



Foto: Colourbox

European research on mixtures of chemicals (EuroMix)

Kostdagbok

I denne kostdagboken vil vi be deg veie og notere alt du spiser og drikker gjennom de neste 24 timene. Du finner en detaljert beskrivelse på hvordan du skal gjøre dette inne i dagboken, med eksempel.

Tusen takk!

Kjære EuroMix deltager

Vi er veldig takknemlige for at du ønsker å delta i denne studien, som vil foregå over 2 dager. Disse to dagene vil være adskilt med ca 3 uker, og for hver av disse dagene vil du få utlevert en kostdagboken som er utarbeidet for å få en nøyaktig beskrivelse av alt du spiser og drikker. **Vi skal bruke denne for å finne ut hvor mye vi får i oss av ulike miljøforurensinger via maten. Vi skal derimot ikke vurdere kvaliteten av ditt kosthold! Det viktig for oss at du veier og skriver ned alt du spiser og drikker disse to dagene. Vær så nøyaktig som mulig☺.**

I tillegg vil vi gjerne at du noterer ned informasjon om din håndtering av kvitteringer.

Det er inkludert en annen tabell spesielt til dette formålet.

Husk:

- Ta med deg denne kostdagboken og husk å veie og notere i den hver gang du spiser og drikker noe.
- Bruk en ny linje for hver mat/drikke du skal registrere
- Husk å notere dato.
- Hvis du spiser en sammenkokt rett, noter oppskriften med nøyaktig informasjon om alle ingredienser og mengder.

Vær snill å veie og noter informasjonen nedenfor for hver matvare/drikke du spiser/drikker:

«**Tid**»: Skriv ned tiden du spiste/drakk matvaren eller drikken.

«**Mat eller drikke**»: Beskriv maten/drikken i detalj. Skriv ned merket på maten/drikken (navn på firmaet som lager produktet). Ferskt kjøtt og fisk, samt frukt og grønnsaker som

ikke er forhåndsinnpakket har ikke merke på dem. Men spør om mulig personalet i butikken om informasjon om hvor varen kommer fra. Beskriv også om frukt/grønt er konvensjonelt dyrket eller økologisk, og om f. eks epler er spist med eller uten skall. Vei både maten og drikken.

«**Mengde Servert**»: Beskriv mengden av matvaren/drikken du har planlagt å spise (lagt på tallerkenen). Vei mengden som er på tallerken. Det er viktig å være nøyaktig og notere eksakte mengder.

«**Mengde igjen**»: Hvis du ikke spiste hele mengden av matvaren/drikken som du la på tallerkenen, vei mengden som er igjen og noter dette i skjemaet. Dette kan være bein fra kjøtt eller fisk, steiner eller skrell fra frukt, eller bare mat/drikke som du ikke spiste. Vær snill å bruk en ny tallerken og vei det som er igjen av hver matvare/drikke. **Vær nøyaktig!**



«**Oppbevaring**»: Velg en av mulighetene for å beskrive hvordan matvaren/drikken var pakket i originalemballasje og oppbevart før du tilberedte den.

«**Tilberedning**»: Velg en av mulighetene for å beskrive hvordan matvaren/drikken ble tilberedt.

«**Type kokekar**»: Velg en av mulighetene for å beskrive hvilken type kokekar du benyttet for å tilberede matvaren/drikken.

Hvis du tilberedte en sammenkokt hjemmelaget rett, f.eks lapskaus, vær snill å notere vekten av den sammenkokte retten og noter oppskriften med mengder og ingredienser på baksiden av arket.

Et eksempel på utfylling av dagboken er beskrevet under.

Dag og dato: __22/8-14_____

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
7.30	Appelsinjuice, 100g	Fra kartong, Synnøve	100g		Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke
	Havregrøt av 150 havre gryn og 300 g lettmelk	Store havregryn, Axa Lettmelk fra Tine	450g	30g	Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke Ingen
12.00	Brødskiver, 2 skiver	Kornbrød grovt brød, mest hvetemel	80g		Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke Ingen
	Jarlsberg ost, 2 skiver		60g		Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke
16.30	Lapskaus	Oppskrift: Oksekjøtt (1,3kg), gulrot (500g), persillerot (300g), kålrot (750g), poteter (1kg), smør (30g)	300g	56g	Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke Plastboks	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
	Vann, 2 glass 400 g	Fra springen	400g		Plastboks Plast pose/innpakking Aluminiumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke Glass -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Dag og dato: _____

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke -----

Tid	Matvare	Detaljer	Mengde servert	Mengde igjen	Oppbevaring	Tilberedning
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminiumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke ----- -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke ----- -----
					Plastboks Plast pose/innpakking Aluminiumsfolie Originalemballasje Papir/papp Annet, angi hvilke ----- -----	Kjele med: Slippbelegg Annet Panne med: Slippbelegg Annet I ovnen i: Slippbelegg Annet I mikroovn i: I plast Annet Annet, angi hvilke ----- -----

Har du brukt et loppemiddel for din kjæledyr i de siste

	Ja	Nei
7 dager		
24 timer		

Hvis Ja:

Hvilke produkt har du brukt?

Noter tiden og hvilke type kvittering du har berørt. Vær vennlig å notere hver individuell kontakt separat. Eksempel er gitt i den første ruten.

Dag og dato: _____19/5-16_____

Tid	Type kvittering
10:00	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
14:00	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____

Dag og dato: _____

Tid	Type kvittering
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____

Tid	Type kvittering
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____

Tid	Type kvittering
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____

Tid	Type kvittering
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____
	Butikk Restaurant Minibank Offentlig transport Annet, angi hvilke _____

