

Kropp og helse – Ung

Referanse-ID

Appetitt

Vennligst les utsagnene og kryss av for det som best beskriver deg

Jeg elsker mat

- Svært uenig
- Uenig
- Hverken enig eller uenig
- Enig
- Svært enig

Jeg liker å spise

- Svært uenig
- Uenig
- Hverken enig eller uenig
- Enig
- Svært enig

Jeg gleder meg til måltidene

- Svært uenig
- Uenig
- Hverken enig eller uenig
- Enig
- Svært enig

Jeg blir irritert hvis jeg går glipp av et måltid

- Svært uenig
- Uenig
- Hverken enig eller uenig
- Enig
- Svært enig

Jeg spiser mer når jeg er opprørt

- Svært uenig
- Uenig
- Hverken enig eller uenig
- Enig
- Svært enig

Jeg lar det ofte ligge igjen mat på fatet mitt etter et måltid

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Jeg liker å smake på ny mat

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Jeg føler meg ofte sulten hvis jeg er sammen med noen som spiser

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Vennligst les utsagnene og kryss av for det som best beskriver deg

Jeg spiser mer når jeg er engstelig

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Hvis jeg kunne velge, ville jeg spist nesten hele tiden

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Jeg spiser mindre når jeg er sint

Svært uenig
Uenig
Hverken enig eller uenig
Enig
Svært enig

Jeg er interessert i å smake mat jeg ikke har smakt før

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg spiser mindre når jeg er opprørt

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg spiser mer når jeg er sint

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg tenker alltid på mat

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg blir ofte mett før jeg er ferdig med et måltid

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Vennligst les utsagnene og kryss av for det som best beskriver deg

Jeg liker mye forskjellig mat

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg er ofte den som er sist ferdig med et måltid

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg spiser stadig saktere utover i et måltid

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg føler meg ofte så sulten at jeg må spise noe med en gang

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg spiser sakte

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg blir fort mett

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg føler meg ofte sulten

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg spiser mindre når jeg er engstelig

Svært uenig

Uenig

Hverken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Kosthold

Tenk på de siste 12 månedene når du svarer på de neste spørsmålene, og forsøk å anslå hvilke svaralternativer som passer best.

Gjelder noe av det følgende for deg / kostholdet ditt?

Flere kryss er mulig.

Vegetarisk kosthold

Vegansk kosthold (kun plantebasert)

Pescetarisk kosthold (plantebaserte matvarer, fisk, meieriprodukter, egg, men ikke kjøtt)

«Fleksitariansk» kosthold (spiser mer plantebasert, også til middag)

Faste/periodisk faste (f.eks. 5 – 2 diett)

Kalorireduisert kosthold (f.eks. Grete Roede)

Lavkarbo kosthold

Keto-diett

Carnivore diett

Paelo diett/steinalder diett

Blodtypediett

Raw food diett

Middelhavsdiett

Makrobiotisk kosthold

FODMAP-diett (og evt. andre allergi/intoleranse-relaterte dietter)

Gravid

Ammende

Annet

Ingen av disse

Hvor ofte spiser du sammen med andre?

Aldri eller nesten aldri

1-2 ganger i uken

3-4 ganger i uken

5-6 ganger i uken

Hver dag

Hvor ofte spiser du grønnsaker?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer f.eks. en middels stor gulrot eller en liten bolle salat. Grønnsaker inkluderer ikke poteter.

Aldri

Mindre enn én gang i uken

1 gang i uken

- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte spiser du frukt og bær?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer en frukt eller en stor håndfull bær (ca. 1 dl).

- Aldri
- Mindre enn én gang i uken
- 1 gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte drikker du juice/fruktsmoothie?

Svar i antall kjøkkenglass (1 glass = cirka 2 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

Hvor ofte spiser du grove kornprodukter (f.eks. grovbrød*, mysli, havregrøt og fullkornspasta)?

**Her mener vi grovere brød enn vanlig kneippbrød (tilsvarende minst 3/4 farget sirkel på "Brødskalaen").*

- Aldri
- Mindre enn én gang i uken
- 1 gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte drikker du sukkerholdig brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, iskaffe og nektar, men ikke energidrikk)?

Svar i antall kjøkkenglass (1 glass = cirka 2 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

Hvor ofte drikker du kunstig søtet brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, iskaffe og nektar, men ikke energidrikk)?

Svar i antall kjøkkenglass (1 glass = cirka 2 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

Hvor ofte drikker du vann?

Med eller uten kullsyre. Svar i antall kjøkkenglass (1 glass = cirka 2 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

Hvor ofte spiser du fisk som hovedrett til middag eller lunsj?

Ikke regn med fisk som pålegg.

- Aldri
- Mindre enn én gang i uken
- 1 gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte spiser du rødt kjøtt som hovedrett til middag eller lunsj (f.eks. biff, kjøttdeig, pølser eller liknende)?

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

- Aldri
- Mindre enn én gang i uken
- 1 gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken

Hver dag

Flere ganger daglig

Hvor mye kumelk drikker du?

Her menes vanlig melk, syrnet melk og smaksatt melk. Svar i antall kjøkkenglass (1 glass = cirka 2 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

Hva slags kumelkvariant drikker du mest av?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 glass per måned eller 1 glass per uke eller 2-6 glass per uke eller 1 glass per dag eller 2-3 glass per dag eller Mer enn 3 glass per dag» er valgt i spørsmålet «Hvor mye kumelk drikker du?»

Helmelk (minst 3,5 % fett)

Lettmelk, inkl. vitamin D beriket lettmelk, eller mellommelk (0,5-2,0 % fett)

Skummet melk (mindre enn 0,5 % fett)

Vet ikke

Hvor ofte spiser du yoghurt?

Aldri

Mindre enn én gang i uken

1 gang i uken

2-3 ganger i uken

4-6 ganger i uken

Hver dag

Flere ganger daglig

Hvor ofte spiser du kaker/boller/søte kjeks?

Aldri

Mindre enn én gang i uken

1 gang i uken

2-3 ganger i uken

4-6 ganger i uken

Hver dag

Flere ganger daglig

Hvor ofte spiser du potetgull og salte snacks?

Aldri

Mindre enn én gang i uken

1 gang i uken

2-3 ganger i uken

- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte spiser du hurtigmat («fast food») fra kiosker, bensinstasjoner eller burger- eller pizzakjeder (f.eks. varmmat som pølser, hamburgere, pommefrites, pizza, kebab eller liknende)?

- Aldri
- Mindre enn én gang i uken
- 1 gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger daglig

Hvor ofte drikker du en boks 0,5 liter energidrikk som Redbull, Monster, Burn o.l.?

- Aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang i uken
- 2-6 ganger i uken
- 1 gang per dag
- 2-3 ganger per dag
- Mer enn tre ganger per dag

Energidrikker er enten søtet med sukker eller kunstig søtstoff. Hvor stor andel av de energidrikkene du drikker inneholder vanlig sukker?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 ganger per måned eller 1 gang i uken eller 2-6 ganger i uken eller 1 gang per dag eller 2-3 ganger per dag eller Mer enn tre ganger per dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte drikker du en boks 0,5 liter energidrikk som Redbull, Monster, Burn o.l.?»

- Ingen
- <25 %
- 25-49 %
- 50 -74 %
- 75-99 %
- Alle

Spisevaner og kropp

Når du tenker tilbake på de siste 4 ukene, hvor ofte har du prøvd å spise mindre for å endre kroppen eller vekten din?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, hvor ofte har du prøvd å følge bestemte regler for hva du kan spise for å endre kroppen eller vekten din (for eksempel å begrense antall kalorier)?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt tydelig redsel for å miste kontrollen over spisingen din?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, har tanker om vekt eller kropp gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i, for eksempel å arbeide, følge en samtale eller lese?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, har du spist i hemmelighet?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, har du kastet opp med vilje for å gå ned i vekt eller unngå å legge på deg?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

I de siste 4 ukene, har du tatt avføringsmidler eller en annen medisin for å gå ned i vekt, eller unngå å legge på deg?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

Hvor misfornøyd er du med kroppsformen din (det du ser i speilet)?

- Ikke i det hele tatt

Litt
Mye
Veldig mye

Hvor ubehagelig synes du det er å se kroppen din, for eksempel i speilet når du kler av deg, eller når du bader eller dusjer?

Ikke i det hele tatt
Litt
Mye
Veldig mye

Hvor ubehagelig synes du det er når andre ser kroppen din, for eksempel ved bading eller når du går med trange klær?

Ikke i det hele tatt
Litt
Mye
Veldig mye

Hvordan vurderer du din egen vekt?

For tynn
Litt for tynn
Passe
Litt for tykk
For tykk

Noen mennesker overspiser, dvs. spiser en veldig stor mengde mat over en kort periode. Hvor ofte har du overspist det siste året?

Aldri
Mindre enn én gang i måneden
1-3 ganger i måneden
1 gang i uken
Flere ganger i uken
Hver dag
Vet ikke

Da du overspiste:

Følte du at du ikke kunne stoppe med å spise selv om du gjerne ville?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn én gang i måneden eller 1-3 ganger i måneden eller 1 gang i uken eller Flere ganger i uken eller Hver dag» er valgt i spørsmålet «Noen mennesker overspiser, dvs. spiser en veldig stor mengde mat over en kort periode. Hvor ofte har du overspist det siste året?»

Aldri
Noen ganger
Ofte
Alltid

Spiste du til du fikk vondt i magen eller til du følte at du måtte kaste opp?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn én gang i måneden eller 1-3 ganger i måneden eller 1 gang i uken eller Flere ganger i uken eller Hver dag» er valgt i spørsmålet «Noen mennesker overspiser, dvs. spiser en veldig stor mengde mat over en kort periode. Hvor ofte har du overspist det siste året?»

- Aldri
- Noen ganger
- Ofte
- Alltid

Fikk du dårlig samvittighet, etter at du hadde spist for mye mat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn én gang i måneden eller 1-3 ganger i måneden eller 1 gang i uken eller Flere ganger i uken eller Hver dag» er valgt i spørsmålet «Noen mennesker overspiser, dvs. spiser en veldig stor mengde mat over en kort periode. Hvor ofte har du overspist det siste året?»

- Aldri
- Noen ganger
- Ofte
- Alltid

Fysisk aktivitet

Hvor ofte driver du mosjon? (Ta et gjennomsnitt)

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, sykler, svømmer eller driver trening/idrett.

- Aldri
- Sjeldnere enn en gang i uken
- En gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-6 ganger per uke
- Hver dag

Hvor hardt mosjonerer du? (Ta et gjennomsnitt)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn en gang i uken eller En gang i uken eller 2-3 ganger i uken eller 4-6 ganger per uke eller Hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte driver du mosjon? (Ta et gjennomsnitt)»

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett
- Tar meg nesten helt ut

Hvor lenge holder du på hver gang? (Ta et gjennomsnitt)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn en gang i uken eller En gang i uken eller 2-3 ganger i uken eller 4-6 ganger per uke eller Hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte driver du mosjon? (Ta et gjennomsnitt)»

- Mindre enn 15 minutter
- 15-29 minutter
- 30 minutter – 1 time
- Mer enn 1 time

Øyehelse

Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?

Ja

Nei, har aldri brukt briller eller kontaktlinser

Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre

Hvor gammel var du første gang du begynte å bruke briller eller kontaktlinser?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja eller Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja eller Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Husker ikke

Hva er årsaken til at du bruker/brukte briller eller kontaktlinser?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja eller Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Sett ett eller flere kryss.

For nærsynthet (myopi), dvs. for avstand for eksempel ved bilkjøring, se på TV/kino etc.

For langsynthet (hypermetropi), dvs. for avstand og nær, men spesielt for nærarbeid som lesing

For skjeve hornhinner (astigmatisme)

Har hatt skjeling siden jeg var barn (strabisme)

Har hatt dårlig syn på ett øye siden jeg var barn (amblyopi)

Annet

Brukte du lapp foran ett øye da du var yngre?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Har hatt dårlig syn på ett øye siden jeg var barn (amblyopi)» er valgt i spørsmålet «Hva er årsaken til at du bruker/brukte briller eller kontaktlinser?»

Ja

Nei

Vet ikke / husker ikke

Har du hatt én eller flere skjeleoperasjoner for å rette opp skjelingen?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Har hatt skjeling siden jeg var barn (strabisme)» er valgt i spørsmålet «Hva er årsaken til at du bruker/brukte briller eller kontaktlinser?»

Ja

Nei

Vet ikke / husker ikke

Hvor ofte bruker du briller eller kontaktlinser?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Nesten aldri

Bare når jeg leser

Bare når jeg er sliten i øynene

Bare når jeg skal se på lang avstand

Hele tiden

Hva var årsaken til at du sluttet å bruke briller eller kontaktlinser?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Sett ett eller flere kryss.

Synet endret seg
Ser like godt med og uten briller eller kontaktlinser
Har hatt refraktiv kirurgi (f.eks. laseroperasjon)
Ønsker ikke / liker ikke å bruke briller eller kontaktlinser
Har ikke råd til å kjøpe briller eller kontaktlinser
Bør bruke det, men har utsatt å kjøpe meg nye
Andre årsaker

Hvor gammel var du da du sluttet å bruke briller eller kontaktlinser?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei, ikke nå, men brukte briller eller kontaktlinser da jeg var yngre» er valgt i spørsmålet «Bruker du briller eller kontaktlinser med styrke?»

Husker ikke

Blir du begrenset av synsproblemer i dagliglivet? Dvs. er det noe du ikke kan gjøre i dagliglivet fordi du har synsproblemer?

Ja
Nei

Kosmetiske operasjoner

Har du noen gang tatt en kosmetisk operasjon (skjønnhetsoperasjon)?

Nei
Ja, én kosmetisk operasjon
Ja, to eller flere kosmetiske operasjoner

Hvilken type kosmetisk operasjon har du tatt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, én kosmetisk operasjon eller Ja, to eller flere kosmetiske operasjoner» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang tatt en kosmetisk operasjon (skjønnhetsoperasjon)?»

Flere kryss mulig.

Brystforstørrelse
Brystreduksjon
Brystløft
Fettsuging
Neseoperasjon
Øyelokksoperasjon
Mageplastikk
Ansiktsløfting
Øreoperasjon
Hårtransplantasjon
Annet

Hvis Annet, hva:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «Hvilken type kosmetisk operasjon har du tatt?»

Har du noen gang tatt en ikke-kirurgisk kosmetisk behandling (for eksempel Botox, kollageninjeksjon, medisinsk peeling, bleking av tenner)?

Nei

Ja, én gang

Ja, to eller flere ganger

Hvilken type kosmetisk behandling har du tatt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, én gang eller Ja, to eller flere ganger» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang tatt en ikke-kirurgisk kosmetisk behandling (for eksempel Botox, kollageninjeksjon, medisinsk peeling, bleking av tenner)?»

Flere kryss mulig

Botox

Fillere (Restylan) / kollageninjeksjon/ leppeforstørrelse

Kjemisk peeling av hud

Laser- eller lysbasert behandling (ansiktshud / fjerning av arr / tatovering / fødselsmerker av kosmetisk grunn)

Bleking av tenner

Annet

Hvis Annet, hva:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «Hvilken type kosmetisk behandling har du tatt?»

Nedenfor er det en skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet for deg, og 10 er det beste. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?

0 – Verst mulig liv

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 – Best mulig liv

Hvor høy er du?

Oppgi i centimeter.

Hvor mye veier du?

Oppgi i hele kilo.

Tenk tilbake til da du var 10 år gammel. Sammenlignet med gjennomsnittet, ville du beskrevet deg som:

Tynnere

Tykkere

Omtrent gjennomsnittlig

Vet ikke

Ønsker ikke å svare

Trykk på «Send» for å sende inn skjemaet. Tusen takk for ditt bidrag!