Kort spørreskjema Norkost 4

Hva er ditt ID-nummer? *

Tast inn ID-nummeret som står i tekstmeldingen du fikk fra oss. ID-nummeret finner du også i invitasjonsbrevet.

Dette skjemaet spør om hvor ofte du spiser og drikker utvalgte matvarer. Du kan ha de siste 12 månedene i tankene når du fyller ut skjemaet.

Samtykker du til å fylle ut spørreskjemaet? *

- Ja
- Nei

Send

Kort spørreskjema Norkost 4

8 %

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Hva er ditt fødselsår? *

Oppgi som fire sifre.

Er du mann eller kvinne? *

- Mann
- Kvinne
- Ønsker ikke oppgi

Forrige side

Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis en porsjon grønnsaker (en porsjon tilsvarer en middels stor gulrot eller en liten bolle salat)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Du skal regne med både friske, frosne, kokte, hermetiske og stuede grønnsaker. Poteter skal ikke regnes med.

- ○ Aldri/sjelden
- ○ 1-3 porsjoner per måned
- ○ 1-2 porsjoner per uke
- ○ 3-4 porsjoner per uke
- ○ 5-6 porsjoner per uke
- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjoner per dag
- ○ 3 porsjoner per dag
- ○ 4 eller flere porsjoner per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis en porsjon frukt/bær? En porsjon tilsvarer en middels stor frukt (for eksempel en banan, et eple eller en stor håndfull bær). *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Du skal regne med både friske, frosne, kokte og hermetiske frukt og bær. Smoothie, juice, saft og syltetøy skal ikke regnes med.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ 1-3 porsjoner per måned
- ○ 1-2 porsjoner per uke
- ○ 3-4 porsjoner per uke
- ○ 5-6 porsjoner per uke
- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjoner per dag
- ○ 3 porsjoner per dag
- ○ 4 eller flere porsjoner per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte drikker du et glass frukt/grønnsaksjuice/smoothie? 1 glass = 2 dl. *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Du skal regne med all frukt- og/eller grønnsaksjuice og smoothie.

Saft og nektar skal ikke regnes med.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ 1-3 glass per måned
- ○ 1-2 glass per uke
- ○ 3-4 glass per uke
- ○ 5-6 glass per uke
- ○ 1 glass per dag
- ○ 2 glass per dag
- ○ 3 glass per dag
- ○ 4 eller flere glass per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som pålegg? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Fiskepålegg kan for eksempel være makrell i tomat, peppermakrell, fiskekake eller fiskepudding som pålegg, sursild, røkelaks eller annen røkt fisk.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Til 1-3 brødskiver, knekkebrød eller lignende per måned
- ○ Til 1-2 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 3-4 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 5-6 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 1 brødskive, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 2 brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 3 brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 4 eller flere brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som en hovedrett til middag eller lunsj (ikke regn med fisk brukt som pålegg)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Alle typer fisk regnes med, for eksempel ren fisk, fiskekaker, fiskepinner, sushi eller fiskesuppe/gryte. Skalldyr skal ikke regnes med.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ 1-3 ganger per måned
- ○ 1-2 ganger per uke
- ○ 1 gang per uke
- ○ 2-3 ganger per uke
- ○ 4-5 ganger per uke
- ○ 6 ganger per uke
- ○ 1 gang eller mer per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis rødt kjøtt som pålegg (for eksempel skinke, salami, leverpostei av rødt kjøtt)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe (ku/okse/kalv), sau og geit. Kjøtt fra kylling eller kalkun er ikke rødt kjøtt.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Til 1-3 brødskiver, knekkebrød eller lignende per måned
- ○ Til 1-2 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 3-4 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 5-6 brødskiver, knekkebrød eller lignende per uke
- ○ Til 1 brødskive, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 2 brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 3 brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Til 4 eller flere brødskiver, knekkebrød eller lignende per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis rødt kjøtt som en hovedrett til middag eller lunsj (altså alle tilfeller unntatt pålegg)? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe (ku/okse/kalv), sau og geit. Det kan for eksempel være biff, kjøttdeig eller pølser laget av rødt kjøtt. Kjøtt fra kylling eller kalkun er ikke rødt kjøtt.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ 1-3 ganger per måned
- ○ 1 gang per uke
- ○ 2-3 ganger per uke
- ○ 4-5 ganger per uke
- ○ 6 ganger per uke
- ○ 1 gang eller mer per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor ofte spiser du vanligvis grove kornprodukter som grovbrød, musli, havregrøt eller fullkornspasta? *

Tenk tilbake på de siste 12 månedene når du svarer.

Grovt/ekstra grovt brød, grove/ekstra grove rundstykker og grove/ekstra grove knekkebrød skal regnes med.

- ○ Sjelden/aldri
- ○ 1-3 ganger per måned
- ○ 1-2 ganger per uke
- ○ 3-4 ganger per uke
- ○ 5-6 ganger per uke
- ○ 1 gang per dag
- ○ 2 ganger per dag
- ○ 3 eller flere ganger per dag
- ○ Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold? *

- Ingen eller svært liten vekt
- Liten vekt
- Middels stor vekt/litt
- Stor vekt
- Svært stor vekt
- Vet ikke/ønsker ikke svare

Forrige side | Neste side

Hva er din høyeste fullførte utdannelse? *

- Ingen utdannelse
- 7 år eller mindre
- Ungdomsskole (8-10 år)
- Videregående skole (11-13 år)
- Fagskole
- Universitet/høyskole, 4 år eller mindre (bachelor, grunnfag, mellomfag)
- Universitet/høyskole, mer enn 4 år (master, hovedfag, Ph.D)
- Annet
- Ønsker ikke oppgi

Forrige side | Neste side

Hva er ditt ID-nummer? *

Tast inn ID-nummeret som står i tekstmeldingen du fikk fra oss. ID-nummeret finner du også i invitasjonsbrevet.

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på spørsmålene!

Dersom du ønsker å være med på resten av undersøkelsen i Norkost 4, kan du sende en e-post til norkostpost@medisin.uio.no.

Forrige side | Send