnsaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kutter du opp frukt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lager du middag fra bunnen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mye salt tilsetter du i de hjemmelagede middagsrettene?

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

Hvor ofte lager du?

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

Når du lager pizza, hvor ofte er?

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

Hvor ofte baker du?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/måned | Månedlig, men mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | Mer enn 1 g/uke |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fint brød/rundstykker (0-25% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Halvgrovt brød/rundstykker (25-50% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovt brød/rundstykker (50-75% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ekstra grovt brød/rundstykker (75-100% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Når du baker brød, hvor ofte bruker du?

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

Hvor ofte lager du?

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

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

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

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

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

I hvilken grad stemmer følgende påstander for deg?

Stemmer ikke i det _____ Stemmer _____ Stemmer _____

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

Så noen spørsmål om transportvaner:

Hvor langt er det fra hjemmet ditt til?

Fyll inn antall km. For eksempel 3,4

Arbeidsplassen/studiestedet?

Barnehagen

Nærmeste matvarebutikk

Nærmeste sentrum

Har du egen sykkel?

Ja

Nei

Har du el-sykkel?

Ja

Nei

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

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

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

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

| Til fots | Sykkle/el-sykkle | Bil/motorsykkle/moped/skuter | Offentlig transport | Ikke aktuelt |
|----------|------------------|------------------------------|---------------------|--------------|
|----------|------------------|------------------------------|---------------------|--------------|

| | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Skal på jobb/studere | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Handler matvarer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Handler andre varer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Transporterer deg selv på fritiden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Transporterer barn til/fra barnehagen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Noen spørsmål om fysisk aktivitet

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

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

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

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

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

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

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

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

Mer enn 1 g/uke

De to neste spørsmålene omhandler deg OG din familie- hvor ofte dere er på tur sammen:

Hvor ofte er du og din familie på tur i sommerhalvåret?

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

Hvor ofte er du og din familie på tur i vinterhalvåret?

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

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

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

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

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

Spørsmål om dine skjermvaner:

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

Ingen Mindre enn 30 min 30 min 1 t 1 t og 30 min 2 t 2 t og 30 min 3 t 3 t og 30 min 4 t eller mer

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| På hverdagene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I helgene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

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

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

Ingen Mindre enn 30 min 30 min 1 t 1 t og 30 min 2 t 2 t og 30 min 3 t 3 t og 30 min 4 t eller mer

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| På hverdagene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I helgene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

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

Noen spørsmål om tid og tidsbruk:

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

| | Mindre enn 15 min | 15 min | 30 min | 1 t | 1 t og 30 min | 2 t | 2 t og 30 min | 3 timer eller mer |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lage middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lage alle dagens måltider (totalt) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spise middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spise alle dagens måltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(totalt)

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

| | Mindre enn 15 min | 15 min | 30 min | 1 t | 1 t og 30 min | 2 t | 2 t og 30 min | 3 timer eller mer |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lage middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lage alle dagens måltider (totalt) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spise middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spise alle dagens måltider (totalt) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

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

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

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

Så noen spørsmål om andre levevaner:

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten på hverdagene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

Hvor mange timer sover du vanligvis om natten i helgene?

Fyll inn antall timer. For eksempel 7,5

Prøver du å slanke deg?

Nei, vekten min er passe

- Nei, jeg trenger å gå opp i vekt
- Nei, men jeg trenger å gå ned i vekt
- Ja

Røyker du?

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

Snuser du?

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

De neste spørsmålene dreier seg om opplevelse av egen helse

Hvordan vil du beskrive din egen helse?

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

I hvilken grad begrenser din helse dine hverdagslige gjøremål?

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

Har du, eller har du hatt følgende?

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

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

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

Følt deg nedfor og deprimert

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

Hvilket kjønn er du?

mann

kvinne

Er du gravid?

Ja

Nei

Hvilken relasjon har du til barnet som deltar i undersøkelsen?

Barnets mor

Barnets far

Annen person

Hva er din fødselsdato?

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

Hvor høy er du (cm)?

cm

Hvor mye veier du (kg)?

kg

Etnisk bakgrunn

Ble du født i Norge?

Ja Nei Vet ikke

Ble din mor født i Norge?

Ble din far født i Norge?

Ble barnet som deltar i undersøkelsen født i Norge?

Ble barnets andre forelder født i Norge?

Hva er din sivile status?

Enslig

Gift

Samboer

- Separert
- Skilt
- Annet

Bor barnets mor og far/barnets foresatte sammen?

- Ja
- Nei

Hvor mange personer bor det i husholdningen din?

Fyll inn antall

Hvor mange av personene som bor i husholdningen er barn?

Fyll inn antall

Hvilken utdanning har du? Marker høyeste fullførte utdanning

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

Utdanning til barnets andre forelder/foresatt? Marker høyeste fullførte utdanning.

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

Hva er din hovedaktivitet?

- Arbeid, heltid
- Arbeid, deltid
- Hjemmeværende
- Sykemeldt
- Permisjon
- Uføretrygdet
- Under attføring/rehabilitering
- Student/skoleelev

- Arbeidsledig
- Annet

Den neste delen dreier seg om barnet som deltar i undersøkelsen

- Du vil få spørsmål om barnets mat, drikke og spisevaner

Tenk tilbake på barnets overgang fra melk til fast føde

Hvor lenge ble barnet fullammet (det vil si at barnet ikke fikk annet enn morsmelk)?

- Barnet ble aldri ammet fullt
- Ammet fullt mindre enn to uker
- 2 uker
- 4 uker
- 6 uker
- 8 uker
- 10 uker
- 12 uker
- 4 måneder
- 5 måneder
- 6 måneder
- 7 måneder
- 8 måneder
- 9 måneder
- 10 måneder
- 11 måneder
- 12 måneder
- Mer enn 12 måneder
- Vet ikke

Hvor gammelt var barnet da det fikk følgende matvarer for første gang?

Barnets alder (måneder)

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|---|---|---|---|---|---|----|----|--------------|----------|
| Ikke fått | 0-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 eller mer | Vet ikke |
|-----------|-----|---|---|---|---|---|---|----|----|--------------|----------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Industrifremstilt grøt/velling f.eks fra: Nestlé, Småfolk eller Hipp | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Industrifremstilt frukt-/bærmos fra glass eller beger | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Industrifremstilt middag på glass | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hjemmelaget grøt av mel/havregryn/hirse/kavring/semule/ris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hjemmelaget frukt-/bærmos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hjemmelaget middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Yoghurt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brød | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kumelk som drikke | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Morsmelkerstatning som drikke | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Over til dagens måltidsmønster

Hvor ofte pleier barnet å spise følgende måltider i løpet av en uke?

| | Aldri/sjeldnere enn hver uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|--|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Formiddagsmat/lunsj | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ettermiddagsmat (måltid etter lunsj og før middag) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre måltider/mellommåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pleier barnet å bli matet (dvs. en voksen holder skjeen eller deler opp maten og gir den bit for bit) eller spiser det selv? (dvs. barnet selv har tallerken med mat og ev. bestikk)

| | Spiser selv | Blir matet |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Frokost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ettermiddagsmat (måltid etter lunsj og før middag) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre måltider/mellommåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet følgende måltider sammen med familien? (dvs. samtidig som en voksen spiser samme måltid)

| | Aldri/sjeldnere enn hver uke | 1-3 ganger/uke | 4-6 ganger/uke | Hver dag |
|--|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ettermiddagsmat (måltid etter lunsj og før | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| middag) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre måltider/mellommåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet mens han/hun ser på TV/film?

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

Nå kommer spørsmål om hva barnet drikker og spiser

Hvor ofte drikker barnet?

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

Hvor ofte spiser barnet?

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

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| kikerter) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Usaltede nøtter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag | Flere ganger daglig |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Poteter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pasta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet følgende varmrett?

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

Hvor ofte spiser barnet?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/måned | 1-3 g/måned | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Suppe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gryterett (lapskaus, frikassè, fiskegryte, Toro-gryte etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nudler | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pizza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ferdigretter (fra Findus, Fjordland etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pølser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pommes frites | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hamburger/karbonade/kjøttkake/kjøttpudding | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøttdeigbaserte middagretter (eks. taco, pasta) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fiskepinner/fiskekake/fiskepudding | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Industrifremstilt middag på glass for eksempel fra Nestlé, Småfolk, Hipp | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet?

| | Aldri | Mindre enn 1 g/uke | 1 g/uke | 2 g/uke | 3 g/uke | 4 g/uke | 5 g/uke | 6 g/uke | Hver dag | Flere ganger daglig |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fint brød/rundstykker/loff | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovt brød/rundstykker (minst 50% sammalt mel/hele korn og kjerne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grove knekkebrød | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Havregrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Musli/havregryn uten tilsatt sukker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre frokostblandinger | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Industrifremstilt barnegrøt fra for eksempel Nestlé, Småfolk, Hipp | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser barnet?

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

Allergi og intoleranse mot matvarer

| | Ja | Nei |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Er det noen matvarer det kunne vært aktuelt å gi barnet, men som du unngår å gi fordi du er redd for at barnet kan reagere med allergi eller intoleranse? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har barnet fått påvist allergi eller intoleranse mot enkelte matvarer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De neste spørsmålene dreier seg om barnets forhold til ny og ukjent mat

I hvilken grad er du enig i følgende påstander?

| | Helt uenig | | | Verken enig eller uenig | | | Helt enig |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Barnet mitt prøver stadig ny og ulik type mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet mitt stoler ikke på ukjent mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis barnet mitt ikke vet hva som er i maten vil han/hun ikke smake | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet mitt er redd for å spise ting han/hun ikke har spist før | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet mitt er veldig kresen på hva slags mat han/hun vil spise | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet mitt spiser nesten all slags mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Har barnet smakt følgende matvarer? (Selv om maten ble spyttet ut igjen regnes det som smakt)

| | Ja | Nei |
|-----------|--------------------------|--------------------------|
| Blomkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gresskar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Løk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rosenkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bringebær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Solbær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pære | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moreller | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ville barnet smakt om han/hun fikk muligheten? Sett ett kryss på det alternativet du antar er mest sannsynlig

| | Ja | Nei |
|-----------|--------------------------|--------------------------|
| Blomkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gresskar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Løk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rosenkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bringebær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Solbær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pære | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moreller | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mange ganger antar du at barnet har smakt følgende matvarer og godtar barnet å spise dem? Her skal du sette to kryss. Ett for hvor mange ganger barnet har smakt på matvaren og ett for om barnet godtar å spise en eller flere biter.

| | Hvor mange ganger har barnet smakt? | | | | | Godtar barnet å spise følgende matvarer? | |
|-----------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| | 1 gang | 2 ganger | 3-5 ganger | 6-10 ganger | 11 ganger eller flere | Ja | Nei |
| Blomkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gresskar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rosenkål | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bringebær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Solbær | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moreller | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Har barnet ditt smakt følgende matvarer? (Selv om maten ble spyttet ut igjen regnes det som smakt)

| | Ja | Nei |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Jarlsberg ost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvit geitost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Syrnet melk, smakstilsatt (eksempel Biola/Q BioQ med smak) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kulturmilk (alle typer uten smaks tilsetning) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggehvite i et kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggeplomme i et kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovbrød (minst 50% sammalt mel/hele korn og kjerne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rugbrød | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Havregrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bokhvetegrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bønner | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kylling | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lammekjøtt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|------|--------------------------|--------------------------|
| Laks | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sild | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ville barnet smakt om han/hun fikk muligheten? Sett ett kryss på det alternativet du antar er mest sannsynlig

| | Ja | Nei |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Jarlsberg ost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvit geitost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Syrnet melk, smakstilsatt (eksempel Biola/Q BioQ med smak) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kulturmilk (alle typer uten smakstilsetning) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggehvite i kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggeplomme i kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovbrød (minst 50% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rugbrød | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Havregrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bokhvetegrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bønner | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kylling | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lammekjøtt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laks | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sild | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mange ganger antar du at barnet har smakt følgende matvarer og godtar barnet å spise dem? Her skal du sette to kryss. Ett for hvor mange ganger barnet har smakt matvaren og ett for om barnet også godtar å spise en eller flere biter.

| | Hvor mange ganger har barnet smakt? | | | | | Godtar barnet å spise matvaren? | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| | 1 gang | 2 ganger | 3-5 ganger | 6-10 ganger | 11 ganger eller mer | Ja | Nei |
| Jarlsberg ost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvit geitost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Syrnet melk, smakstilsatt (eksempel Biola/Q BioQ med smak) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kulturmilk (alle typer uten smakstilsetning) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggehviten i kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eggeplommen i kokt egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovbrød (minst 50% sammalt mel/hele korn og kjerner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rugbrød | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Havregrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bokhvetegrøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bønner | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kylling | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lammekjøtt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laks | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sild | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

I de neste fire bildene blir du bedt om å ta stilling til en rekke påstander knyttet til barnets matvaner. Kryss av på det alternativet som passer best for deg og barnet ditt.

Hvor ofte stemmer følgende påstand for deg?

| | Aldri | Sjeldent | Noen ganger oftest | Som | Alltid |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| I hvilken grad følger du med på hva barnet ditt spiser av søtsaker (eks. godterier, is, kaker, kjeks, boller)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I hvilken grad følger du med på hva barnet ditt spiser av snacks (eks. potetchips, nachos chips, ostepop)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I hvilken grad følger du med på hvor mye mat med høy glykemisk indeks barnet spiser? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I hvilken grad følger du med på ditt barns inntak av sukkerholdig drikke (eks. brus, saft, iste)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lar du barnet ditt spise det han/hun vil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tenk deg et middagsmåltid: Lar du barnet ditt velge den maten han/hun vil ha blant matvarene som serveres? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Når barnet ditt blir masete, er det første du gjør å gi han/henne noe å spise eller drikke? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gir du barnet ditt noe å spise eller drikke når det kjeder seg, selv om du ikke tror han/hun er sulten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Når barnet ditt er sint eller lei seg, gir du ham/henne noe å spise eller drikke selv om du ikke tror han/hun er sulten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis barnet ditt ikke liker det som serveres (for eksempel til middag), lager du da noe annet til ham/henne? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lar du barnet ditt spise snacks når han/hun selv vil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får barnet ditt lov til å gå fra bordet når han/hun er mett, selv om resten av familien ikke er ferdig med å spise? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte stemmer følgende påstander for deg?

| | Aldri | Sjeldent | Noen ganger oftest | Som | Alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg oppmuntrer barnet mitt til å spise sunn mat i stedet for usunn mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mestparten av maten jeg har i huset er sunn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg involverer barnet mitt i planlegging av familiemåltider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har mye snacks (eks. potetchips, nachos chips, ostepop) i huset | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Barnet mitt må alltid spise opp all maten på tallerkenen sin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg må forsikre meg om at barnet mitt ikke spiser for mye mat med høy glykemisk indeks | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg tilbyr barnet mitt hans/hennes favorittmat dersom han/hun lover å oppføre seg fint | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg lar barnet mitt "hjelp" til med matlaging | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis jeg ikke passet på eller satte noen begrensninger for mitt barns matinntak, ville han/hun spise for mye av sin favorittmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Flere ulike sunne matvarer er tilgjengelig for barnet mitt til hvert av måltidene som serveres hjemme
- Jeg tilbyr barnet mitt søtsaker (eks. godterier, is, kjeks, boller) som belønning for god oppførsel
- Jeg oppmuntrer barnet mitt til å prøve ny mat

Noen flere påstander, hvor ofte stemmer disse for deg?

- | | Aldri | Sjeldent | Noen ganger oftest | Som | Alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det er visse typer matvarer barnet mitt spiser som kan føre til at han/hun blir overvektig eller fet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg forteller barnet mitt at sunn mat smaker godt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg gir barnet mitt små porsjoner til måltidene for at han/hun ikke skal bli overvektig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis barnet mitt sier at han/hun ikke er sulten prøver jeg å overtale ham/henne til å spise likevel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg snakker med barnet mitt om næringsstoffer i maten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg holder tilbake søtsaker/dessert som en reaksjon på dårlig oppførsel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis barnet mitt spiser mer enn vanlig til et måltid, prøver jeg å begrense hans/hennes matinntak ved neste måltid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg oppmuntrer barnet mitt til å spise mindre for at han/hun ikke skal bli overvektig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg snakker med barnet mitt om hvorfor det er viktig å spise sunn mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg begrenser mitt barns inntak av mat som kan medføre at han/hun blir overvektig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg oppmuntrer barnet mitt til å delta ved innkjøp av matvarer (for eksempel ved å snakke med barnet om maten jeg kjøper) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis jeg ikke veiledet eller regulerte spisingen til mitt barn, ville han/hun spise for mye junkfood (energitett mat som inneholder mye fett,salt eller sukker) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Her kommer undersøkelsens siste påstander, hvor ofte stemmer disse for deg?

- | | Aldri | Sjeldent | Noen ganger oftest | Som | Alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg setter ofte barnet mitt på spesiell kost for å kontrollere vekten hans/hennes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg må forsikre meg om at barnet mitt ikke spiser for mye søtsaker (eks. godterier, is, kaker, kjeks, boller) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Når barnet mitt sier hun/han er ferdig med å spise prøver jeg å få det til å spise en bit til (to-tre matbiter til) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har mye søtsaker (eks. godterier, is, kaker, kjeks, boller) i huset | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg må forsikre meg om at barnet mitt ikke spiser for mye av sin favorittmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg viser barnet mitt at jeg virkelig liker å spise sunn mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg oppfordrer barnet mitt til å spise variert (dvs. mange ulike matvarer og retter) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg prøver å spise sunn mat når jeg er sammen med barnet mitt, selv om denne maten ikke er min favorittmat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er et forbilde for barnet mitt ved selv å spise sunn mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Hvis barnet mitt kun spiser en liten porsjon prøver jeg å overtale ham/henne til å spise mer
- Jeg sier hva barnet mitt skal spise og hva han/hun ikke skal spise uten å gi noen forklaring på hvorfor
- Jeg vil ikke at barnet mitt skal bli overvektig eller fet, derfor tillater jeg ikke at han/hun spiser mellom måltidene
- Jeg prøver å vise entusiasme når jeg spiser sunn mat

Og, helt til slutt noen få bakgrunns spørsmål om barnet:

Hvilket kjønn er barnet som er med i undersøkelsen?

- Jente
- Gutt

Hva er fødselsdatoen til barnet som er med i undersøkelsen?

Fyll inn dato. XX.XX.XX(Eksempel12.12.12)

Barnets fødselsvekt (gram)

gram

Barnets lengde ved fødsel (cm)

cm

Barnets vekt og lengde ved 15 måneders alder, oppgi mål fra helsestasjonen (hopp over om du ikke har tilgjengelig helsekortet eller husker målene):

Barnets vekt ved måling på helsestasjonen 15 mnd (gram)

Om du ikke har helsekortet tilgjengelig oppgi ca vekt

Barnets lengde ved måling på helsestasjon 15 mnd (cm)

Om du ikke har helsekortet tilgjengelig oppgi ca lengde

Dato for 15 måneders kontroll på helsestasjonen.

Fyll inn **dato**. XX.XX.XX (Eksempel slik 12.01.14)

Tusen takk for dine svar!

De er nå lagret.

Med vennlig hilsen
Doktorgradsstipendiat Helga Birgit
Bjørnaraå og
Doktorgradsstipendiat Sissel H.
Helland

Universitetet i Agder
Institutt for folkehelse, idrett og
ernæring



Vedlegg 8: Forespørsel til alle barnehager med 2012- barn



Forespørsel til alle barnehager med 2012-barn

Dette er en forespørsel om din barnehage kan tenke seg å bidra i forskningsstudien *Barnes matmot*. Forespørselen innebærer å **dele ut et informasjonsskriv** til alle foreldre med barn født i 2012.

Bakgrunn og hensikt

Alle foreldre til barnehagebarn født i 2012 i Agder inviteres til deltakelse i forskningsstudien *Barnes matmot*. Prosjektet har til hensikt å stimulere 2-åringers mot til å smake ny og ukjent mat. Dette vil igjen kunne bidra til matglede og økt nytelse av sunn mat. Ved å dele ut invitasjon til deltakelse vil barnehagen bidra til å skaffe ny kunnskap som skal brukes til ulike helsefremmende tiltak, noe som kan gi en sunnere befolkning og et mer bærekraftig miljø.

Studien kartlegger mat- og spiseatferd til barn født i 2012, samt småbarnsforeldres spise- og aktivitetsatferd, helse og livskvalitet. Totalt 20 barnehager på Agder vil i tillegg få anledning til å bli med på en litt mer omfattende studie. Det er en forskergruppe ved Universitetet i Agder, Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, som gjennomfører studien. Prosjektet ledes av professorene Nina Øverby og Elling Bere.

Hva innebærer studien?

Barnehagens rolle blir å dele ut et tilsendt invitasjonsbrev til alle foreldre med barn født i 2012, hvor foreldre blir spurt om å fylle ut et elektronisk spørreskjema. *Barnehagen blir med i trekningen av et gavekort på kjøkkenutstyr til en verdi av 5000 kroner.* Foreldre er med i trekningen av to gavekort på sunn mat til en verdi av å 5000 kroner.

For å samtykke og lese mer om studien gå til nettsiden: www.uia.no/matmot

Med vennlig hilsen

Doktorgradsstipendiat Helga Birgit Bjørnara
Tlf: 38141124
E-post: helga.birgit.bjornara@uia.no

Doktorgradsstipendiat Sissel H. Helland
Tlf: 38141766
E-post: sissel.h.helland@uia.no



UNIVERSITETET I AGDER

Du vil motta samme forespørsel pr. post.

Vedlegg 9: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet HSL/barns matmot

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:



Bakgrunn og hensikt

Barnehagen din deltar i forskningsstudien *Barns matmot* og dette er en forespørsel til deg med **2012-barn** om deltakelse, i form av å fylle ut et spørreskjema. *Barns matmot* er et barnehagebasert prosjekt med foreldreinvolvering, som foregår i Agder. Prosjektet har til hensikt å stimulere 2-åringers mot til å smake ny og ukjent mat. Dette vil igjen kunne bidra til matglede og økt nytelse av sunn mat. Ved å delta bidrar du til å skaffe ny kunnskap som skal brukes til ulike helsefremmende tiltak, noe som kan gi en sunnere befolkning og et mer bærekraftig miljø.

Studien kartlegger mat- og spiseatferd til barn født i **2012**, samt småbarnsforeldres spise- og aktivitetsatferd, helse og livskvalitet. I tillegg vil 20 barnehager på Agder få anledning til å bli med på en litt mer omfattende studie. Det er en forskergruppe ved Universitetet i Agder, Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, som gjennomfører studien. Prosjektet ledes av professorene Nina Øverby og Elling Bere.

Hva innebærer studien?

Du blir spurt om å fylle ut et elektronisk spørreskjema som vil ta omtrent 50 minutter å besvare. Spørreskjemaet er todelt hvor første del omhandler deg og din spise- og aktivitetsatferd, samt helse og livskvalitet, mens andre del rettes mot barnets mat- og spiseatferd. Studien vil ikke medføre ulemper for deg eller ditt barn, utover tiden det tar å fylle ut spørreskjemaet.

Du er med i trekningen av to gavekort på sunn mat i din lokale nærbutikk til en verdi á **5000** kroner.

For å delta og lese mer om studien gå til nettsiden: www.uia.no/matmot

Med vennlig hilsen

Doktorgradsstipendiat Sissel H. Helland
Tlf: 38141766
E-post: sissel.h.helland@uia.no

Doktorgradsstipendiat Helga Birgit Bjørnara
Tlf: 38141124
E-post: helga.birgit.bjornara@uia.no



UNIVERSITETET I AGDER



Vedlegg 10: Samtykkeskjema HSL/barns matmot, styrer

Velkommen til samtykkeskjema.



Jeg, som eier/styrer/enhetsleder, bekrefter at barnehagen/ene er villig til å distribuere informasjonsbrev til foreldre til 2012-barn. Jeg bekrefter å ha mottatt informasjon om studien. Hvis jeg ønsker tilleggsinformasjon vet jeg hvem jeg skal kontakte.

Ja, jeg samtykker på vegne av barnehagen/ene

Navnet på barnehagen/ene: (Dersom du samtykker på vegne av kun en barnehage, fyller du kun ut øverste linje)

Fyll inn
barnehagens
navn _____

Fyll inn
barnehagens
navn _____

Fyll inn
barnehagens
navn _____

Fyll inn
barnehagens
navn _____

Fyll inn
barnehagens
navn _____

Barnehagen/ene vil få tilsendt invitasjonsbrevet til foreldrene som vedlegg i e-post og i papirformat pr. post (e-postvedlegget og/eller invitasjonsbrevet er klart til videresending).

Vennligst kryss av under dersom barnehagen/ene ikke ønsker brevet i papirformat.

Nei takk, barnehagen/ene ønsker ikke papirformat, bare elektronisk.

Tusen takk for dine svar, de er nå lagret.

Du vil i løpet av høsten 2014 motta et kort informasjonsskriv som vi ønsker at legges i hylla til barna og/eller sendes som vedlegg i en e-post til foreldrene.

Tusen takk for at barnehagen ønsker å bidra i forskningsprosjektet Barns matmot!

Vennlig hilsen

Doktorgradsstipendiat Sissel H. Helland og
doktorgradsstipendiat Helga Birgit Bjørnarå
Universitetet i Agder
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



Vedlegg 11: Samtykkeskjema HSL/barns matmot, forelder

Velkommen til samtykkeskjema!



Jeg og mitt barn født i 2012 er villige til å delta i studien, og jeg bekrefter å ha mottatt informasjon om studien. Hvis jeg ønsker tilleggsinformasjon vet jeg hvem jeg skal kontakte. Jeg er informert om at studien er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst uten konsekvenser.

Ja, jeg samtykker til deltakelse i studien

Kontaktinformasjon

Mitt fornavn:

Mitt etternavn:

E-postadresse:

Vennligst gjenta e-postadresse:

Navnet på barnehagen hvor mitt barn går:

Takk for dine svar, de er nå lagret.

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

Vennlig hilsen
Doktorgradsstipendiat Sissel H. Helland og
doktorgradsstipendiat Helga Birgit Bjørnarå

Universitet i Agder
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

