

Når du udfylder kostspørgeskemaet, skal du angive et gennemsnit over det seneste år, så godt du kan.

Du skal kun sætte ét kryds ved hvert spørgsmål. Enkelte steder skal du skrive tekst. Skriv venligst med blokbogstaver. Hvis du sætter et forkert kryds, fyldes boksen helt ud, og der sættes et nyt kryds.

Fødevarer, du slet ikke har spist inden for det seneste år, markeres med et kryds i rubrikken "aldrig/sjældent".

Sidst i spørgeskemaet kan du tilføje fødevarer, vi ikke har spurgt om.

Spørgeskemaet er opdelt efter måltider, og de enkelte fødevarer er angivet under det måltid, hvor de oftest spises. F.eks. er yoghurt angivet under morgenmadsprodukter. Denne opdeling skal dog ikke tages for bogstaveligt. Når du svarer på et spørgsmål, skal du tænke på, hvor ofte du spiser den nævnte fødevare i det hele taget.

Eksempler

Hvis du sædvanligvis spiser frikadeller som varm mad et par gange om måneden, vil dit svar se sådan ud:

**Varm mad
med hakket kød**

(antal måltider)

Frikadeller

pr. måned			
	aldrig/ sjældent	1	2-3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
pr. uge			
	1-2	3-4	5-6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

For nogle fødevarer er der angivet en enhed, f.eks. glas eller stk. I disse tilfælde skal du angive, hvor mange enheder, du har spist eller drukket. Hvis du sædvanligvis drikker to glas appelsinjuice lørdag og søndag, men ikke til hverdag, svarer det til fire glas appelsinjuice om ugen. Deres svar vil derfor se sådan ud:

Drikkevarer

(enhed)

Appelsin- og grapejuice (1 glas)

pr. måned				
	aldrig/ sjældent	1	2-3	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
pr. uge				
	1-2	3-4	5-6	
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
pr. dag				
	1	2-3	4-5	6-7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedenfor bedes du venligst skrive dit brugernavn og din adgangskode:

Brugernavn

Adgangskode

Måltider

Hvor ofte spiser du følgende måltider? Et mellemmåltid er et måltid, hvor du spiser frugt, kage eller lignende. Drikkevarer alene betragtes ikke som et mellemmåltid.

Måltider	(hvor ofte)	pr. måned			pr. uge			pr. dag		
		aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere	
Morgenmad		<input type="checkbox"/>								
Mellemmåltid, formiddag		<input type="checkbox"/>								
Frokost		<input type="checkbox"/>								
Mellemmåltid, eftermiddag		<input type="checkbox"/>								
Aftensmad		<input type="checkbox"/>								
Mellemmåltid, aften		<input type="checkbox"/>								

pr. måned	aldrig/ sjældent	1	2-3	pr. uge	1-2	3-4	5-6	pr. dag	1	2 eller flere
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

Morgenmadsprodukter

Hvor ofte spiser du følgende morgenmadsprodukter? Surmælksprodukter har forskelligt fedtindhold afhængig af, om de er lavet af sødmælk, letmælk eller skummetmælk. Vi stiller derfor et ekstra spørgsmål om fedtindholdet i den type, du oftest spiser. Fedtindholdet står på kartonen og er angivet i %.

**Surmælksprodukter
uden frugt**

(hvor ofte)

pr. måned	aldrig/ sjældent	pr. uge			pr. dag			
		1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere
<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>								

F.eks. yoghurt naturel, ymer, Gaio - **uden** frugt

Fedtindhold i disse 3,5% (sødmælk) 1,5% (letmælk) 0,1% (Cheasy) ved ikke

**Surmælksprodukter
med frugt**

(hvor ofte)

pr. måned	aldrig/ sjældent	pr. uge			pr. dag			
		1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere
<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>								

F.eks. yoghurt, Gaio, Cheasy - **med** frugt

Fedtindhold i disse 3,5% (sødmælk) 1,5% (letmælk) 0,1% (Cheasy) ved ikke

Gryn, grød og æg

(hvor ofte)

- Havregryn
 Mysli
 Cornflakes, Frosties og lignende
 Grød (f.eks. havregrød)
 Æg, kogt eller spejlet (1 stk.)

	pr. måned			pr. uge			pr. dag		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere	
Havregryn	<input type="checkbox"/>								
Mysli	<input type="checkbox"/>								
Cornflakes, Frosties og lignende	<input type="checkbox"/>								
Grød (f.eks. havregrød)	<input type="checkbox"/>								
Æg, kogt eller spejlet (1 stk.)	<input type="checkbox"/>								

Brød og fedtstof på brød

Hvor mange skiver brød spiser du? Når du svarer på spørgsmålene, skal du tænke på brød til alle måltider. Et halvt rundstykke, en halv bolle eller et stykke flûte svarer til en skive franskbrød.

Brød

- Rugbrød (antal ½ skiver)
 Lyst franskbrød (antal hele skiver)
 Groft franskbrød (antal hele skiver)
 Knækbrød (antal hele skiver)

	pr. måned			pr. uge			pr. dag			
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2-3	4-5	6-7
Rugbrød	<input type="checkbox"/>									
Lyst franskbrød	<input type="checkbox"/>									
Groft franskbrød	<input type="checkbox"/>									
Knækbrød	<input type="checkbox"/>									

Hvilken type fedtstof anvender du oftest på brød? Der er mange typer af fedtstoffer på markedet. Her beder vi dig skrive navnet på den type fedtstof, du **oftest** anvender på brød, også selvom du måske kun bruger fedtstof en gang imellem. For hver brødtype skal du desuden svare på, hvor meget fedtstof, du sædvanligvis bruger. Eksempler på fedtstoffer: Kærgården, smør, Lisette plantemargarine.

Type af fedtstof på brød

- Fedtstof på rugbrød
 Fedtstof på franskbrød, boller, flûte
 Fedtstof på knækbrød

bruger ikke fedtstof	bruger fedtstof		skriv navnet på fedtstoffet
	skraber fedtstof	skraber ikke	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Pålæg på brød

Hvor mange skiver brød spiser du sædvanligvis med følgende typer pålæg? Husk at tænke på pålæg på alle typer brød, altså $\frac{1}{2}$ skiver rugbrød og hele skiver franskbrød og knækbrød.

Kødpålæg	(skiver brød med dette pålæg)	pr. måned			pr. uge			pr. dag		
		aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2-3	flere
Leverpostej og paté		<input type="checkbox"/>								
Spegepølse		<input type="checkbox"/>								
Kødpølse		<input type="checkbox"/>								
Rullepølse		<input type="checkbox"/>								
Skinke og hamburgerryg		<input type="checkbox"/>								
Roastbeef		<input type="checkbox"/>								
Svinefilét og saltkød		<input type="checkbox"/>								
Kylling- og kalkunpålæg		<input type="checkbox"/>								
Flæskesteg		<input type="checkbox"/>								
Stegt lever		<input type="checkbox"/>								
Hakkebøf og frikadelle		<input type="checkbox"/>								
Mayonnaisesalat med kød (f.eks. skinkesalat, hønsesalat)		<input type="checkbox"/>								

Fiskepålæg	(skiver brød med dette pålæg)	pr. måned			pr. uge			pr. dag		
		aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere	
Røget sild og makrel		<input type="checkbox"/>								
Marineret sild og lignende		<input type="checkbox"/>								
Makrel i tomat		<input type="checkbox"/>								
Tun (i vand, olie eller tomat)		<input type="checkbox"/>								
Sardin i olie		<input type="checkbox"/>								
Torskerogn		<input type="checkbox"/>								
Fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>								
Fiskefilét		<input type="checkbox"/>								
Skaldyr (f.eks. rejer, hummer)		<input type="checkbox"/>								
Kaviar		<input type="checkbox"/>								
Røget laks og hellefisk		<input type="checkbox"/>								
Mayonnaisesalat med fisk (f.eks. makrelsalat, rejesalat) ..		<input type="checkbox"/>								
Ål		<input type="checkbox"/>								

Skæreost

(skiver brød med denne type ost)

Skæreost

pr. måned	pr. uge	pr. dag	
aldrig/ sjældent	1-2	1 2-3 4-5 6-7	8 eller flere
1 2-3	3-4 5-6	4 eller 1 2-3 flere	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Fedtindhold i skæreosten

ca. 38% (60+) ca. 25% (45+) ca. 17% (30+) ca. 13% (20+) ved ikke
Flødehavarti

Andre typer ost

(skiver brød med denne type ost)

Brie, Camembert og lignende

Danablu, Roquefort og lignende

Hytteost og rygeost

Smørreost og flødeost

pr. måned	pr. uge	pr. dag
aldrig/ sjældent	1-2	1 2-3
1 2-3	3-4 5-6	4 eller flere
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andet pålæg

(skiver brød med dette pålæg)

Kogt kartoffel

Æg

Marmelade og syltetøj

Honning

Mayonnaise og remoulade (på pålæg)

pr. måned	pr. uge	pr. dag
aldrig/ sjældent	1-2	1 2-3
1 2-3	3-4 5-6	4 eller flere
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varm mad

Hvor ofte spiser du følgende typer af varm mad? De første spørgsmål skal give os et overordnet billede af, hvilke typer varm mad, du spiser. Med sammenkogte retter menes både sammenkogte retter i traditionel forstand, wok-mad samt øvrige retter, hvor kød og grøntsager er blandet sammen. Retter med hakket kød er samlet for sig uafhængig af kødtype.

Varm mad

Oversigt

- (antal måltider)
- Hakket kød (f.eks. frikadeller, hakkebøf, millionbøf, medisterpølse og andre pølser)
 - Okse- og kalvekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)
 - Svinekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)
 - Lammekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)
 - Fjerkræ (også sammenkogte, men ikke hakket kød)
 - Indmad (også sammenkogte)
 - Fisk
 - Æggeretter
 - Vegetariske grønsagsretter (ikke tilbehør)

	pr. måned			pr. uge		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5 eller flere
Hakket kød (f.eks. frikadeller, hakkebøf, millionbøf, medisterpølse og andre pølser)	<input type="checkbox"/>					
Okse- og kalvekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)	<input type="checkbox"/>					
Svinekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)	<input type="checkbox"/>					
Lammekød (også sammenkogte, men ikke hakket kød)	<input type="checkbox"/>					
Fjerkræ (også sammenkogte, men ikke hakket kød)	<input type="checkbox"/>					
Indmad (også sammenkogte)	<input type="checkbox"/>					
Fisk	<input type="checkbox"/>					
Æggeretter	<input type="checkbox"/>					
Vegetariske grønsagsretter (ikke tilbehør)	<input type="checkbox"/>					

Varm mad med hakket kød

- (antal måltider)
- Frikadeller
 - Hakkebøf
 - Karbonader/krebinetter
 - Medisterpølse
 - Wienerpølse og andre pølser (f.eks. hot-dog)
 - Forloren hare, farsbudding og lignende
 - Sammenkogte retter med hakket kød (f.eks. millionbøf)

	pr. måned			pr. uge		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5 eller flere
Frikadeller	<input type="checkbox"/>					
Hakkebøf	<input type="checkbox"/>					
Karbonader/krebinetter	<input type="checkbox"/>					
Medisterpølse	<input type="checkbox"/>					
Wienerpølse og andre pølser (f.eks. hot-dog)	<input type="checkbox"/>					
Forloren hare, farsbudding og lignende	<input type="checkbox"/>					
Sammenkogte retter med hakket kød (f.eks. millionbøf)	<input type="checkbox"/>					

Varm mad med oksekød og kalvekød	(antal måltider)	pr. måned	pr. uge
Oksesteg og kalvesteg		aldrig/ sjældent 1	2-3 5 eller 1-2 3-4 flere
Bøf (f.eks. engelsk bøf, farmerbøf, men ikke hakkebøf)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalvekotelet og kalveschnitzel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sammenkogte retter med oksekød og kalvekød (ikke hakkekød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varm mad med svinekød	(antal måltider)	pr. måned	pr. uge
Flæskesteg og ribbensteg		aldrig/ sjældent 1	2-3 5 eller 1-2 3-4 flere
Hamburgerryg og skinke		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stegt flæsk		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mørbradbøf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svinekotelet		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skinkeschnitzel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sammenkogte retter med svinekød (ikke hakkekød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varm mad med lammekød	(antal måltider)	pr. måned	pr. uge
Lammesteg (f.eks. lammekolle)		aldrig/ sjældent 1	2-3 5 eller 1-2 3-4 flere
Lammekotelet		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sammenkogte retter med lammekød (ikke hakkekød) ...		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varm mad med indmad	(antal måltider)	pr. måned	pr. uge
Stegt lever		aldrig/ sjældent 1	2-3 5 eller 1-2 3-4 flere
Sammenkogte retter med lever		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sammenkogte retter med hjerte		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varm mad med fjørkræ

(antal måltider)

	pr. måned			pr. uge		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5 eller flere
Kylling- og kalkunschnitzel	<input type="checkbox"/>					
Kylling og kalkun (andre former)	<input type="checkbox"/>					
And og gås	<input type="checkbox"/>					
Fasan	<input type="checkbox"/>					
Sammenkogte retter med kylling og kalkun	<input type="checkbox"/>					

Varm mad med fisk

(antal måltider)

	pr. måned			pr. uge		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5 eller flere
Fiskefrikadeller	<input type="checkbox"/>					
Rødspætter, skrubber og lignende (f.eks. fiskefilé)	<input type="checkbox"/>					
Torsk, sez og lignende	<input type="checkbox"/>					
Sild	<input type="checkbox"/>					
Makrel	<input type="checkbox"/>					
Laks	<input type="checkbox"/>					
Ørred og forel	<input type="checkbox"/>					
Hornfisk	<input type="checkbox"/>					
Hellefisk	<input type="checkbox"/>					
Torskerogn	<input type="checkbox"/>					
Ål	<input type="checkbox"/>					

Anden varm mad

(antal måltider)

	pr. måned			pr. uge		
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5 eller flere
Æggekage og omelet	<input type="checkbox"/>					
Gratin	<input type="checkbox"/>					
Grøntsagstærte og grøntsagsbøf	<input type="checkbox"/>					
Sammenkogte, vegetariske retter (ikke tilbehør)	<input type="checkbox"/>					
Pizza	<input type="checkbox"/>					
Burger	<input type="checkbox"/>					

Tilbehør til varm mad

Herunder skal du først svare på, **hvor ofte** du spiser kartofler som tilbehør, og derefter **hvor mange** kogte kartofler du sædvanligvis spiser pr. måltid.

Kartofler

(antal måltider med dette tilbehør)

Kogte kartofler

Bagte kartofler (antal kartofler)

Brasede/stegte kartofler

Kartoffelmos

Flødekartofler, stuvede kartofler

Pommes frites

Kartoffelsalat

	pr. måned	aldrig/ sjældent	1	2-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	pr. uge	1-2	3-4	5-6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	pr. dag	2 eller flere	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antal kartofler pr. måltid

(antal kartofler pr. måltid)

Kogte kartofler

	pr. måltid	1	2-3	4-5	6-7	8 eller flere	<input type="checkbox"/>				

Andet tilbehør

(antal måltider med dette tilbehør)

Pasta

Ris, bulgur og lignende

	pr. måned	aldrig/ sjældent	1	2-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	pr. uge	1-2	3-4	5-6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	pr. dag	2 eller flere	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sovs

Hvor ofte spiser du sovs?

	(antal måltider)			pr. måned	pr. uge	pr. dag	
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	2 eller flere
Smeltet smør og margarine	<input type="checkbox"/>						
Bearnaise- og hollandaisesovs eller lign.	<input type="checkbox"/>						
Brun sovs og skysovs	<input type="checkbox"/>						
Hvid sovs (også bechamelsovs og persillesovs)	<input type="checkbox"/>						
Tomatsovs	<input type="checkbox"/>						
Kold sovs (f.eks. ymer, creme fraîche)	<input type="checkbox"/>						

Fedtstof til madlavning

Hvilke typer fedtstof anvendes hyppigst i tilberedningen af den mad du spiser? Der er mulighed for at skrive navnet på to typer fedtstof, hvis du anvender to typer lige meget. Hvis du oftest bruger én type, skal du kun skrive navnet på dette fedtstof. Eksempler på fedtstoffer: Oma, Alfa, vindruekerneolie, olivenolie, Kærgården.

Fedtstof til madlavning

- Stegning
- Sovse
- Sammenkogte retter

bruger ikke fedtstof	bruger fedtstof	sæt kryds, hvis du tilsætter fløde eller creme fraîche
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grøntsager

Følgende spørgsmål vedrører grøntsager. Der stilles flere spørgsmål for de enkelte typer af grøntsager:

- Grøntsager, der indgår i salat eller råkost.

- Tilberedte grøntsager, der spises som enten som tilbehør til varm mad eller indgår i sammenkogte retter, wok-mad og retter, hvor grøntsagerne er blandet med kød eller fisk samt vegetarretter, der ikke indeholder kød.

Med grøntsagsblanding menes f.eks. færdigblandede, frosne grøntsager. Hvis du f.eks. spiser en grøntsagsblanding, der består af gulerødder, ærter og majs, skal du sætte kryds under "grøntsagsblanding" og ikke under både gulerødder, ærter og majs.

Grøntsager

(antal måltider med dette tilbehør)

Salat og råkost (**alle** typer)

pr. måned		
aldrig/ sjældent	1	2-3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pr. uge		
1-2	3-4	5-6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pr. dag	
2 eller 1 flere	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Typer af salat og råkost og rå grøntsager

(antal måltider med dette tilbehør)

Blandet grøn salat

pr. måned		
aldrig/ sjældent	1	2-3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pr. uge		
1-2	3-4	5-6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pr. dag	
2 eller 1 flere	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gulerodssalat

Hvidkålssalat

Dressing til salat og råkost

Tomat

Avocado

Agurk

Tilberedte grøntsager

(hvor ofte)

- Grøntsagsblanding
- Blomkål
- Rosenkål
- Broccoli
- Hvidkål og spidskål
- Rødkål
- Grønkål (f.eks. stuvet)
- Flædede tomater
- Gulerødder
- Porrer
- Løg
- Ærter
- Grønne bønner
- Majs
- Courgetter
- Peberfrugter
- Spinat (f.eks. stuvet)
- Hvidløg
- Champignon og andre svampe
- Sojaproducter (f.eks. sojabønner, miso og tofu)

	pr. måned			pr. uge			pr. dag	
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere
Grøntsagsblanding	<input type="checkbox"/>							
Blomkål	<input type="checkbox"/>							
Rosenkål	<input type="checkbox"/>							
Broccoli	<input type="checkbox"/>							
Hvidkål og spidskål	<input type="checkbox"/>							
Rødkål	<input type="checkbox"/>							
Grønkål (f.eks. stuvet)	<input type="checkbox"/>							
Flædede tomater	<input type="checkbox"/>							
Gulerødder	<input type="checkbox"/>							
Porrer	<input type="checkbox"/>							
Løg	<input type="checkbox"/>							
Ærter	<input type="checkbox"/>							
Grønne bønner	<input type="checkbox"/>							
Majs	<input type="checkbox"/>							
Courgetter	<input type="checkbox"/>							
Peberfrugter	<input type="checkbox"/>							
Spinat (f.eks. stuvet)	<input type="checkbox"/>							
Hvidløg	<input type="checkbox"/>							
Champignon og andre svampe	<input type="checkbox"/>							
Sojaproducter (f.eks. sojabønner, miso og tofu)	<input type="checkbox"/>							

Sammenkogte retter

Beskriv forholdet mellem kød og grøntsager i de sammenkogte retter du spiser. Med sammenkogte retter menes både sammenkogte retter i traditionel forstand, wok-mad samt øvrige retter, hvor kød og grøntsager er blandet sammen.

Forhold i sammenkogte retter

Sammenkogte retter med **alle** typer hakket kød

spiser ikke denne ret	mere kød end grønt	lige meget kød og grønt	mere grønt end kød
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sammenkogte retter med okse- og kalvekød (**ikke** hakket kød)

Sammenkogte retter med svinekød

Sammenkogte retter med lammekød (**ikke** hakket kød)

Sammenkogte retter med fjerkræ

Sammenkogte retter med indmad

Frugt

Hvor ofte spiser du et stk. frisk frugt? Et stk. frugt svarer f.eks. til et æble, en pære, en banan, en skive melon eller en portion jordbær. Svar derefter på, hvilke typer af frisk frugt, du spiser.

pr. måned	pr. uge	pr. dag
aldrig/ sjældent 1 2-3	1-2 3-4 5-6	1 2-3 4-5 6-7 8 eller flere
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Frisk frugt i alt (hvor mange stk. spiser du)

Typer af frisk frugt

Æble (hvor mange)

pr. måned	pr. uge	pr. dag
aldrig/ sjældent 1 2-3	1-2 3-4 5-6	1 2-3 flere
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Desserter, kager, slik og snacks

Desserter og lignende

(hvor ofte)

	pr. måned		pr. uge	
	aldrig/ sjældent	1 2-3	1-2 3-4 5-6	2 eller 1 flere
Frugtgrød, henkogte frugter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pandekager og æbleskiver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kærnemælkskoldskål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flødeis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavandsis og sorbét	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kager

(hvor ofte)

	pr. måned		pr. uge	
	aldrig/ sjældent	1 2-3	1-2 3-4 5-6	2 eller 1 flere
Skærekage og tørkage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wienerbrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flødeskumskage og lagkage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Småkager og kiks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frugttærte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Slik

(hvor ofte)

	pr. måned		pr. uge	
	aldrig/ sjældent	1 2-3	1-2 3-4 5-6	2 eller 1 flere
Mørk chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blandet slik (f.eks. Matador Mix)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karameller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lakrids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lakridskonfekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vingummi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Snacks

(hvor ofte)

- Peanuts, pistacienødder og lignende(Én håndfuld)
- Chips (f.eks. franske kartofler)(Én håndfuld)
- Flæskesvær(Én håndfuld)
- Popcorn(Én håndfuld)
- Rosiner(Én håndfuld)
- Nødder og mandler(Én håndfuld)

	pr. måned			pr. uge			pr. dag	
	aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2 eller flere
Peanuts, pistacienødder og lignende(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							
Chips (f.eks. franske kartofler)(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							
Flæskesvær(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							
Popcorn(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							
Rosiner(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							
Nødder og mandler(Én håndfuld)	<input type="checkbox"/>							

Drikkevarer

Hvor ofte får du sædvanligvis følgende drikkevarer? Sodavand og cola er angivet i glas. En lille glasflaske svarer ca. til et glas, mens ½ liters plastflaske svarer ca. til to glas. Kaffe og the er angivet i kopper. Et krus svarer ca. til to kopper. Husk også at medregne mælk, du får på havregryn, cornflakes og lignende.

Drikkevarer	(hvor mange enheder)	pr. måned			pr. uge			pr. dag				
		aldrig/ sjældent	1	2-3	1-2	3-4	5-6	1	2-3	4-5	6-7	8 eller flere
Vand	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Sødmælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Letmælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Minimælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Skummetmælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Kærnemælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Kakaomælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Sojamælk	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Appelsin- og grapejuice	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Æblejuice	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Gulerodssaft	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Tomat- og grøntsagsjuice	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Saftevand med sukker	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Saftevand uden sukker (light)	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Sodavand og cola med sukker	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Sodavand og cola uden sukker (light)	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Mineralvand	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Lys øl	(1 flaske)	<input type="checkbox"/>										
Almindelig øl	(1 flaske)	<input type="checkbox"/>										
Stærk øl	(1 flaske)	<input type="checkbox"/>										
Rødvin	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Hvidvin og rosévin	(1 glas)	<input type="checkbox"/>										
Hedvin (f.eks. portvin)	(1 genstand)	<input type="checkbox"/>										
Spiritus (f.eks. snaps, cognac)	(1 genstand)	<input type="checkbox"/>										
Kaffe	(1 kop)	<input type="checkbox"/>										
The	(1 kop)	<input type="checkbox"/>										

Øvrige fødevarer

Vi har ikke spurgt om alle fødevarer. Hvis der er andre fødevarer, som du mener har betydning for din kost, kan du anføre dem i skemaet herunder.

Øvrige fødevarer

Navn:	<input type="text"/>
Navn:	<input type="text"/>
Navn:	<input type="text"/>

Andre spørgsmål om kostvaner

Hvor ofte bruges disse tilberedningsformer i tilberedningen af din mad?

(hvordan ofte)

- Pandestegning/Wok-stegning
- Kogning (sammenkogte retter er kogt)
- Almindelig ovn
- Mikrobølgeovn

Hvordan vil du beskrive overfladen på pandesteget kød og fisk, du spiser?

overfladen
er mørk

overfladen
er brun

overfladen
er gylden

overfladen
er lys

Four empty square boxes arranged horizontally, intended for children to draw or write in.

Hvor ofte spiser du økologiske fødevarer?

Mælk, mælkeprodukter, smør og ost

Brød og kornprodukter (f.eks. mel, havregryn)

Æg

Grøntsager

Frugt

Kød

Vitaminer og kosttilskud

Har du inden for det sidste år spist vitaminer eller kosttilskud?

(Kun ét kryds)

- Ja 1 → Gå til nedenstående spørgsmål
 Nej 2 → Gå til side 20

Har du spist nogle af nedenstående vitaminer eller kosttilskud inden for det sidste år? Du skal svare på i hvor mange måneder, du har spist det pågældende tilskud.

Vitaminpiller

Vitaminpille

antal måneder				
aldrig/ sjældent	1-3	4-6	7-9	10-12
<input type="checkbox"/>				

salgsnavn

skriv navn:

Kosttilskud

Vitamin A

antal måneder				
aldrig/ sjældent	1-3	4-6	7-9	10-12
<input type="checkbox"/>				

salgsnavn

skriv navn:

Vitamin C

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

skriv navn:

Vitamin D

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

skriv navn:

Vitamin E

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

skriv navn:

Vitamin B₆

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

skriv navn:

Antioxidanter

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

skriv navn:

Fiskeolie

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

skriv navn:

Folinsyre

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

skriv navn:

Selen

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

skriv navn:

Jern

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

skriv navn:

Zink

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

skriv navn:

Calcium (Kalk)

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

skriv navn:

Andet

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

skriv navn:

Andet

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

skriv navn:

Andet

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

skriv navn:

Andet

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

skriv navn:

Portionsstørrelser

Nu kommer der en række billedserier, hvor du bedes angive, hvor stor portionsstørrelse, du spiser af den pågældende fødevare.

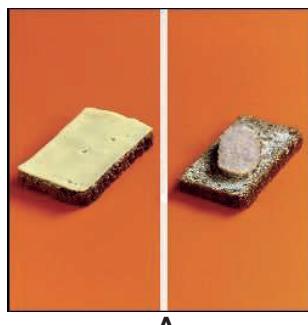
Hvert billede er markeret med et bogstav. Over billederne er et skema, hvor du skal markere ved det bogstav, som bedst passer til den portionsstørrelse, du spiser. Du skal kun angive de fødevaregrupper, du spiser.

Eksempel på udfyldelse af kostspørgeskemaet

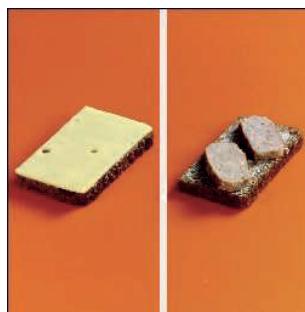
Frokost:

Her spises rugbrød med leverpostej og rugbrød med rullepølse med pålægsmængden svarende til D. Der spises aldrig hakkebøf, bløde oste eller frikadelle og mayonnaisesalat med kød, mens indtagelsen af fiskepålæg og skæreost svarer til billede B. Smøreost spises svarende til A. Skemaet udfyldes som vist nedenfor:

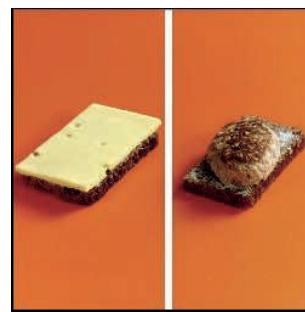
Pålæg på brød	Portionsstørrelse									
	På rugbrød	A	B	C	D	På franskbrød	A	B	C	D
Leverpostej og paté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kødpålæg (f.eks. skinke, kalkun) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Middagsrester (f.eks. frikadelle) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mayonnaisesalat m. kød eller fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fiskepålæg (syltede sild mv.)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Skæreost	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bløde oste (f.eks. brie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smøreost	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



A



B



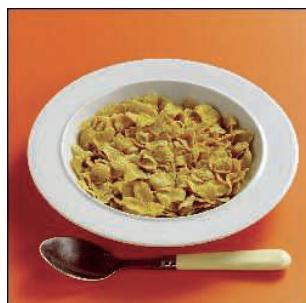
C



D

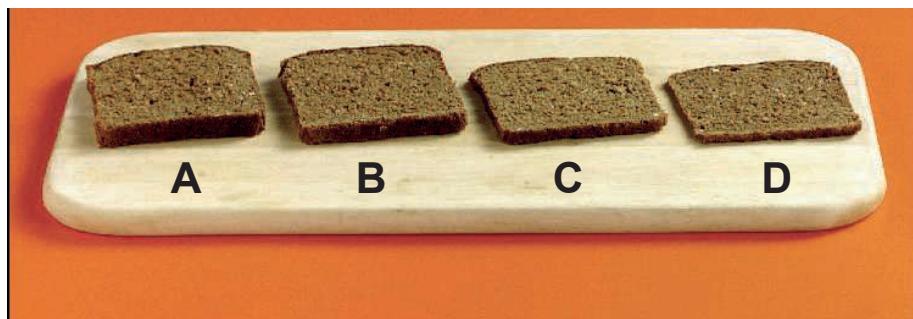
Når du spiser morgenmadsprodukter, hvor store er disse portioner?
Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Morgenmadsprodukter	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	C	D
Gryn (f.eks. havregryns, mysli, cornflakes)	<input type="checkbox"/>					

**A****B****C****D****E****F**

Når du spiser rugbrød, hvor tyk er skiven normalt?
Sammenlign din portion med de fire skiver på billedet nedenfor.

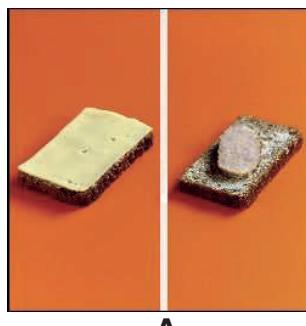
Rugbrød	Brødtykkelse			
	A	B	C	D
Brødskive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



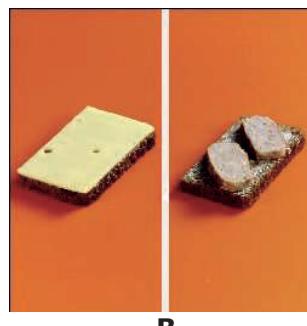
Når du spiser kødpålæg på brødet, hvor meget kommer du på?

Sammenlign din portion med de fire skiver på billedserien nedenfor.

Pålæg på brød	Portionsstørrelse							
	På rugbrød				På franskbrød			
	A	B	C	D	A	B	C	D
Leverpostej og paté	<input type="checkbox"/>							
Kødpålæg (f.eks. skinke, kalkun) ...	<input type="checkbox"/>							
Middagsrester (f.eks. frikadelle) ...	<input type="checkbox"/>							
Mayonnaisesalat m. kød eller fisk	<input type="checkbox"/>							
Fiskepålæg (syltede sild mv.)	<input type="checkbox"/>							
Skæreost	<input type="checkbox"/>							
Bløde oste (f.eks. brie)	<input type="checkbox"/>							
Smøreost	<input type="checkbox"/>							



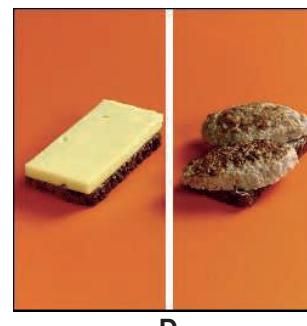
A



B



C



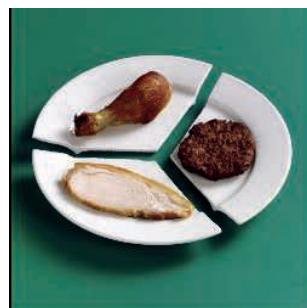
D

Når du spiser kød til et varmt måltid/aftensmad, hvor store er disse portioner?
Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Kød til varmt måltid	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Hakket kød (f.eks. hakkebøf, pølser)	<input type="checkbox"/>					
Steg (f.eks. flæske- eller lammesteg)	<input type="checkbox"/>					
Bøf og schnitzel eller kotelet	<input type="checkbox"/>					
Fisk (f.eks. fiskefrikadelle, torsk eller rødspætter) .	<input type="checkbox"/>					
Fjerkræ	<input type="checkbox"/>					



A



B



C



D



E



F

Når du spiser sammenkogt ret, hvor store er disse portioner?

Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Sammenkogt ret	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Sammenkogt ret med fjerkræ	<input type="checkbox"/>					
Sammenkogt ret med kød	<input type="checkbox"/>					
Sammenkogt ret vegetarisk	<input type="checkbox"/>					

**A****B****C****D****E****F**

Når du spiser kartofler til et varmt måltid/aftensmad, hvor store er disse portioner?
Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Kartofler	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Brasede/stegte kartofler	<input type="checkbox"/>					
Kartoffelmos	<input type="checkbox"/>					
Flødekartofler	<input type="checkbox"/>					
Pommes frites	<input type="checkbox"/>					



A



B



C



D



E



F

Når du spiser pasta eller ris til et varmt måltid/aftensmad, hvor store er disse portioner?
Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Pasta eller ris	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Pasta (f.eks. spaghetti, skruer)	<input type="checkbox"/>					
Ris, bulgur og lign.	<input type="checkbox"/>					



A



B



C



D



E



F

Når du spiser salat, råkost og grøntsager til et varmt måltid/aftensmad, hvor store er disse portioner?

Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Salat, råkost og grøntsager	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Hvidkålssalat	<input type="checkbox"/>					
Gulerodssalat	<input type="checkbox"/>					
Grøntsagsblanding	<input type="checkbox"/>					
Enkelt grøntsager (f.eks. blomkål, gulerødder) .	<input type="checkbox"/>					



A



B



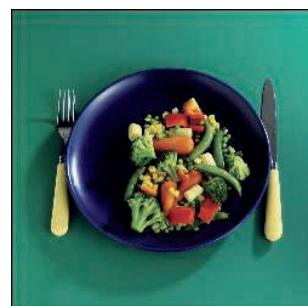
C



D



E



F

Når du spiser blandet grøn salat til et varmt måltid/aftensmad, hvor store er disse portioner?

Sammenlign din portion med billederne nedenfor.

Salat	Portionsstørrelse					
	A	B	C	D	E	F
Blandet grøn salat	<input type="checkbox"/>					



A



B



C



D



E

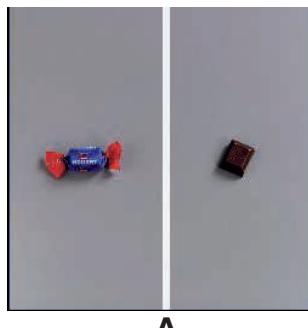


F

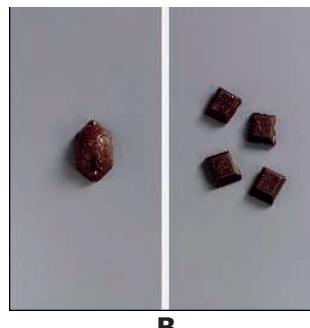
Når du spiser chokolade, hvor store er disse portioner per gang?

Sammenlign din portion med billederne nedenfor. Hvert billede er delt i to, vælg et af disse.

	Portionsstørrelse			
	A	B	C	D
Chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



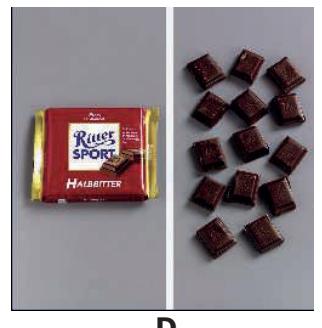
A



B



C



D

Når du spiser slik, hvor store er disse portioner per gang?

Sammenlign din portion med billederne nedenfor. Hvert billede er delt i to, vælg et af disse.

	Portionsstørrelse			
	A	B	C	D
Slik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



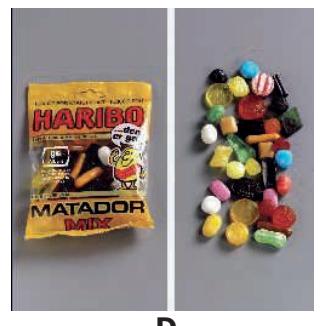
A



B



C



D

Kommentarer til kostspørgeskemaet

Tak fordi du ville besvare spørgeskemaet

