

Tenk tilbake til i går tidlig

1. Spiste du frokost i går tidlig?

Ja Nei

Frokost

2. Spiste du frukt eller bær før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **frukt** og **bær** du spiste her:

--	--

3. Spiste du grønnsaker før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **grønnsaker** du spiste her:

--	--

4. Drakk du juice før du begynte på skolen i går tidlig?

Ja Nei

Hvis ja, skriv ned hva slags og hvor mye **juice** du drakk her:

--	--



Hva spiser du vanligvis?

Når du fyller ut disse spørsmålene skal du tenke på hva du vanligvis spiser/drikker. Tenk gjerne på hva du har spist/drukket de siste 3 månedene. Tenk på både hva du spiser hjemme, på skolen og i fritiden. Kryss av i den ruten du føler passer best for deg.

HUSK: Kun ett kryss for hvert spørsmål!

1. Hvor ofte spiser du potet?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

2. Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

3. Hvor ofte spiser du grønnsaker på brødsnivene? (f.eks. agurk, tomat, paprika)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

4. Hvor ofte spiser du andre grønnsaker? (f.eks. gulrot til skolematen)

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag

5. Hvor ofte spiser du eple, appelsin, pære og banan?

- Aldri
- Sjeldnere enn 1 gang i uken
- 1 gang i uken
- 2 ganger i uken
- 3 ganger i uken
- 4 ganger i uken
- 5 ganger i uken
- 6 ganger i uken
- Hver dag
- Flere ganger hver dag