UiO : Universitetet i Oslo

English Nynorsk

Nettskjema

Spørreskjemaer, påmeldinger og bestillinger

Forside > Mine skjemaer > KOSTHOLDSSKJEMA for ungdommer

KOSTHOLDSSKJEMA for ungdommer

Vis | Bygg skjema | Innstillinger | Rettigheter | Kodebok | Innhent | Se

Dette skjemaet skal ikke brukes til utfylling.
Ta kontakt med oss på morbarn@fhi.no eller
tlf 53 20 40 40 hvis du trenger skjema.

KOSTHOLDSSKJEMA for ungdom

Takk for at du bidrar til forskning om kosthold og helse!

Dette skjemaet er laget for og besvares på PC, og det tar ca 30
Hvis det er spørsmål som du ikke ønsker å svare på, kan du hoppe over spørsmålet og gå videre til neste spørsmål.



PIN-koden som du fikk i brevet kan du registrere i feltet under for å logge inn.

Tast inn PIN-koden din her: *

Sideskift

Side 2

Vi vil gjerne vite noe om deg

Hvilket år er du født?

Velg ...

Er du gutt eller jente?

- Gutt
- Jente

Sideskift

Side 3

Sideskift

Side 4

Drikke

Tenk på hva du pleier å drikke – til alle dagens måltider og mellommåltider både hverdag og helg.

Hva har du drukket den siste måneden?

1 glass/kopp = 2-2,5 dl

	0 glass per måned	1-3 glass per måned	1 glass per uke	2-6 glass per uke	1 glass per dag	2-3 glass per dag	Mer enn 3 glass per dag
Helmelk	○	○	○	○	○	○	○
Lettmelk (rosa)	○	○	○	○	○	○	○
Lettmelk (grønn/blå)	○	○	○	○	○	○	○
Skummetmelk	○	○	○	○	○	○	○
Kulturmelk/Kefir	○	○	○	○	○	○	○
Sjokolademelk, jordbærmelk o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Cultura/Biola naturell	○	○	○	○	○	○	○
Cultura/Biola med smak	○	○	○	○	○	○	○

	0 glass per måned	1-3 glass per måned	1 glass per uke	2-6 glass per uke	1 glass per dag	2-3 glass per dag	Mer enn 3 glass per dag
Soyadrikk, risdrikk, havredrikk o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Vann fra springen eller flaske	○	○	○	○	○	○	○
Appelsinjuice	○	○	○	○	○	○	○
Eplejuice	○	○	○	○	○	○	○
Annen juice og nektar	○	○	○	○	○	○	○
Juicebrus (f.eks. Noisy o.l.)	○	○	○	○	○	○	○
Smoothie	○	○	○	○	○	○	○
Sukkerholdig saft, iste, slush	○	○	○	○	○	○	○
Kunstig søtet saft, iste, slush	○	○	○	○	○	○	○

Brus med sukker	○	○	○	○	○	○	○
Brus kunstig søtet	○	○	○	○	○	○	○
Sportsdrikk (f.eks. Yt, Power Aid)	○	○	○	○	○	○	○
Energidrikk (f.eks. Red Bull, Battery o.l.)	○	○	○	○	○	○	○

	0 kopper per måned	1-3 kopper per måned	1 kopp per uke	2-6 kopper per uke	1 kopp per dag	2-3 kopper per dag	Mer enn 3 kopper per dag
Kaffe uten melk	○	○	○	○	○	○	○
Kaffe med melk, iskaffe	○	○	○	○	○	○	○
Sort te	○	○	○	○	○	○	○
Te med melk	○	○	○	○	○	○	○
Frukt te	○	○	○	○	○	○	○
Urtete	○	○	○	○	○	○	○
Grønn te	○	○	○	○	○	○	○

Har du brukt sukker i te/kaffe den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du brukt sukker i te/kaffe den siste måneden?»: Ja

Hvor mange teskjeer per kopp?

Velg ...

Har du brukt kunstig søtning i te/kaffe den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?»: Ja

Kryss av for hvilken alkoholholdig drikke du har drukket den siste måneden:

(Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Øl
- ☐ Cider, rusbrus
- ☐ Vin

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for hvilken alkoholholdig drikke du har drukket den siste måneden:»: Øl

Oppgi hvor mange glass/bokser/flasker øl du har drukket den siste måneden:

- 1-3
- 4-7
- 8 eller flere

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for hvilken alkoholholdig drikke du har drukket den siste måneden:»: Cider, rusbrus

Oppgi hvor mange glass/bokser/flasker cider/rusbrus du har drukket den siste måneden:

- 1-3
- 4-7
- 8 eller flere

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for hvilken alkoholholdig drikke du har drukket den siste måneden:»: Vin

Oppgi hvor mange glass vin du har drukket den siste måneden:

- 1-3
- 4-7
- 8 eller flere

Sideskift

Yoghurt - meieriprodukter

Har du spist følgende matvarer den siste måneden?

Tenk på alle dagens måltider og mellommåltider både hverdag og helg.

	Ikke spist	1-3 beger per måned	1 beger per uke	2-6 beger per uke	1 beger per dag	Mer enn 1 beger per dag
Yoghurt naturell, gresk yoghurt o.l.	○	○	○	○	○	○
Fruktyoghurt	○	○	○	○	○	○
Biola, Activia	○	○	○	○	○	○
Go-morgen yoghurt	○	○	○	○	○	○
Skyr, cottage cheese	○	○	○	○	○	○

Brød og kornprodukter

Har du spist følgende den siste måneden?

	Ikke spist	1-3 porsjoner per måned	1 porsjon per uke	2-6 porsjoner per uke	1 porsjon per dag	Mer enn 1 porsjon per dag
Cornflakes, Havrefras, Special-K, Havreloops, Cheerios o.l.	○	○	○	○	○	○
Coco pops, Honnikorn o.l.	○	○	○	○	○	○

Havregryn, havregrøt	○	○	○	○	○	○
Mysli, kornblanding	○	○	○	○	○	○
Annen grøt	○	○	○	○	○	○

Hvor ofte har du spist følgende type brød den siste måneden?

	Ikke spist	1-4 skiver/stk. per måned	2-6 skiver/stk. per uke	1 skive/stk. per dag	2-3 skiver/stk. per dag	4-5 skiver/stk. per dag	Mer enn 6 skiver/stk. per dag
Kneippbrød (mellomgrovt)	○	○	○	○	○	○	○
Grovbrød	○	○	○	○	○	○	○
Loff	○	○	○	○	○	○	○
Knekkebrød	○	○	○	○	○	○	○
Polarbrød fint/grovt	○	○	○	○	○	○	○
Rundstykker, baguette	○	○	○	○	○	○	○

	Aldri/sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
Hvor ofte har du brukt smør/margarin på brød den siste måneden?	○	○	○	○
Hvor ofte har du brukt majones på brød den siste måneden?	○	○	○	○

Pålegg

Til hvor mange brødskiver/rundstykker/knekkebrød o.l. har du spist følgende pålegg den siste måneden?

Tenk på alle dagens måltider og mellommåltider både hverdag og helg.

	Ikke spist	1-4 skiver per måned	2-6 skiver per uke	1 skive per dag	2-3 skiver per dag	4-5 skiver per dag	Mer enn 6 skiver per dag
Skinke, roastbiff, hamburgerrygg o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Leverpostei	○	○	○	○	○	○	○
Salami, servelat o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Kylling- eller kalkunpålegg	○	○	○	○	○	○	○
Gulost (f.eks. Norvegia, Jarlsberg)	○	○	○	○	○	○	○
Brunost, prim	○	○	○	○	○	○	○
Smøreost (f.eks. skinkeost, ost på tube o.l.)	○	○	○	○	○	○	○

Majonessalat: italiensk salat o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Egg på brødskiven	○	○	○	○	○	○	○
Kaviar	○	○	○	○	○	○	○

	Ikke spist	1-4 skiver per måned	2-6 skiver per uke	1 skive per dag	2-3 skiver per dag	4-5 skiver per dag	Mer enn 6 skiver per dag
Fiskepålegg (f.eks. makrell i tomat)	○	○	○	○	○	○	○
Frukt (f.eks. banan, eple)	○	○	○	○	○	○	○
Grønnsaker (f.eks. agurk, tomat)	○	○	○	○	○	○	○
Peanøttsmør	○	○	○	○	○	○	○
Sjokolade- eller nøttepålegg	○	○	○	○	○	○	○
Hapå, Banos	○	○	○	○	○	○	○
Syltetøy	○	○	○	○	○	○	○
Honning	○	○	○	○	○	○	○

Sideskift

Side 6

Hovedretter - middag

Hvor ofte har du spist følgende som hovedrett til middag den siste måneden?

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang eller mer per dag
Kjøttkaker, karbonader	○	○	○	○	○	○	○
Hamburger	○	○	○	○	○	○	○
Pølser	○	○	○	○	○	○	○
Taco	○	○	○	○	○	○	○
Pitabrød med fyll	○	○	○	○	○	○	○
Pizza	○	○	○	○	○	○	○
Gryterett (risotto, lapskaus o.l.)	○	○	○	○	○	○	○
Pastarett med kjøtt (lasagne, spaghetti med kjøttsaus)	○	○	○	○	○	○	○
Svin-, okse- eller lammekjøtt (stek, kotelett o.l.)	○	○	○	○	○	○	○
Viltkjøtt (f.eks. elg, reinsdyr, hjort)	○	○	○	○	○	○	○

	Ikke spist	1 gang per	2-3 ganger per	1 gang per	2-3 ganger per	4-6 ganger per	1 gang eller mer

		måned	måned	uke	uke	uke	per dag
Kylling eller kalkun (grillet, filet, kyllinglår)	○	○	○	○	○	○	○
Kyllingnuggets, kyllingburger	○	○	○	○	○	○	○
Pai med kjøtt eller grønnsaker	○	○	○	○	○	○	○
Laks, ørret, makrell eller annen fet fisk	○	○	○	○	○	○	○
Torsk, sei eller annen mager fisk	○	○	○	○	○	○	○
Fiskesuppe	○	○	○	○	○	○	○
Reker, skalldyr	○	○	○	○	○	○	○
Fiskekaker, fiskepinner eller andre fiskeprodukter	○	○	○	○	○	○	○
Retter med bønner, linser eller erter	○	○	○	○	○	○	○
Suppe (tomatsuppe, grønnsakssuppe)	○	○	○	○	○	○	○
Egg, stekt eller omelett	○	○	○	○	○	○	○
Pannekaker	○	○	○	○	○	○	○
Risengrynsgrøt	○	○	○	○	○	○	○
Annen grøt	○	○	○	○	○	○	○

	Ingen	1-3	4-5	Flere enn 6
Dersom du har spist grøt den siste måneden, hvor mange teskjeer med sukker/syltetøy hadde du på grøten?	○	○	○	○
Dersom du har spist pannekaker den siste måneden, hvor mange teskjeer med sukker/syltetøy hadde du på pannekaken?	○	○	○	○

Har du spist annen middag den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du spist annen middag den siste måneden?»: Ja

Hvilken annen middag har du spist ?

Tilbehør til middag

Hvor ofte har du spist følgende som tilbehør til middag den siste måneden?

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang eller mer per dag
Poteter, kokt, mos, bakt	○	○	○	○	○	○	○
Pommes frites	○	○	○	○	○	○	○
Potetsalat eller grateng	○	○	○	○	○	○	○
Stekte poteter	○	○	○	○	○	○	○
Ris	○	○	○	○	○	○	○
Nudler, pasta, spaghetti	○	○	○	○	○	○	○
Brød, foccacia o.l.	○	○	○	○	○	○	○
Varm saus	○	○	○	○	○	○	○
Rømme eller creme fraiche	○	○	○	○	○	○	○
Dressing	○	○	○	○	○	○	○
Ketchup	○	○	○	○	○	○	○
Sennep	○	○	○	○	○	○	○
Majones eller remulade	○	○	○	○	○	○	○

Har du spist annet tilbehør til middag den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du spist annet tilbehør til middag den siste måneden?»: Ja

Hvilket annet tilbehør har du spist til middag den siste måneden?

Sideskift

Side 7

Frukt og grønnsaker

Hvor ofte har du spist følgende frukt og grønnsaker den siste måneden?

Frukt:

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 eller flere ganger per dag
Eple (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Pære (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Banan (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Appelsin eller 2 klementiner	○	○	○	○	○	○	○	○

Nektarin, fersken (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Plommer (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Melon (1 skive)	○	○	○	○	○	○	○	○
Kiwi (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Ananas (1 skive), mango (1 bit)	○	○	○	○	○	○	○	○
Bær, friske eller frosne (1 porsjon)	○	○	○	○	○	○	○	○
Druer (1 håndfull)	○	○	○	○	○	○	○	○
Rosiner (1/2 håndfull)	○	○	○	○	○	○	○	○
Annen tørket frukt (1/2 håndfull)	○	○	○	○	○	○	○	○

Grønnsaker:

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 eller flere ganger per dag
Brokkoli	○	○	○	○	○	○	○	○
Blomkål	○	○	○	○	○	○	○	○
Løk, hvitløk, purre	○	○	○	○	○	○	○	○
Avokado (1/2 avokado)	○	○	○	○	○	○	○	○
Mais (1/2 kolbe = 2 spiseskjeer)	○	○	○	○	○	○	○	○
Erter, sukkererter	○	○	○	○	○	○	○	○
Blandet salat (1 porsjon)	○	○	○	○	○	○	○	○
Kokt spinat	○	○	○	○	○	○	○	○
Paprika (1/4)	○	○	○	○	○	○	○	○
Gulrøtter (1gulrot)	○	○	○	○	○	○	○	○
Agurk (ca. 4-5 cm)	○	○	○	○	○	○	○	○
Tomat (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Andre grønnsaker	○	○	○	○	○	○	○	○

Hvis du har krysset av for at du spiser "Andre grønnsaker", hvilke andre grønnsaker spiser du?

Sideskift

Side 8

Økologisk mat og drikke

Hvor ofte spiser/drikker du følgende økologiske matvarer/drikkevarer?

	Sjelden/aldri	Noen ganger	Ofte	For det meste
1. Melk, melkeprodukter og ost	○	○	○	○
2. Brød og kornprodukter (f.eks. mel, müsli)	○	○	○	○
3. Egg	○	○	○	○
4. Grønnsaker	○	○	○	○
5. Frukt	○	○	○	○
6. Kjøtt	○	○	○	○

Sideskift

Side 9

Kaker, dessert og søtsaker

Hvor ofte har du spist følgende den siste måneden?

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 eller flere ganger per dag
Kake (bløtkake, brownie, sjokoladekake) (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Småkaker, søtkjeks (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Wienerbrød (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Boller (kanelboller, rosinboller, skolebrød o.l.) (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Myslibar	○	○	○	○	○	○	○	○
Fløteis, yoghurtis (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Saftis, sorbet (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Pudding og fromasj	○	○	○	○	○	○	○	○
Rislunsj og riskrem (1 stk.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Gelé	○	○	○	○	○	○	○	○
Hermetisk frukt	○	○	○	○	○	○	○	○

Fløte, krem	○	○	○	○	○	○	○	○
Vaniljesaus	○	○	○	○	○	○	○	○

Snacks

Hvor ofte har du spist følgende den siste måneden?

	Ikke spist	1 gang per måned	2-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 eller flere ganger per dag
Chips, potetgull, cheese doodles	○	○	○	○	○	○	○	○
Tortilla chips (utenom taco)	○	○	○	○	○	○	○	○
Popcorn	○	○	○	○	○	○	○	○
Nøtter	○	○	○	○	○	○	○	○
Blandet smågodt	○	○	○	○	○	○	○	○
Kokosboller	○	○	○	○	○	○	○	○
Sjokoladeplate (Melkesjokolade, Firkløver, Stratos o.l.) (liten)	○	○	○	○	○	○	○	○
Sjokoladebar (1 stykk Mars/Japp/Snickers o.l.)	○	○	○	○	○	○	○	○
Mørk sjokolade (1/4 plate)	○	○	○	○	○	○	○	○

Sideskift

Måltidsvaner

Hvor mange ganger i uken spiser du frokost, lunsj, middag og kveldsmat (hverdag og helg)?

	Aldri eller nesten aldri	1-2 ganger per uke	3-4 ganger per uke	5-6 ganger per uke	Hver dag
Frokost	○	○	○	○	○
Lunsj	○	○	○	○	○
Middag	○	○	○	○	○
Kveldsmat	○	○	○	○	○

Hvor ofte spiser du frokost eller middag sammen med familien din?

- ○ Aldri eller nesten aldri
- ○ 1-2 ganger hver uke
- ○ 3-4 ganger hver uke
- ○ 5-6 ganger hver uke

- ○ Hver dag

Hvor får du lunsjen din fra som du spiser på skolen?

- ☐ Tar matpakke med hjemmefra
- ☐ Kjøper på skolen
- ☐ Kjøper utenfor skolen
- ☐ Spiser ikke lunsj

Hvor ofte spiser du mat fra Mc Donalds, Narvesen, 7-Eleven o.l. ?

- ○ Aldri/sjelden
- ○ 1-3 ganger per måned
- ○ 1 gang per uke
- ○ 2-3 ganger per uke
- ○ 4-6 ganger per uke
- ○ 1 eller flere ganger per dag

Kosttilskudd

Hvor ofte har du tatt følgende kosttilskudd den siste måneden?

	Ikke brukt	1-3 ganger per måned	1-2 ganger per uke	3-4 ganger per uke	5 eller flere ganger per uke
Tran	○	○	○	○	○
Trankapsler/fiskoljekapsler	○	○	○	○	○
Multivitamin uten mineraler	○	○	○	○	○
Multivitamin med mineraler	○	○	○	○	○
Jerntilskudd	○	○	○	○	○
Vitamin C	○	○	○	○	○
Vitamin D	○	○	○	○	○

Har du brukt andre kosttilskudd enn dem som er nevnt i forrige spørsmål den siste måneden?

- ○ Nei
- ○ Ja

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du brukt andre kosttilskudd enn dem som er nevnt i forrige spørsmål den siste måneden?»: Ja

Hvilke andre kosttilskudd har du brukt?

Deltar du i matlagingen hjemme?

- ○ Aldri
- ○ Sjelden
- ○ Ofte

Matvareallergi

Har du noen form for matvareallergi/intoleranse?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du noen form for matvareallergi/intoleranse?»: Ja

Hvilken form for matvareallergi/intoleranse har du?

- ☐ Egg
- ☐ Melk
- ☐ Nøtter
- ☐ Skalldyr
- ☐ Hvete, gluten

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du noen form for matvareallergi/intoleranse?»: Ja

Dersom det er andre matvarer du ikke tåler, oppgi disse:

Er det noe du unngår å spise av andre grunner enn matvareallergi/intoleranse ?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Er det noe du unngår å spise av andre grunner enn matvareallergi/intoleranse ?»: Ja

Hva unngår du å spise?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Er det noe du unngår å spise av andre grunner enn matvareallergi/intoleranse ?»: Ja

Hvorfor unngår du å spise det?

Sideskift

Søvn

	Mindre enn 5 timer	5 timer	6 timer	7 timer	8 timer	9 timer	10 timer	11 timer eller mer
Hvor mange timer søvn får du hver natt på hverdager?	○	○	○	○	○	○	○	○
Hvor mange timer søvn får du hver natt i helgen?	○	○	○	○	○	○	○	○

Hvor aktiv er du?

De siste spørsmålene handler om din aktivitet. Velg det svaret som best beskriver hvor aktiv du har vært den siste måneden. Tenk både på hverdag og helg.

Deltar du i gymnastikk på skolen?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Deltar du i gymnastikk på skolen?»: Ja

Hvor mange skoletimer i uken deltar du i gymnastikk på skolen?

Velg ...

Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste måneden?»: Ja

Hvilken idrett?

- ☐ Fotball
- ☐ Håndball
- ☐ Andre ballspill
- ☐ Turn
- ☐ Friidrett
- ☐ Sykling
- ☐ Dansing
- ☐ Riding
- ☐ Karate, andre kampsporter
- ☐ Ski
- ☐ Annet

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du drevet med organisert idrett på fritiden den siste måneden?»: Ja

Hvor mange timer i uken bruker du til sammen på organisert idrett?

Velg ...

Har du drevet med annen fritidsaktivitet den siste måneden?

- ○ Ja
- ○ Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du drevet med annen fritidsaktivitet den siste måneden?»: Ja

Hvilken annen fritidsaktivitet?

- ☐ Speideren
- ☐ Musikkorps
- ☐ Musikkskole
- ☐ Kor
- ☐ Annet

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har du drevet med annen fritidsaktivitet den siste måneden?»: Ja

Hvor mange timer i uken bruker du til sammen på annen fritidsaktivitet?

Velg ...

Sykler eller går du til skolen og/eller fritidsaktiviteter?

- Ja
- Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Sykler eller går du til skolen og/eller fritidsaktiviteter?»: Ja

Hvor mange timer i uken har du syklet eller gått til skolen og/eller fritidsaktiviteter?

Velg ...

Hvor mye skjermtid har du vanligvis i løpet av en ukedag?

	Under 1 time	1-2 timer	3-4 timer	5-7 timer	8-10 timer	11 timer eller mer
Skjermtid (pc, nettbrett o.l.) til lekser?	○	○	○	○	○	○
Skjermtid (tv, nettbrett, smarttelefon, pc o.l.) som brukes til annet enn lekser?	○	○	○	○	○	○
Skjermtid (pc, tv o.l.) som brukes på skolen	○	○	○	○	○	○

Hvor mye skjermtid (tv, nettbrett, smarttelefon o.l.) bruker du til annet enn lekser på fridager?

Velg ...

Sideskift

Til slutt vil vi gjerne vite hvor høy du er og hvor mye du veier

Hvor høy er du?

Velg ...

Hvor mye veier du?

Velg ...

Har du kommentarer til skjemaet?

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTOK!