

RAPPORT

2020

SPEDKOST 3

Landsomfattende undersøkelse av
kostholdet blant spedbarn i Norge,
12 måneder

Utgitt av Folkehelseinstituttet
Område for psykisk og fysisk helse
Avdeling for kroniske sykdommer og aldring
Mai 2020

Tittel:

Spedkost 3. Landsomfattende undersøkelse av kostholdet blant spedbarn i Norge, 12 måneder

Forfattere:

Mari Mohn Paulsen
Jannicke Borch Myhre
Lene Frost Andersen
Anne Lene Kristiansen

Bestilling:

Rapporten kan lastes ned som pdf på Folkehelseinstituttets nettsider: www.fhi.no

Grafisk design omslag:

Fete Typer

ISBN elektronisk utgave:

978-82-8406-099-6

Sitering: Paulsen MM, Myhre JB, Andersen LF, Kristiansen AL. "Spedkost 3. Landsomfattende undersøkelse av kostholdet blant spedbarn i Norge, 12 måneder" [Spedkost 3. Nationwide dietary survey among infants in Norway, age 12 months]. Rapport 2020. Oslo: Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo, 2020.



Spedkost 3

12 måneder

Undersøkelse av kostholdet
blant spedbarn i Norge



Spedkost 3

Forord

I 2018 og 2019 ble det gjennomført en landsrepresentativ undersøkelse av kostholdet til 6 og 12 måneder gamle barn (Spedkost 3).

I denne rapporten presenteres resultatene fra undersøkelsen av kostholdet til 12 måneder gamle barn, samt en sammenligning med resultatene fra forrige Spedkost-undersøkelse fra 2007 (Spedkost 2). Resultatene fra undersøkelsen av kostholdet til 6 måneder gamle barn er presentert i en egen rapport.

Spedkost 3 ble gjennomført som et samarbeidsprosjekt mellom Folkehelseinstituttet (FHI) og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo (UiO).

Rapporten er utarbeidet av Mari Mohn Paulsen (UiO), Jannicke Borch Myhre (UiO), Lene Frost Andersen (UiO) og Anne Lene Kristiansen (UiO). Britt Lande (Helsedirektoratet), Gry Hay (Helsedirektoratet), Kristin Holvik (FHI) og Nicolai André Lund-Blix (FHI) har gitt kommentarer til rapporten.

Tusen takk til alle barn og foreldre som deltok i undersøkelsen!

Oslo, April 2020

Innhold

Forord	1
Sammendrag.....	4
1 Innledning	7
1.1 Formål.....	7
2 Utvalg og metode	8
2.1 Tillatelser og utvalg	8
2.1.1 Tillatelser	8
2.1.2 Utvalg	8
2.2 Design	8
2.3 Metode	9
2.3.1 Matvarefrekvensspørreskjema	9
2.4 Datahåndtering, bearbeiding og analyse	11
2.4.1 Kontroll av utfylte skjema	11
2.4.2 Etterutfylt vekt og lengde.....	12
2.4.3 Kontroll av antall brødiskiver	12
2.4.4 Ekskludering av deltagere	12
2.4.5 Håndtering av svar fra åpne felt.....	13
2.4.6 Inndeling i landsdeler	13
2.4.7 Dataanalyser.....	13
2.5 Anbefalinger	14
2.5.1 Anbefalinger for energi og næringsstoffinntak	14
2.5.2 Anbefalinger for spedbarnsernæring og mål for spedbarnsernæring i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2017-2021»	15
2.5.3 Kvantitative mål for spedbarnsernæring fra «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)»	16
3 Resultater	16
3.1 Deltagelse	16
3.2 Beskrivelse av utvalget	17
3.2 Vekt og lengde ved 12 måneders alder	17
3.3 Amming i andre levehalvår.....	18
3.4 Alder ved introduksjon av morsmelkerstatning og kumelk	18
3.5 Alder ved introduksjon av fast føde	18
3.6 Inntak av matvarer	18

3.7 Vitamin D-tilskudd og annet kosttilskudd	21
3.8 Energi- og næringsstoffinntak	21
3.9 Kilder til næringsstoffer	22
3.10 Måltider	23
3.11 Matvarer som unngås.....	23
3.12 Problemer med spising/mat.....	23
3.13 Amming i første leveår 0-12 måneder – data fra Spedkost 6 og 12 måneder	23
3.14 Sammenligning av resultater fra Spedkost 3 og Spedkost 2 (gjennomført i 2007)	24
4 Oppsummering	27
5 Referanser	27
6 Oversikt over tabeller	29
Vedlegg	63

Sammendrag

Spedkost 3 er den tredje landsrepresentative undersøkelsen av kostholdet til 12 måneder gamle barn i Norge. Formålet med Spedkost 3 var å få kunnskap om kosthold blant spedbarn i Norge som et grunnlag for vurdering av kostholdsanbefalinger og for forebyggende helsearbeid. I mars 2019 ble 2884 mødre til barn født i mars 2018 invitert til å fylle ut et matvarefrekvensskjema om kostholdet til barnet ved 12 måneders alder. Disse mødre/barn-parrene hadde først blitt invitert til å delta i Spedkostundersøkelsen ved 6 måneders alder. Spørreskjemaet var tilgjengelig både som et nettbasert spørreskjema og som et papirspørreskjema.

Deltagelsesprosenten i Spedkost 12 måneder var 66 % (1966 deltagere) av det opprinnelige kontaktbare utvalget. Mødrenes gjennomsnittsalder ved barnets fødsel var 31 år, og de fleste mødrene (73 %) hadde høyere utdanning. I underkant av halvparten av mødrene hadde inntektsgivende arbeid på heltid da barnet var 12 måneder gammelt, og 17 % av barna gikk i barnehage.

De viktigste resultatene fra undersøkelsen er summert opp i punktene under:

- I andre levehalvår var andelen barn som ble ammet 72 % ved 7 måneders alder, 63 % ved 9 måneders alder og 48 % ved 12 måneders alder.
- Morsmelkerstatning/annen melkerstatning ble gitt til 47 % av barna ved 12 måneders alder, og gjennomsnittlig inntak blant de som brukte dette var 3,5 dl/dag.
- Grøt ble gitt til 97 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant alle barna var 293 g/dag. Hjemmelaget grøt ble gitt til 39 % av barna, og industrifremstilt grøt til 89 % av barna.
- De fleste barna (98 %) fikk brød, og gjennomsnittlig inntak blant alle var 65 g/dag. Grovt brød var mest brukt. De mest brukte påleggstypene var leverpostei og hvitost/smøreost. Blant de barna som brukte margarin/smør på brødet, var det flest som brukte Bremykt (21 %).
- Tilnærmet alle barna fikk grønnsaker og frukt/bær daglig eller ukentlig. Totalt gjennomsnittlig inntak av grønnsaker blant alle var 109 g/dag, og det var gulrot og avokado som var mest spist. Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat bidro med 40 g/dag. Gjennomsnittlig inntak av frukt og bær var 172 g/dag, hvorav frisk frukt utgjorde 56 g/dag, bær utgjorde 11 g/dag, mens industrifremstilt frukt/bærmos bidro med 70 g/dag.
- Gjennomsnittlig inntak av kokt potet blant alle barna var 7 g/dag.
- Gjennomsnittlig inntak av fisk og fiskeprodukter blant alle barna var 19 g/dag. Inntaket av rødt kjøtt/kjøttprodukter (storfe, svin o.l.) var 26 g/dag, mens inntaket av hvitt kjøtt (kylling/kalkun) var 6 g/dag.
- Gjennomsnittlig inntak av kumelk som drikke blant alle barna var 41 g/dag. De fleste som fikk kumelk drakk lettmelk (med fettinnhold fra 0,5 % til 1,0 %).
- Yoghurt ble brukt av 73 % av barna daglig eller ukentlig. Gjennomsnittlig inntak blant alle var 56 g/dag, og det meste av inntaket var fruktyoghurt.
- De fleste barna (99 %) fikk vann, og gjennomsnittlig inntak var i underkant av 3 dl/dag.
- Juice ble gitt til 20 % av barna daglig eller ukentlig, og gjennomsnittlig inntak blant alle var 6 g/dag.
- Søte drikker som saft, brus og nektar med sukker, ble gitt til 11 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant alle var 5 g/dag.

- Energi- og næringsstoffinntaket ble beregnet for ikke-ammede barn. Gjennomsnittlig andel energi fra karbohydrat, protein og fett var innenfor anbefalingene, med unntak av mettet fett som var rett i overkant av det anbefalte inntaket på under 10 prosent av totalt energiinntak (E%). For 48 % av barna var inntaket av mettet fett i kosten høyere enn anbefalt. Hovedkildene til mettet fett var morsmelkerstatning, grøt, kjøtt/kjøttprodukter, smør/margarin og ost.
- Gjennomsnittlig andel energi fra tilsatt sukker var 1,4 energiprosent (E%), og dette ligger godt innenfor anbefalingen om et inntak under 10 energiprosent (E%). Kun to barn hadde et inntak av tilsatt sukker over eller lik 10 energiprosent (E%). Hovedkildene til tilsatt sukker var yoghurt og syltetøy.
- Gjennomsnittlig inntak av alle vitaminer og mineraler var på nivå med eller høyere enn anbefalt.
- Vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd ble gitt til 73 % av barna, hvorav 46 % fikk vitamin D-dråper, 31 % fikk tran og 6 % fikk både vitamin D-dråper og tran. Annet kosttilskudd ble gitt til 13 % av barna. Kosttilskudd (tran og vitamin D-dråper) var den viktigste kilden til vitamin D. Industrifremstilt grøt og morsmelkerstatning bidro også vesentlig til vitamin D-inntaket.
- Den viktigste kilden til vitamin A var leverpostei. Andre kilder var industrifremstilt grøt og morsmelkerstatning.
- De viktigste kildene til jern var industrifremstilt grøt og morsmelkerstatning.
- De viktigste kildene til jod var morsmelkerstatning og industrifremstilt grøt.

En sammenligning av resultatene fra Spedkost 3 (2019) med resultatene fra den forrige landsomfattende kostholdsundersøkelsen blant 12 måneder gamle barn i 2007 (Spedkost 2), tyder på at det har skjedd flere positive endringer i kostholdet i løpet av denne 12-årsperioden.. Utvalgene i de to undersøkelsene vurderes som sammenlignbare, basert på deltakerandel, landsrepresentasjon og fordeling av mors alder, sivilstand og utdanningsnivå. Selv om samme metode (matvarefrekvensspørreskjema) ble benyttet i de to undersøkelsene, må endringene over tid vurderes med forbehold siden spørreskjemaet har blitt noe endret.

De viktigste resultatene fra sammenligningen av Spedkost 3 og Spedkost 2 er summert opp i punktene under:

- Andelen barn som ble ammet ved 12 måneders alder var på samme nivå i 2019 som i 2007 (48 % vs. 46 %).
- Inntaket av søte drikker var lavere i 2019 enn i 2007 (5 g/dag i 2019 vs. 14 g/dag i 2007). Inntaket av kumelk som drikke var også lavere i 2019, sammenlignet med i 2007 (0,4 dl/dag i 2019 vs. 0,9 dl/dag i 2007).
- Inntaket av friske/frosne/varmebehandlede grønnsaker var høyere i 2019 enn i 2007 (57 g/dag i 2019 vs. 32 g/dag i 2007), samtidig som inntaket av kokt/most potet var lavere (7 g/dag i 2019 vs. 23 g/dag i 2007). Totalt inntak av frukt og bær var høyere i 2019 enn i 2007 (172 g/dag i 2019 vs. 135 g/dag i 2007).
- Inntaket av grøt har holdt seg stabilt, men inntaket av industrifremstilt grøt var lavere i 2019 enn i 2007 (243 g/dag i 2019 vs. 265 g/dag i 2007), mens inntaket av hjemmelaget grøt var høyere (44 g/dag i 2019 vs. 22 g/dag i 2007). Det totale inntaket av brød har også

holdt seg stabilt på 65 g/dag, men inntaket av grovt/ekstra grovt brød var høyere i 2019 sammenlignet med 2007 (50 g/dag i 2019 vs. 29 g/dag i 2007).

- Gjennomsnittlig andel energi fra tilsatt sukker var lavere i 2019 (1,4 E%) sammenlignet med i 2007 (4,0 E%), og andelen som var innenfor anbefalingen for tilsatt sukker (< 10 E%) var nær 100 % i 2019 vs. 91 % i 2007. Inntaket av mettet fett blant 12 måneder gamle barn var lavere i 2019 (10,2 E%) enn i 2007 (12,2 E%).
- Andel som fikk vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd var på samme nivå i de to undersøkelsene (73 % i 2019 og 71 % i 2007). Flere av barna fikk vitamin D-dråper i 2019 (46 %) sammenlignet med i 2007 (24 %), samtidig som andelen som fikk tran var lavere i 2019 (31 %) enn i 2007 (39 %).
- Det var en stor reduksjon i andelen som svarte at de unngikk å gi enkelte matvarer til barnet fordi de var redd barnet kunne reagere med allergi/intoleranse (24 % i 2019 vs. 45 % i 2007), og denne reduksjonen kunne tilskrives en vesentlig nedgang i andelen som svarte at de unngikk å gi nøtter, kumelk og sitrusfrukter til barnet.

Spedkost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo i samarbeid med Folkehelseinstituttet.

1 Innledning

Sped- og småbarnstiden er preget av rask vekst og utvikling, og et godt kosthold i denne perioden er av grunnleggende betydning for barnets helse. Vekst- og ernæringsforhold i tidlige barneår kan dessuten ha betydning for helsen senere i livet. Kunnskap om hva sped- og småbarn spiser er av stor betydning for å kunne vurdere ernærings situasjonen for denne gruppen.

Universitetet i Oslo, Avdeling for ernæringsvitenskap, gjennomførte i samarbeid med Folkehelseinstituttet i 2018 og 2019, undersøkelsen Spedkost 3 der kostholdet til 6 og 12 måneder gamle barn ble kartlagt.

Spedkost-undersøkelsene har blitt gjennomført to ganger tidligere, første gang i 1998/99 (1) og andre gang i 2007/07 (2).

1.1 Formål

Formålet med Spedkost 3 var å skaffe til veie kunnskap om kostholdet blant 6 og 12 måneder gamle barn, og følge utviklingen i kostholdet over tid. Dette vil gi et grunnlag for rådgivning om kosthold til barn, utforming av strategier for forebygging av ernæringsrelaterte helseproblemer blant barn, oppfølging og evaluering av ernæringspolitiske tiltak og arbeid med mattrygghet. Undersøkelsen skulle fremskaffe data som ga grunnlag for:

- Å beskrive kostvaner og den ernæringsmessige kvaliteten av kostholdet
- Å vurdere om kostholdsvanene er i tråd med de norske anbefalingene
- Å vurdere faktorer som forklarer forskjeller i kostholdet
- Å vurdere innhold av fremmedstoffer i kostholdet
- Å beskrive endringer i kostholdet siden forrige Spedkost-undersøkelse i 2007

Denne rapporten presenterer resultatene fra undersøkelsen av kostholdet til 12 måneder gamle barn og gir en beskrivelse av barnas kostvaner, en vurdering av om kostholdsvanene er i henhold til de norske anbefalingene og en beskrivelse av endringer i kostvaner siden forrige Spedkost-undersøkelse i 2007. Data fra Spedkost 3 vil også danne grunnlag for å nytte- og risikovurderinger som utgår fra Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM). Resultatene fra undersøkelsen av kostholdet til 6 måneder gamle barn presenteres i en egen rapport.

2 Utvalg og metode

2.1 Tillatelser og utvalg

2.1.1 Tillatelser

Prosjektet ble vurdert som ikke fremleggingspliktig av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og ble deretter meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) og tilrådd (referansenummer 58855).

Etter godkjenning fra Skatteetaten, ble det trukket et landsomfattende utvalg på 3000 barn fra Folkeregisteret, via IT-selskapet Evry. Etter forespørsel til Direktoratet for forvaltning og ikt (Difi) ble telefonnumre fra kontakt- og reservasjonsregisteret overført til det trukne utvalget.

2.1.2 Utvalg

Det ble gjort et uttrekk på 3000 barn fra Folkeregisteret etter følgende kriterier:

- Barna skulle være født i perioden fra 1.3.2018 og fremover til målet om 3000 barn var oppnådd (de siste barna i utvalget var født 29.3.2018).
- Mors fødeland måtte være Norge, Sverige eller Danmark.
- Mor og barn måtte være bosatt i Norge.
- Dersom mor hadde født flerlinger, skulle bare ett av barna trekkes ut.
- Barn som var registrert med to mødre (biologisk mor og medmor) skulle bare kunne trekkes ut én gang.

Utvalgsfilen inneholdt opplysninger om mor og barns navn, adresse og fødselsnummer, om barnet var en tvilling/trilling, samt mors telefonnummer for de som hadde et registrert telefonnummer i databasen Evry benyttet. Mors telefonnummer utlevert fra Difi ble i ettertid koblet sammen med utvalgsfilen.

Personene i utvalget mottok en forespørsel om å delta i 6-månedersundersøkelsen i Spedkost 3. Det samme utvalget ble invitert til å delta i 12-månedersundersøkelsen seks måneder senere, med unntak av de som hadde gitt beskjed om at de ikke ønsket å delta da barnet var 6 måneder, samt de som ikke kunne kontaktes fordi de hadde utvandret eller var feilregistrert i Folkeregisteret.

Før invitasjon til deltakelse i 12-månedersundersøkelsen ble sendt ut, ble oppdatert navn og adresse innhentet fra Folkeregisteret ved hjelp av Evry, mens oppdatert telefonnummer ble innhentet fra Difi.

Det ble antatt at kostholdet til barna i undersøkelsen, født i mars, ikke skilte seg systematisk fra kostholdet til barn født til andre tider av året. Barn av mødre født i land utenfor Skandinavia, ble ikke inkludert fordi det ble vurdert at egne, mer målrettede undersøkelser var nødvendige for å beskrive kostholdet i disse gruppene. Disse gruppene av befolkningen har heller ikke blitt inkludert i de to tidligere Spedkost-undersøkelsene.

2.2 Design

Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden mars-mai 2019. Invitasjonsbrevet (vedlegg 1) med en lenke til et spørreskjema på nett (vedlegg 2) ble sendt i posten til barnets mor rundt barnets 1-årsdag. Barnets foreldre/foresatte ble bedt om å fylle ut spørreskjemaet så nært opp til barnets 1-årsdag som mulig. Invitasjonsbrevet inneholdt detaljert informasjon om hva deltagelse i

undersøkelsen innebar, hvordan de kunne delta, at deltagelse var frivillig, hva de fikk igjen for å delta og et avsnitt om etikk og personvern. I invitasjonsbrevet ble det også informert om at det var mulig å få tilsendt spørreskjemaet i papirformat. Invitasjonene ble sendt ut i 3 puljer.

Det første spørsmålet i spørreskjemaet var en samtykkeerklæring. I samtykkeerklæringen ble respondentene bedt om å markere «ja» eller «nei» på om de ønsket å delta i undersøkelsen. De som svarte «nei» på dette spørsmålet mottok ingen nye henvendelser om undersøkelsen.

Rundt 1,5 uke etter utsendelse av invitasjonsbrevene ble mødre oppringt av en prosjektmedarbeider for å oppmuntre til deltagelse og høre om de hadde spørsmål til undersøkelsen. Dette ble ikke gjort dersom de hadde gitt beskjed om at de ikke ville være med, eller dersom de allerede hadde besvart spørreskjemaet. Alle mødre ble forsøkt oppringt inntil fire ganger (over flere dager). Etter første og fjerde oppringing ble det sendt ut en standardisert tekstmelding med informasjon om undersøkelsen (vedlegg 3).

Inviterte mødre som ikke hadde takket nei til deltagelse og heller ikke hadde besvart spørreskjemaet innen svarfristen, mottok et påminnelsesbrev i posten. Utsendelsen inneholdt et påminnelsesbrev (vedlegg 4), papirversjonen av spørreskjemaet (vedlegg 2) og en ferdigfrankert returkonvolutt. I spørreskjemaet var det også en avkrysningsmulighet for å takke nei til deltagelse og returnere brevet i returkonvolutten. Påminnelsesbrevene ble sendt ut i tre puljer omtrent tre uker etter utsendelse av invitasjonsbrevene.

I spørreskjemaet ble deltagerne bedt om å fylle ut barnets vekt og lengde ved fødsel og ved 12-månederskontrollen. Deltagere som returnerte spørreskjemaet uten fullstendige opplysninger om barnets vekt og lengde ved fødsel og/eller ved 12 måneders alder fikk et brev (vedlegg 5) med lenke til et kort spørreskjema på nett for etterutfylling av barnets vekt og lengde (senere omtalt som «etterutfyllingsskjemaet», vedlegg 6).

Alle som fullførte undersøkelsen ved å svare på spørreskjemaet mottok et universalgavekort på 500 kroner i posten.

Ledende helsesykepleier for Landsgruppen av helsesykepleiere NSF (tidligere Landsgruppen for helsesøstre) ble skriftlig informert om undersøkelsen, og det ble lagt ut en sak om undersøkelsen på Facebook til orientering for alle helsesykepleiere i Norge. For å skape økt publisitet la Folkehelseinstituttet (FHI) ut en pressemelding om undersøkelsen, denne ble også delt på nettsiden til Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo.

2.3 Metode

2.3.1 Matvarefrekvensspørreskjema

Matvarefrekvensspørreskjemaet som ble benyttet skulle beskrive kostholdet, slik det vanligvis er, ved 12 måneders alder. Foreldrene ble bedt om å angi et gjennomsnitt av barnets kosthold og ha de siste 14 dagene i tankene når de fylte ut skjemaet.

Matvarefrekvensspørreskjemaet fra forrige kartlegging av kostholdet til 12 måneder gamle barn (Spedkost 2, 2007) (2) ble benyttet som utgangspunkt for utarbeidelsen av spørreskjemaet i Spedkost 3. For at dataene skulle være sammenlignbare med de tidligere Spedkost-undersøkelsene, ble det tilstrebet å gjøre så få endringer som mulig. Skjemaet ble imidlertid revidert og oppdatert

for å reflektere produktene som fantes på markedet da undersøkelsen ble gjort. Før gjennomføring av hovedundersøkelsen i Spedkost 3, ble skjemaet testet ut i en pilotundersøkelse. Erfaringene fra pilotundersøkelsen ble lagt til grunn for den endelige versjonen av spørreskjemaet.

Spørreskjemaet som ble benyttet i Spedkost 3 var tilgjengelig både i en nettbasert versjon (utviklet via Universitetet i Oslo sin tjeneste www.nettskjema.no) og i en papirversjon (utviklet i Cardiff Teleform (versjon 10.5.1)). Det nettbaserte spørreskjemaet inkluderte de samme spørsmålene som papirversjonen. I den nettbaserte versjonen var de aller fleste spørsmålene obligatoriske å besvare, slik at man ikke kom videre i skjemaet dersom det forrige spørsmålet ikke var besvart. Det var kun spørsmålene som omhandlet vekt og lengde ved fødsel og ved 12 måneders alder, mors alder, når barnet ble født i forhold til ultralydstermin og nest viktigste grunn til ammeslutt som ikke var obligatoriske å besvare i det nettbaserte spørreskjemaet. Det var også mulig å mellomlagre det nettbaserte spørreskjemaet underveis i utfyllingen og avslutte det ved en senere anledning. Papirversjonen av spørreskjemaet var på 23 spørsmålssider og hadde et omfang på 260 delspørsmål. Nettskjemaet inkluderte de samme spørsmålene som i papirskjemaet. Det tok omkring 40 minutter å besvare spørreskjemaet.

Spørreskjemaet var inndelt i følgende temaer:

- Samtykkeerklæring
- Vekt og lengde ved fødsel og ved 12 måneders alder
- Bakgrunnsspørsmål om barnet
- Spørsmål om barnets kosthold (inkludert spørsmål om amming)
- Spørsmål om måltidsmønster
- Spørsmål om kosttilskudd
- Bakgrunnsspørsmål om barnets mor og far

Spørsmålene om amming ved 12 måneders alder omhandlet hvorvidt barnet fikk morsmelk og hvor ofte barnet eventuelt fikk morsmelk. Det ble ikke spurt om mengde morsmelk. Barna som ble ammet ved 12 måneders alder ble derfor ikke inkludert i beregningene av inntak av energi og næringsstoffer.

Spørsmålene om kostholdet ved 12 måneders alder omfattet bruk av ca. 200 matvarer. For de fleste matvarer ble det rapportert hvor ofte barnet vanligvis spiste matvaren og hvor mye barnet vanligvis spiste per gang. Frekvensene gikk fra «Aldri/sjeldnere enn hver måned» til «5 eller flere ganger per dag». For flere av matvarene ble det benyttet bildeserier som skulle være til hjelp for å estimere mengder av matvarer og matretter (vedlegg 5). Dersom spørreskjemaet ble fylt ut på nett, kom bildene automatisk opp når respondenten oppga bruk av en matvare. Dersom respondenten valgte å fylle ut spørreskjemaet på papir, var bildene å finne i den vedlagte bildeboken. Til sammen var det bilder av 17 ulike matvarer/retter. Bildeseriene bestod hovedsakelig av bilder av fire ulike mengder som rangerte fra liten mengde (A) til stor mengde (D). For grøt inkluderte bildeserien 6 ulike mengder. Der det ikke var henvist til bilder skulle husholdningsmål som antall skiver, stykker, skjeer, beger o.l. benyttes. For pålegg ble det ikke rapportert mengde, men mengde ble beregnet fra antall brødskiver barnet spiste med det aktuelle pålegget per uke. Frekvens- og mengdedataene ga mulighet for å beregne energi- og næringsstoffinntak for ikke-ammede barn.

I spørsmålene om kostholdet fra fødsel og opp til 12 måneders alder ble det spurt om barnets alder da det:

- sluttet å få morsmelk
- begynte med morsmelkerstatning/annen melk
- fikk fast føde for første gang

Svarene ble gitt i hele uker frem til og med 7 ukers alder og i hele måneder fra 2 til 12 måneders alder.

I tillegg til spørsmål om inntak av matvarer, inkluderte skjemaet spørsmål om bruk av økologiske matvarer, hvor ofte barnet spiste ulike måltider, eventuelle matvarer som ble unngått på grunn av frykt for allergi og om barnet hadde hatt problemer med spising/mat. Spørreskjemaet inneholdt også spørsmål om barnets kjønn, mors alder, mors og fars utdanningsnivå, mors arbeidssituasjon, antall barn mor hadde født, fødselstidspunkt i forhold til termin, mors familiesituasjon, mors røykevaner, mors snusvaner, allergi/astmabelastning i familien, om mor og barn hadde et vegetarisk kosthold og hvem som hadde tilsyn med barnet på dagtid.

I den nettbaserte varianten av spørreskjemaet ble respondentene bedt om å skrive inn et firesifret ID-nummer først og sist i spørreskjemaet. Dette ID-nummeret var oppgitt i invitasjonsbrevet. I papirversjonen av spørreskjemaet var ID-nummeret trykket på alle sidene i spørreskjemaet.

2.4 Datahåndtering, bearbeiding og analyse

For å sikre at alle besvarelsene ble riktig identifisert, ble både besvarelsene i nettskjema og papirskjema kontrollert ved mottakelse. Angitt kjønn på barnet og alder på mor, samt inntastet ID-nummer i de elektroniske besvarelsene ble sammenlignet med de tilsvarende variablene fra uttrekket.

Utfyllingen av kostholdsdata fra nettskjemaene ble ikke videre kontrollert, da alle spørsmålene som omhandlet kostholdet var obligatoriske å besvare.

2.4.1 Kontroll av utfylte skjema

Kontroll av utfylte nettskjema ble gjort på følgende måte:

- Det ble kontrollert at ID-nummeret som ble tastet inn først i skjemaet var det samme som det som ble tastet inn til slutt i skjemaet. Der det ikke var overensstemmelse mellom de to ID-numrene, ble barnets kjønn og mors alder som var utfylt i skjemaet sammenlignet med informasjonen fra Folkeregisteret for de to ID-numrene. Der dette ikke var tilstrekkelig for å identifisere riktig deltager, ble mødre oppringt for å finne ut om det var deres besvarelse.
- Barnets kjønn utfylt i spørreskjemaet ble kontrollert mot informasjon om kjønn fra Folkeregisteret. Der det ikke var overensstemmelse med opplysningene fra Folkeregisteret, ble mor oppringt for å avklare om det var krysset feil.
- Mors alder utfylt i spørreskjemaet ble sammenlignet med mors fødselsdato fra Folkeregisteret. Ved store avvik mellom utfylt alder og utregnet alder for mor (basert på fødselsdato fra Folkeregisteret), ble mor oppringt for å kontrollere at det var riktig deltager som hadde fylt ut skjemaet.
- I noen tilfeller var dato for utfylling av skjemaet forskjellig fra datoen skjemaet ble innsendt. Datoen for utfylling av skjemaet ble da rettet til datoen skjemaet ble sendt inn.

- Utfylling av vekt og lengde ble kontrollert, og de som manglet opplysninger om dette fikk tilsendt en påminnelse i posten.

Kontroll av utfylte papirskjema ble gjort på følgende måte:

- Ved mottak av skjemaene ble barnets kjønn og mors alder sjekket opp mot informasjon fra Folkeregisteret på samme måte som for spørreskjemaene som ble besvart på nett (se punktet over). I papirskjemaene var ID-nummeret trykket på skjemaet på forhånd, det var derfor ikke behov for å kontrollere dette.
- Matvarer ble ansett som ikke brukt dersom verken frekvens eller mengde var fylt ut eller dersom «ikke fått»/«aldri/sjeldnere enn...» var fylt ut. Det samme gjaldt dersom mengde var fylt ut, men ikke frekvens. Mer enn én avkrysning for mengde eller frekvens ble korrigert til laveste alternativ dersom avkrysningene var gjort for nabokategorier. Dersom det var ett alternativ mellom de to avkrysningene, ble dette valgt. Var det to eller flere alternativer mellom de to kryssene, ble det midterste (evt. det laveste av to i midten) valgt.
- Dersom frekvens var angitt uten at det var gitt en mengde, ble den minste mengden brukt.
- Mer enn én avkrysning for alder ved ammeslutt ble korrigert til høyeste alternativ når markeringene sto ved siden av hverandre. Dersom det var ett åpent alternativ mellom kryssene, ble avkrysningen korrigert til det åpne alternativet. Ved to åpne alternativ mellom kryssene ble spørsmålet regnet som ubesvart.
- Mer enn én avkrysning for alder ved introduksjon av matvarer ble korrigert til laveste alternativ når markeringene sto ved siden av hverandre. Dersom det var ett åpent alternativ imellom, ble det korrigert til det åpne alternativet. Ved to åpne alternativer imellom, ble spørsmålet regnet som ubesvart.
- Mer enn én avkrysning for mors og fars utdannelsesnivå ble korrigert til høyeste alternativ.

2.4.2 Etterutfylt vekt og lengde

For deltagerne som hadde fylt inn barnets vekt og lengde i etterutfyllingsskjemaet, ble denne informasjonen lagt inn i filen fra hovedskjemaet. Der det ikke var overensstemmelse mellom utfylt vekt og lengde fra spørreskjemaet og i etterutfyllingsskjemaet, ble verdiene fra etterutfyllingsskjemaet brukt.

2.4.3 Kontroll av antall brødskeer

Spørreskjemaet inneholdt spørsmål om hvor mange skiver av ulike brødtyper barnet spiste per dag. Deretter skulle deltagerne angi det totale antallet brødskeer barnet spiste per dag og multiplisere dette tallet med 7 for å få det totale antallet brødskeer barnet spiste per uke (se vedlegg 2). Det totale antallet brødskeer deltagerne hadde ført opp at barnet spiste per dag ble sammenlignet med summen av hver av de oppgitte brødtypene. For å unngå feilestimering av antall brødskeer og påfølgende mengde smør/margarin, ble deltagerne som hadde fem eller flere brødskeer i avvik nærmere undersøkt. Fem deltagere hadde mer enn fem brødskeer i avvik, og alle hadde et høyere antall brødskeer beregnet fra de ulike brødkategoriene enn antall brødskeer som var ført opp i feltet «sum skiver per dag». Derfor ble det oppførte antallet brødskeer barnet hadde spist per dag brukt til å justere antallet av de oppførte brødtypene slik at summene stemte overens.

2.4.4 Ekskludering av deltagere

Fem deltagere ble ekskludert fra undersøkelsen på bakgrunn av store avvik fra normalfordelingen for energiinntak for deltagerne som ikke ble ammet ved 12 måneders alder. Av disse 5 hadde 4

deltagere et svært høyt energiinntak (over 13 000 kJ) og 1 deltager et svært lavt energiinntak (under 1200 kJ). Fire deltagere ble ekskludert fordi de besvarte spørreskjemaet for sent.

2.4.5 Håndtering av svar fra åpne felt

I spørreskjemaet var det mulig å krysse av for *Annen melk* under kategorien *Melk* og deretter oppgi type melk som ble brukt. Disse melketyperne ble manuelt lagt inn i kostberegningssystemet KBS (KBS er nærmere beskrevet i avsnitt 2.4.7). Det samme gjaldt også for pålegg og kosttilskudd som var ført opp i åpent felt.

Under spørsmålet om barnet har problemer med spising/mat kunne andre problemer rapporteres i et åpent felt. Disse oppføringene ble gjennomgått og hovedpunktene er rapportert i resultatkapittelet.

2.4.6 Inndeling i landsdeler

Siden fylkessammenslåingene som trådte i kraft 1.1.2020 ble gjort etter at datainnsamlingen i Spedkost 3 ble gjennomført, er det i rapporten presentert fordelingen av deltagerne på landsdelene som var aktuelle ved datainnsamlingstidspunktet. Følgende tidligere og nåværende fylker inngår i landsdelene som er presentert i rapporten:

Oslo/Akershus: Oslo og tidligere Akershus

Hedmark/Oppland: Innlandet (tidligere Hedmark og Oppland)

Sør-Østlandet: Viken unntatt Akershus (tidligere Buskerud og Østfold) og Vestfold og Telemark

Agder-Rogaland: Agder (tidligere Aust-Agder og Vest-Agder) og Rogaland

Vestlandet: Vestland (tidligere Hordaland og Sogn og Fjordane) og Møre og Romsdal

Trøndelag: Trøndelag

Nord-Norge: Nordland og Troms og Finnmark

2.4.7 Dataanalyser

Resultatfilen fra nettskjemaene ble åpnet i Excel og overført til statistikkprogrammet SPSS (versjon 25.0), mens papirskjemaene ble skannet i Teleform (versjon 10.5.1) og åpnet direkte i SPSS.

Inntak av matvarer, energi og næringsstoffer ble beregnet i kostberegningssystemet KBS, versjon 7.3 og matvaredatabasen AE-18. Beregningsdatabasen er en utvidet versjon av den offisielle norske matvaretabellen (3), supplert med beregnede oppskrifter og lånte analyserte verdier fra utenlandske matvaredatabaser. For typiske barnematprodukter som morsmelkerstatninger, tilskuddsblandinger, barnegrøt og barnemat på glass/pose ble det opprettet en rekke nye matvarer i matvaredatabasen i KBS. Disse matvarene ble satt sammen basert på deklarererte ingredienser og deklarerert næringsstoffinnhold fra produsentene. Det ble også gjort enkelte oppdateringer i øvrige matvarer (for eksempel barneyoghurter og frokostblandinger) for å reflektere matvarene som var på markedet da datainnsamlingen ble foretatt. Se vedlegg 8 for beskrivelse av matvaregrupperinger.

De kategoriske svaralternativene for frekvens og mengder er presentert som gjennomsnitt og standardavvik (SD). I tillegg er persentiler presentert for noen matvarer og for inntak av energi og næringsstoffer. Forskjeller i frekvens og mengde mellom grupper er testet med t-test for uavhengige utvalg. Kji-kvadrat-test er brukt for å teste forskjeller i andeler mellom grupper. For å teste lineær trend gjennom kategorier av bakgrunnsvariablene mors alder, utdanning og antall barn

mor har født er linear-by-linear test benyttet (tabell 31). P-verdier oppgitt i rapporten er to-sidige og signifikansnivået er satt til $p < 0,01$ på grunn av et høyt antall gjennomførte statistiske tester.

Opplysninger om utdanningsnivå fra Statistisk Sentralbyrås statistikkbank (<https://www.ssb.no/statbank/>) ble benyttet for å sammenligne utdanningsnivå i utvalget med den generelle befolkningen i Norge. Opplysninger om fødsler i Norge fra Medisinsk fødselsregisters statistikkbank (<http://statistikkbank.fhi.no/mfr/>) ble benyttet for å sammenligne andre sentrale variabler i utvalget med den generelle befolkningen i Norge.

For sammenligningen av mødrenes utdannelsesnivå med utdannelsesnivået i den generelle befolkningen, er det presentert to sammenligningsgrunnlag; utdannelsesnivået er sammenlignet med utdannelsesnivået blant alle kvinner mellom 20 og 50 år og med utdannelsesnivået i et aldersjustert utvalg av den kvinnelige befolkningen. Aldersjusteringen er gjort ved at det er tatt hensyn til hvor mange deltagere det er innen hver alderskategori i Spedkost 3 og beregnet hva utdannelsesnivået ville ha vært i befolkningen generelt om den hadde hatt samme alderssammensetning som deltagerpopulasjonen i Spedkost 3. Dette er gjort fordi det er en relativt lav andel deltagere mellom 20 og 24 år i Spedkost 3 (8 %), mens denne andelen er høyere i befolkningen generelt (16 % av kvinner mellom 20 og 49 år er mellom 20 og 24 år). Personer i de yngste alderskategoriene vil ha lavere utdannelsesnivå enn personer i høyere alderskategorier fordi de ikke har rukket å fullføre høyere utdanning ennå. Justert utdanningsnivå iht. aldersfordelingen i Spedkost 3 er derfor høyere enn det observerte utdanningsnivået blant alle norske kvinner mellom 20 og 49 år.

2.5 Anbefalinger

Resultater som er presentert i denne rapporten er vurdert opp imot de offisielle norske anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (4), «Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring» (6) og «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)» (7).

2.5.1 Anbefalinger for energi og næringsstoffinntak

Næringsstoffinntaket er vurdert med utgangspunkt i de offisielle norske anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet fra 2014 (4). Disse er utarbeidet på grunnlag av de nordiske anbefalingene fra 2012 (5). Det gis følgende anbefalinger for aldersgruppen 1-2 år:

Anbefalinger for barn i 1-2 års alder: Energigivende næringsstoffer	Anbefalt inntak
Protein	10-15 energiprosent
Fett	30-40 energiprosent
Mettet fett	< 10 energiprosent
Enumettet fett ¹	10-20 energiprosent
Flerumettet fett ¹	5-10 energiprosent
Karbohydrat	45-60 energiprosent
Tilsatt sukker	< 10 energiprosent
Kostfiber ¹	2-3 g/MJ

¹Anbefalinger for enumettet og flerumettet fett og kostfiber er gitt fra 2 årsalder.

Anbefalinger for aldersgruppen 1-2 år: Vitaminer og mineraler	Anbefalt inntak pr. dag
Vitamin A, retinolaktivitetsekvivalenter (RAE)	300
Vitamin D, mikrogram	10
Vitamin E, tokoferolekvivalenter	4
Tiamin, milligram	0,5
Riboflavin, milligram	0,6
Vitamin C, milligram	25
Kalsium, milligram	600
Jern, milligram	8
Jod, mikrogram	70

Referanseverdi for energiinntak: Referanseverdien for energiinntak for aldersgruppen 12 måneder er 337 kJ/kg kroppsvekt for gutter og 333 kJ/kg kroppsvekt for gutter (5).

2.5.2 Anbefalinger for spedbarnsernæring og mål for spedbarnsernæring i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2017-2021»

For å vurdere barnas kostvaner relateres resultatene til anbefalingene som gis for spedbarnsernæring i «Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring» (6) samt til de kvantitative målene som er angitt for spedbarnsernæring i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)» (7).

Anbefalinger for spedbarnsernæring

Hovedpunktene i «[Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring](#)»(6) som er relevant for 12 måneder gamle barn er oppsummert under:

- Spedbarn og familier er ulike, og råd om morsmelk og annen mat må tilpasses hvert barn og hver mor.
- Barnet bør om mulig få morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger dersom barn og mor trives med det.
- D-vitamintilskudd anbefales for alle spedbarn fra barnet er fire uker gammelt, gjerne i form av tran. Dersom spedbarnet får morsmelkerstatning, kan mengden D-vitamintilskudd reduseres.
- Når spedbarnet har fylt seks måneder, trenger det mer mat enn morsmelk eller morsmelkerstatning for å dekke behovet for energi og næringsstoffer. Noen barn trenger mer mat før de har fylt seks måneder.
- Annen mat introduseres gradvis, og mengden økes forsiktig i takt med barnets behov og signaler.
- Annen mat enn morsmelk eller morsmelkerstatning skal etter hvert dekke større deler av barnets behov for energi og næringsstoffer. Det er ingen bestemt regel for hvilken mat man skal begynne med å gi barnet. Det kan være naturlig å begynne med tynn grøt, most potet eller moste grønnsaker, som kan blandes med morsmelk eller eventuelt morsmelkerstatning. Om det blir grøt, potet- eller grønnsakmos, er opp til familien. Hvis barnet ikke vil ha grøt, kan foreldrene gi jernrik middagsmat og etter hvert biter av grovt brød (brød med en høy andel av sammalt mel) med jernrikt pålegg.
- Det anbefales å velge matvarer med et høyt innhold av næringsstoffer som barnet trenger. Dette innebærer for eksempel å velge grove kornprodukter (kornprodukter med høy andel av sammalt mel) og mat med et lavt innhold av fett og sukker.
- Barnet er født med et lager av jern i kroppen, men morsmelk inneholder lite jern, så etter omkring et halvt år er barnets jernlager brukt opp. Det er derfor viktig at den første maten

bidrar med tilstrekkelig jern. Dette er grunnen til at industrifremstilt grøt tilsatt jern ofte anbefales når barnet skal starte med fast føde.

- Det går også an å lage spedbarnsgrøten selv, men det er da særlig viktig å passe på at både grøtmelet og den andre maten barnet får, er så jernrik som mulig. Grovt/sammalt mel inneholder mer jern enn hvitt mel. Havremel, sammalt hvetemel og helkorn fra hirse/hirseflak er eksempler på kornprodukter som inneholder en del jern. Hjemmelaget grøt av sikket hvetemel, fint risemel, semulegryn, maismel eller polenta gir lite jern og bør unngås som hverdagsmat.
- Fra ett års alder kan vanlig kumelk gis, og det anbefales lett- eller skummet melk hvis barnet har normal vekstutvikling.
- Vær forsiktig med salt og saltet mat det første året. Barnets nyrer er ikke ferdigutviklet og barnet kan derfor ikke regulere saltbalansen godt nok.
- Mer om praktiske råd finnes i brosjyren [Mat og måltider for spedbarn](#) (8).

2.5.3 Kvantitative mål for spedbarnsernæring fra «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)»

I «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)» er det satt som mål at 50 % av barna ammes ved 12 måneders alder (7).

3 Resultater

I dette kapittelet oppsummeres sentrale resultater fra undersøkelsen i tekstform. De fleste resultater er i tillegg presentert i tabeller. Alle tabellene som det henvises til i dette kapitlet er samlet i nummerert rekkefølge i Kapittel 7.

3.1 Deltagelse

Tabell 1 viser utvalget som ble trukket og respons fra utvalget. Det opprinnelige utvalget som ble invitert ved 6 måneders alder var på 3000 barn. Ett barn var registrert med feil mor på grunn av en feil i Folkeregisteret. I filen med oppdatert kontaktinformasjon var det fem mødre som var oppført å være utvandret siden 6-månedersundersøkelsen. Ved invitasjon til 6-månedersundersøkelsen hadde 110 barn/mødre-par takket nei til deltagelse og disse ble derfor ikke invitert til 12-månedersundersøkelsen. Det var dermed 2884 barn/mødre-par som ble invitert til undersøkelsen ved 12 måneders alder. Ved henvendelse per telefon oppga ytterligere en mor at hun hadde utvandret. I tillegg ble det ikke oppnådd kontakt med to deltagere som hadde ukjent adresse og ukjent telefonnummer. Det kontaktbare utvalget (personene i utvalget som potensielt kunne svart på undersøkelsen) besto derfor av 2991 mor/barn-par (3000 i det opprinnelige utvalget minus 6 utvandrede, 2 som ikke hadde gyldig kontaktinformasjon og en som var feilregistrert i Folkeregisteret). Det kontaktbare utvalget inkluderer de 110 deltagerne som sa nei takk til deltagelse i 6-månedersundersøkelsen. Av det kontaktbare utvalget, besvarte 1966 undersøkelsen. Det utgjør en deltakelse på 66 % (tabell 1).

Nettskjemaet ble benyttet av 95 % av deltagerne, mens 5 % benyttet papirskjemaet. En av deltagerne hadde skrevet inn feil ID-nummer i spørreskjemaet uten at det var mulig å finne ut hvem det var. Denne deltageren ble inkludert i analysene til tross for ukjent identitet. Fire deltakere ble ekskludert fordi de svarte utenfor tidsfristen, mens fem av besvarelsene i undersøkelsen ble

ekskudert på grunn av et urealistisk høyt eller lavt energiinntak (se metodedelen punkt 2.4.4). Det endelige utvalget som ble inkludert i analysene er derfor på 1957 deltagere (65 %) (tabell 1).

3.2 Beskrivelse av utvalget

Barnets gjennomsnittlige alder ved utfylling av spørreskjemaet var 12,1 måneder (tabell 2). De fleste skjemaene (95 %) var fylt ut av kun barnets mor, 2 % var fylt ut av kun barnets far og 3 % av skjemaene var fylt ut av både mor og far. Tre skjemaer (0,2 %) var fylt ut kun av barnets medmor (tabell 3).

Totalt ble 893 (46 %) jenter og 1064 (54 %) gutter inkludert i analysene (tabell 4).

Det var kun små forskjeller i kjønnsfordeling, fødselsvekt, svangerskapslengde, mors fødealder, antall barn mor hadde født og mors sivilstatus mellom barna/mødrene som deltok i Spedkost 3 og alle som ble født/som fødte i 2018 (tabell 4). Det var godt samsvar mellom fordelingen av deltagere på de ulike landsdelene og fordelingen av fødende kvinner på landsdeler i Norge i 2018 generelt (tabell 4). Basert på tabell 4 er det rimelig å vurdere utvalget som deltok som landsrepresentativt.

Blant deltagerne i undersøkelsen hadde flertallet av mødrene og fedrene høyere utdanning (tabell 5). Henholdsvis 73 % av mødrene og 52 % av fedrene hadde høyskole- eller universitetsutdanning. Kun 2 % av mødrene og 2 % av fedrene hadde grunnskole eller mindre som høyeste fullførte utdanning. Sammenlignet med Norges befolkning var det blant deltagerne en lavere andel med grunnskole som høyeste fullførte utdanning og en høyere andel med over fire års høyskole/universitetsutdanning (tabell 5).

Før barnet ble født hadde en stor andel av mødrene (75 %) inntektsgivende arbeid på heltid, mens 11 % av mødrene hadde inntektsgivende arbeid på deltid (tabell 6). Da barnet var 12 måneder gammelt hadde 46 % inntektsgivende arbeid på heltid, mens 17 % hadde inntektsgivende arbeid på deltid (tabell 6).

Da barnet var 12 måneder gammelt, var andelen mødre som røykte 4 %, hvorav 1 % røykte daglig (tabell 7). Det var 11 % av mødrene som snuste, hvorav 7 % snuste daglig (tabell 7).

Ved 12 måneders alder hadde de fleste barna tilsyn av mor (70 %) og/eller far (51 %) på dagtid (tabell 8). Sytten prosent av barna gikk i barnehage.

Det var få vegetarianere blant deltagerne, 2 % av mødrene og 1 % av barna hadde et vegetarisk kosthold da barnet var 12 måneder gammelt (tabell 9). Det var kun noen få som utelot både melkeprodukter og egg fra kostholdet (var veganere).

For 41 % av barna ble det oppgitt at foreldre og/eller søsken hadde eller hadde hatt astma/allergi (tabell 10).

3.2 Vekt og lengde ved 12 måneders alder

Gjennomsnittlig vekt og lengde ved 12 måneders alder var henholdsvis 10,0 kg og 76 cm (tabell 11). Guttene var i gjennomsnitt 765 g tyngre og 2 cm lengre enn jentene og forskjellene var signifikante.

3.3 Amming i andre levehalvår

Andelen barn som ble ammet var 72 % ved 7 måneders alder, 63 % ved 9 måneders alder og 48 % ved 12 måneders alder (tabell 12). Andelen barn som ammes ved 12 måneders alder er dermed på nivå med målet i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)» om at 50 % av barna skal ammes ved 12 måneders alder (7).

Gjennomsnittlig ammefrekvens ved 12 måneders alder var 4 ganger per døgn. De vanligste oppgitte ammefrekvensene var 2-3 ganger per døgn (38 %) og 4-5 ganger per døgn (27 %) (tabell 13).

De viktigste årsakene til at mor hadde sluttet å amme i løpet av andre levehalvår, var «barnet ville ikke» (43 %) og «mor begynte å arbeide/studere» (14 %) (tabell 14). De nest viktigste årsakene til ammeslutt i andre levehalvår var «barnet ville ikke» (18 %) og «for lite melk» (15 %).

3.4 Alder ved introduksjon av morsmelkerstatning og kumelk

Alder ved introduksjon av morsmelkerstatning og kumelk i tillegg til eller istedenfor morsmelk, er vist i tabell 15. Morsmelkerstatning var mye brukt – både som drikke og ved tilberedning av grøt. Kumelk ble introdusert som drikke for 42 % av barna ved 10-12 måneders alder (tabell 15).

3.5 Alder ved introduksjon av fast føde

Spørsmål om alder for introduksjon av fast føde (definert som alle andre matvarer enn vann, melk, saft, juice, annen drikke og kosttilskudd) var inkludert i spørreskjemaene ved både 6 og 12 måneders alder. Spørsmålsformuleringen for aldersintervallene ved introduksjon av fast føde var litt forskjellig i 6-månederskjemaet og 12-månederskjemaet. I 6-månederskjemaet var intervallene fra 2-6 måneder oppgitt i halve måneder (2 mnd, 2,5 mnd, 3 mnd osv.), mens intervallene var oppgitt i hele måneder i 12-månederskjemaet (2 mnd, 3 mnd, 4 mnd, osv.). Resultatene for alder ved introduksjon av fast føde vil derfor avvike noe mellom de to undersøkelsene.

Alle barna hadde blitt introdusert for fast føde før 12 måneders alder (tabell 16). Ved 4 måneders alder hadde 62 % av barna blitt introdusert for fast føde og ved 6 måneders alder hadde 98 % av barna blitt introdusert for fast føde. Kun 2 % introduserte fast føde ved 7 måneders alder eller senere (tabell 16). Alder ved introduksjon av ulike typer matvarer er vist i tabell 17.

3.6 Inntak av matvarer

Gjennomsnittlig inntak (gram per person per dag) og andel som brukte ulike typer mat og drikke ved 12 måneders alder er presentert i tabellene 18 til 25. Persentiler for daglig inntak av et utvalg av matvarer er presentert i vedlegg 10. Beskrivelse av og oversikt over matvaregrupper er vist i henholdsvis vedlegg 8 og vedlegg 9.

3.6.1 Grøt

Ved 12 måneders alder fikk 97 % av barna grøt daglig eller ukentlig (tabell 18). Industrifremstilt grøt ble gitt til 89 % av barna, mens 39 % fikk hjemmelaget grøt. Trettien prosent av barna fikk både industrifremstilt og hjemmelaget grøt. Industrifremstilt grøt av pulver ble brukt av 84 %, mens 52 % brukte industrifremstilt grøt på klemmepose. Av hjemmelaget grøt, var grøt laget på havregryn mest brukt (37 %), mens grøt av fint mel var lite brukt (2 %). Gjennomsnittlig inntak (spiseklar mengde) av grøt blant alle barna var 293 g/dag. Det gjennomsnittlige inntaket av industrifremstilt grøt blant alle var 243 g/dag, mens det var 272 g/dag blant de barna som fikk industrifremstilt grøt.

Det gjennomsnittlige inntaket av hjemmelaget grøt blant alle var 44 g/dag (tabell 18), mens det var 115 g/dag blant de barna som fikk hjemmelaget grøt (vedlegg 10).

Det var vanligst å tilberede grøten på vann (84 %), mens 13 % av barna fikk grøt tilberedt på kumelk (tabell 19).

3.6.2. Brød og andre kornprodukter

Brød ble gitt til 98 % av barna, og gjennomsnittlig inntak var 65 g/dag (tabell 18). Kategoriene grovt brød og ekstra grovt brød utgjorde 78 % av inntaket og fint brød var lite brukt. Skorpene ble skåret bort for 63 % av barna (tabell 21). Kornblanding/gryn med melk ble brukt daglig eller ukentlig av 13 % av barna (tabell 18).

3.6.3 Margarin/smør på brødet

Margarin eller smør på brødet ble gitt til 69 % av barna (tabell 22). Det var vanligst å bruke Bremykt (21 %), etterfulgt av Soft Flora, Vita (16 %) og Brelett (10 %). Smør (meierismør o.l.) på brødskiven ble brukt av 6 % av barna. Mengde margarin/smør som ble brukt på brødskivene fremgår av tabell 23. Det var mest vanlig å bruke et skrapet lag (3 g) eller middels lag (5 g) på skiven.

3.6.4 Pålegg

De mest brukte påleggstypene var leverpostei av svin (92 % brukere) og hvitost/smøreost (76 % brukere) (tabell 24). Fiskepålegg ble spist av 53 %, egg ble spist av 49 % og brunost/prim ble spist av 46 %. Søtt pålegg som syltetøy og sjokoladepålegg ble brukt av 26 %, men gjennomsnittlig inntak blant alle var kun på 2 g/dag (primært syltetøy). Kylling/kalkunpålegg og leverpostei av kylling ble spist av henholdsvis 12 % og 6 % av barna (tabell 24).

3.6.5 Kjøtt og fisk

De aller fleste barna (99 %) fikk kjøtt/kjøttprodukter av storfe/svin o.l. daglig eller ukentlig, mens kjøtt/kjøttprodukter av kylling/kalkun ble gitt til 92 % av barna (tabell 18). Inntaket av kjøtt/kjøttprodukter av storfe/svin o.l. var høyere enn inntaket av kjøtt/kjøttprodukter av kylling/kalkun, henholdsvis 24 g/dag og 6 g/dag i gjennomsnitt blant alle barna. Fisk/fiskeprodukter ble gitt til 97 % av barna. Inntaket av fisk/fiskeprodukter blant alle barna var på 19 g/dag (tabell 18).

Industrifremstilt barnemat på glass eller pose ble gitt til 59 % av barna og gjennomsnittlig inntak blant alle barna var 107 g/dag (tabell 20). Variantene med kjøtt eller kylling var mest brukt. Kjøtt og fisk fra industrifremstilt barnemat er medregnet i det totale inntaket av kjøtt og fisk presentert i tabell 18.

3.6.6 Fett i matlaging

Type fett som ble brukt i matlaging er presentert i tabell 25. Matolje ble brukt av 68 %, og rapsolje var mest brukt (44 %), etterfulgt av olivenolje (39 %). Smør (meierismør o.l.) ble brukt av 45 % og 22 % brukte Melange.

3.6.7 Frukt, bær og grønnsaker

Alle barna fikk frukt og bær daglig eller ukentlig, og gjennomsnittlig inntak var 172 g/dag (tabell 18). Frukt/bær fra industrifremstilt mos på glass/pose ble brukt av 92 % og utgjorde i gjennomsnitt 70

g/dag (tabell 18). Frisk frukt ble brukt av 96 % av barna, og banan var den mest brukte frukten, etterfulgt av eple/pære og appelsin/klementin. Fruktstang, fruktsnører o.l. ble brukt av 17 % av barna, men gjennomsnittlig daglig inntak var lavt (ikke vist i tabell).

De aller fleste barna fikk grønnsaker daglig eller ukentlig, og gjennomsnittlig inntak blant alle barna var på 109 g/dag. Det totale grønnsaksinntaket inkluderer både friske/frosne/varmebehandlede grønnsaker, hermetiske grønnsaker, grønnsaker i sammensatte retter som gryte, taco, vegetarretter o.l., grønnsaker fra industrifremstilt og hjemmelaget frukt- og grønnsaksmos og grønnsaker fra industrifremstilt middagsmat på glass/pose. Inntaket av friske/frosne/varmebehandlede grønnsaker blant alle barna var 57 g/dag. Gulrot var den mest brukte grønnsaken, etterfulgt av avokado og tomat. Inntaket av grønnsaker fra industrifremstilt barnemat blant alle barna var 40 g/dag, mens grønnsaker fra hjemmelaget mos var 9 g/dag (tabell 18).

3.6.8 Poteter, ris og pasta

Poteter ble gitt daglig eller ukentlig til 93 % av barna, og gjennomsnittlig inntak var på 18 g/dag (tabell 18). Kokte/moste poteter ble gitt til 80 % av barna. Rundt halvparten av barna (51 %) fikk potet fra industrifremstilt barnemat. Gjennomsnittlig inntak av kokte/moste poteter blant alle barna var på 7 g/dag, mens inntaket av potet fra industrifremstilt barnemat var på 10 g/dag.

Pasta/ris ble gitt daglig eller ukentlig til 91 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant alle var 17 g/dag (tabell 18). Fullkornspasta ble brukt av 55 % av barna. Den største enkeltkilden til inntak av pasta og ris var pasta/ris i industrifremstilt barnemat (7 g/dag) (tabell 18).

3.6.9 Kumelk og yoghurt

Ved 12 måneders alder fikk 46 % av barna kumelk som drikke. Gjennomsnittlig inntak av kumelk som drikke blant alle barna var 41 g/dag (tabell 18). Lettmelk med 1 % fett ble brukt av 22 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant alle var 16 g/dag. Lettmelk med 0,5 % fett ble gitt til 19 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant alle var på 14 g/dag. Helmelk ble brukt av 9 % av barna, mens skummet melk kun ble brukt av 1 % av barna. Biola/Cultura ble gitt til 10 % av barna, mens sjokolademelk så å si ikke ble brukt (tabell 18).

Yoghurt ble gitt til 73 % av barna (tabell 18). Gjennomsnittlig inntak av yoghurt blant alle barna var på 56 g/dag. Fruktoghurt var mest brukt med et gjennomsnittsinntak blant alle barna på 34 g/dag.

3.6.10 Morsmelkerstatning/annen melk

Morsmelkerstatning/annen melkerstatning ble gitt til 47 % av barna ved 12 måneders alder (tabell 18). Gjennomsnittlig inntak blant alle barna var 1,6 dl/dag (tabell 18), mens inntaket blant de som fikk morsmelkerstatning/annen melkerstatning var 3,5 dl/dag (vedlegg 10).

3.6.11 Vann, juice og søte drikker

De aller fleste barna (99 %) fikk vann, og gjennomsnittlig inntak var 2,7 dl/dag (tabell 18). Juice og kjøpt smoothie ble brukt av 20 % av barna. Saft med sukker ble drukket av 7 % av barna, mens saft uten sukker ble drukket av 6 % av barna. Brus med og uten sukker var lite brukt. Gjennomsnittlig

inntak av søte drikker (brus med sukker, saft med sukker og nektar) blant alle barna var 5 g/dag (tabell 18).

3.6.12 Godteri, snacks og kaker

Kaker, boller, vafler, søte kjeks ble brukt av 58 % av barna, men gjennomsnittlig inntak blant alle var på kun 2 g/dag (tabell 18). Barnemaissnacks (skumpinner, maismums o.l.) ble brukt av 75 % av barna, men gjennomsnittlig inntak blant alle var kun 0,5 g/dag. Sjokolade og annet godteri, samt potetgull og popcorn ble brukt av relativt få barn og i svært små mengder (tabell 18).

3.6.13 Økologiske produkter

Økologisk frukt ble vanligvis eller av og til brukt av 61 % av barna, 60 % av barna fikk vanligvis eller av og til økologiske grønnsaker, og 52 % av barna fikk vanligvis eller av og til økologiske kornprodukter/grøt (tabell 26).

3.7 Vitamin D-tilskudd og annet kosttilskudd

Ved 12 måneders alder fikk 73 % av barna vitamin D-tilskudd og/eller annet kosttilskudd (tabell 27), og 72 % fikk kosttilskudd som inneholdt vitamin D. Det var kun 4 % av barna som aldri hadde fått kosttilskudd. Kosttilskuddet som ble mest brukt, var vitamin D-dråper (46 %) (tabell 28). Blant de barna som brukte vitamin D-dråper, var gjennomsnittlig inntak 4 dråper per dag. Tran ble gitt til 31 % av barna, og gjennomsnittlig inntak blant disse var 4 ml per dag. Multivitamin-tabletter ble gitt til 7 % av barna, flytende multivitaminer ble gitt til 4 % og 2 % fikk flytende jerntilskudd (tabell 28).

3.8 Energi- og næringsstoffinntak

Inntak av energi og næringsstoffer ved 12 måneders alder er kun beregnet for de barna som ikke ble ammet. Tabell 29 presenterer gjennomsnittlig daglig energi- og næringsstoffinntak med kosttilskudd inkludert i beregningene. I tabell 30 presenteres tilsvarende energi- og næringsstoffinntak uten kosttilskudd inkludert i beregningene. Det må tas noen forbehold i disse dataene:

- Inntak av energi og næringsstoffer er kun beregnet for barna som ikke ble ammet. Dette skyldes at undersøkelsen ikke gir opplysninger om mengde morsmelk og at det derfor ikke er mulig å beregne inntaket av energi og næringsstoffer fra morsmelk. I og med at energi- og næringsstoffinntak kan være forskjellig for ammede og ikke-ammede barn, kan resultatene i tabell 29 og 30 ikke nødvendigvis overføres direkte til også å gjelde ammede barn.
- Metoden som er benyttet (matvarefrekvensskjema) overestimerte daglig inntak av energi og næringsstoffer sammenlignet med en annen metode (veid registrering) i en valideringsstudie gjennomført i forbindelse med den første Spedkost-undersøkelsen (9). Det rapporterte inntaket av næringsstoffer vil derfor sannsynligvis være noe høyere enn det reelle inntaket blant deltagerne.

Gjennomsnittlig inntak av energi (inkludert kosttilskudd i beregningene) var 5,4 MJ/dag for gutter og 5,2 MJ/dag for jenter (tabell 29).

Gjennomsnittlig prosentandel av totalt energiinntak (E%) fra protein (13,8 E%), karbohydrat (52,0 E%), totalt fett (31,6 E%), enumettet fett (12,4 E%), flerumettet fett (6,4 E%) og tilsatt sukker (1,4 E%) var i samsvar med anbefalingene (4) (tabell 29). Kun to barn hadde et inntak av sukker ≥ 10 prosent av totalt energiinntak (E%). Inntaket av mettet fett (10,2 E%) var rett i overkant av anbefalt øvre inntak på 10 prosent av totalt energiinntak (E%) (4) (tabell 29).

Gjennomsnittlig daglig inntak av vitaminer og mineraler (uten kosttilskudd i beregningene) var på nivå med eller høyere enn anbefalt daglig inntak (4) (tabell 30). Vitamin D-inntaket lå akkurat på anbefalt inntak, mens inntaket av vitamin A lå godt over anbefalt daglig inntak. Inntaket av vitamin E, tiamin, riboflavin, vitamin C, kalsium, jern og jod lå også godt over anbefalt daglig inntak. Inntaket av kostfiber og fullkorn lå over anbefalt inntak. Inntaket av salt bør begrenses til $<0,5$ g/MJ per dag (4). Gjennomsnittlig energiinntak for barna i Spedkost 12 måneder var 5,3 MJ og det tilsier at barna burde ha et inntak av salt på mindre enn 2,7 g/dag. Det gjennomsnittlige inntaket av salt i undersøkelsen (2,7 g/dag) var derfor på grensen av anbefalt øvre inntak. Det er imidlertid stor usikkerhet knyttet til estimert inntak av salt, siden spørreskjemaet ikke inneholder spørsmål om bruk av bordsalt eller spørsmål om bruk av salt i hjemmelaget mat. Persentiler for inntak av energi og næringsstoffer, med kosttilskudd i beregningene, er presentert i vedlegg 11.

3.8.1 Forskjeller i inntak av fett og mettet fett i henhold til bakgrunnsvariabler

Andelen barn som hadde et høyere inntak av totalt fett og mettet fett enn anbefalt er presentert i undergrupper av mor og barn i tabell 31. Andelen barn som hadde høyere inntak av totalt fett enn anbefalt (> 40 E%) var 4 %, mens andelen med et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt (≥ 10 E%) var 48 %. Det var en signifikant trend mot en høyere andel barn som hadde et inntak av mettet fett over anbefalt nivå, desto flere barn mor hadde (tabell 31).

3.9 Kilder til næringsstoffer

Tabell 32 til 38 presenterer absolutt og prosentvis bidrag fra ulike kilder til utvalgte næringsstoffer for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder.

3.9.1 Kilder til fett

Morsmelkerstatning (19 %), industrifremstilt grøt (15 %), smør/margarin på brød (10 %) og rødt kjøtt/kjøttprodukter (9 %) var de viktigste kildene til totalt fett for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 32).

3.9.2 Kilder til mettet fett

Morsmelkerstatning (20 %), grøt (12 %), rødt kjøtt/kjøttprodukter (10 %), smør/margarin på brød (11 %) og ost (10 %) var de viktigste kildene til mettet fett for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 33).

3.9.3 Kilder til tilsatt sukker

Det gjennomsnittlige inntaket av tilsatt sukker var svært lavt blant barna. Yoghurt (38 %), syltetøy (16 %), sukkerholdig drikke (13 %) og kaker/boller/vafler/søte kjeks (9 %) var de viktigste kildene til tilsatt sukker for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 34).

3.9.4 Kilder til vitamin A

Leverpostei var den viktigste kilden til vitamin A og bidro til 40 % av vitamin A-inntaket for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder. Industrifremstilt grøt (14 %) og morsmelkerstatning (12 %) var andre viktige kilder til vitamin A (tabell 35).

3.9.5 Kilder til vitamin D

Kosttilskudd var den viktigste kilden til inntak av vitamin D (40 %), for barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder. Blant kosttilskuddene var det vitamin D-dråper som bidro mest til inntaket (21 %), mens tran bidro med 14 % av inntaket. Industrifremstilt grøt bidro med 23 % og morsmelkerstatning med 21 % av vitamin D-inntaket (tabell 36).

3.9.6 Kilder til jern

Industrifremstilt grøt (37 %), morsmelkerstatning (18 %), brød (10 %) og kosttilskudd (8 %) var de viktigste kildene til jern i kostholdet til barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 37).

3.9.7 Kilder til jod

Morsmelkerstatning (30 %), industrifremstilt grøt (20 %) og fisk/skalldyr (11 %) var de viktigste kildene til jod i kostholdet til barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 38).

3.10 Måltider

De fleste barna spiste frokost (98 %), formiddagsmat/lunsj (95 %) og middag (94 %) hver dag (tabell 39). Kveldsmat ble spist hver dag av 87 % av barna, mens 55 % spiste ettermiddagsmat hver dag og 30 % spiste andre måltider/mellommåltider hver dag (tabell 39). Data om måltider i barnehage, hos dagmamma o.l. er vist i tabell 40.

3.11 Matvarer som unngås

En eller flere matvarer ble unngått av 24 % av deltagerne på grunn av frykt for at barnet skulle reagere med allergi/intoleranse. Nøtter/nøtteprodukter (16 %) og kumelk (8 %) var de matvarene som oftest ble rapportert unngått (tabell 41).

3.12 Problemer med spising/mat

Totalt oppga 24 % at barnet hadde problemer med spising/mat (tabell 42). Dårlig matlyst/småspist var det vanligste problemet (12 %), etterfulgt av at barnet liker få matvarer (8 %) (tabell 42). Av problemer som ble rapportert under «Andre problemer» var refluks, brekninger/svelgeproblemer og problemer med ulike konsistenser blant de mest rapporterte utfordringene (ikke vist i tabell).

3.13 Amming i første leveår 0-12 måneder – data fra Spedkost 6 og 12 måneder

Amming i første leveår er presentert i figur 1. Data er hentet fra både Spedkost 6 måneder (2018) og Spedkost 12 måneder 2019. Dataene som er presentert, er fra to ulike undersøkelser i samme populasjon. Amming holdt seg på et høyt nivå, særlig i første levehalvår. Ved 1 måneds alder var det 93 % som ble ammet, ved 3 måneders alder var det 85 % som ble ammet og ved 6 måneders

alder var det 78 % som ble ammet. Mange ble også ammet i andre levehalvår. Ved 7 måneders alder var det 72 % som ble ammet, ved 9 måneders alder var 63 % som ble ammet og ved 12 måneders alder var det 48 % som ble ammet. Fullamming holdt seg på et høyt nivå de første tre månedene, men ble redusert fra 68 % ved 3 måneders alder til 13 % ved 5 måneders alder og ned til 2 % ved 6 måneders alder (figur 1).

3.14 Sammenligning av resultater fra Spedkost 3 og Spedkost 2 (gjennomført i 2007)

Forrige landsrepresentative kostholdsundersøkelse blant spedbarn ved 12 måneders alder i Norge ble gjennomført i 2007 (2), og inkluderte 1635 deltagere (svarprosent 57 %). Spørreskjemaet som ble brukt i 2007 danner utgangspunkt for skjemaet i Spedkost 3, men skjemaet ble revidert og oppdatert for å reflektere produktene som fantes på markedet da undersøkelsen ble gjennomført.

Enkelte resultater fra Spedkost 3 er sammenlignet med resultater fra Spedkost 2 (2007) (tabell 43-52). Forskjellene mellom undersøkelsene er ikke testet statistisk. Deltagelsesprosenten var 66 % i Spedkost 3, mens den var 57 % i Spedkost 2. De fleste spørsmålene ble stilt på samme måte i begge undersøkelsene, men det er noen forskjeller i spørreskjemaet (se avsnitt 2.3.1 s. 9-10) og sammenligningen av resultater må gjøres med forsiktighet. Videre er utvalgene ikke helt sammenlignbare. Utvalget i 2019 skiller seg fra utvalget i 2007 ved at det var en noe høyere andel mødre med høy utdanning (høyskole/universitetsutdanning) (tabell 44) og en høyere andel av mødrene hadde inntektsgivende arbeid heltid i 2019 enn i 2007 (både før fødsel og da barnet var 1 år) (tabell 45). Det kan tyde på at mødrepopulasjonen har endret seg fra 2007 til 2019. Ifølge Statistisk sentralbyrå har utdanningsnivået økt vesentlig siden 2007 (10). Andelen kvinner i aldersgruppen 20-49 år med grunnskole som høyeste utdanning har sunket fra 20 % i 2007 til 14 % i 2019, samtidig som andelen med høyskole/universitetsutdanning har økt fra 40 % i 2007 til 52 % i 2019 (10). Siden Spedkost 2 ble gjennomført i 2007, har det kommet oppdaterte anbefalinger for spedbarnsernæring (6) og kosthold ved 1-2 års alder (4). De oppdaterte anbefalingene innebar imidlertid ikke store endringer for barn i aldersgruppen 6-12 måneder.

3.14.1 Vekt og lengde

Vekt og lengde ved 12 måneders alder i Spedkost 3 og Spedkost 2 er presentert i tabell 46. Det var kun små forskjeller i vekt og lengde blant 12 måneder gamle barn i 2019 sammenlignet med 12 måneder gamle barn i 2007.

3.14.2 Amming

I all hovedsak var andelen ammede barn på samme nivå i Spedkost 3 og Spedkost 2. Sammenlignet med resultatene fra Spedkost 2 i 2007 var andelen ammede barn i Spedkost 3 noe lavere ved 7 måneders alder (tabell 47). Fra 10 måneders alder og ut første leveår var andelen ammede barn noe høyere i Spedkost 3 sammenlignet med andelen i Spedkost 2. Andelen som fikk morsmelk ved 12 måneders alder var 48 % i 2019 og 46 % i 2007 (tabell 47).

3.14.3 Matinntak

En sammenligning av matinntak fra Spedkost 3 og Spedkost 2 må gjøres med forsiktighet siden det har blitt gjort endringer i spørreskjemaet siden 2007.

Gjennomsnittlig inntak av grøt var likt i 2019 og 2007 (293 g/dag), men inntaket av hjemmelaget grøt var høyere i 2019, mens inntaket av industrifremstilt grøt var høyere i 2007. Andel barn som fikk grøt var høyere i 2019 (97 %) enn i 2007 (87 %) (tabell 48).

Inntaket av brød var også likt i Spedkost 3 og Spedkost 2 (65 g/dag). Andelen som spiste grovt og ekstra grovt brød var betydelig høyere i 2019 (86 %) enn i 2007 (47 %), mens andelen som spiste halvgrovt brød var lavere i 2019 (34 %) enn i 2007 (65 %) (tabell 48). Utforming av spørsmål om inntak av brød var imidlertid noe ulikt i de to undersøkelsene. I 2019 ble inntaket av ekstra grovt brød spurt om spesifikt, mens det i 2007 inngikk i kategorien «grovt brød». Vekten på en skive grovbrød var anslått til 40 gram i 2007. I 2019 var en skive grovbrød anslått til 30 gram, mens en skive ekstra grovt brød var anslått til 40 gram (11). Gjennomsnittlig inntak av brød blant alle barna ble rapportert å være 2-3 skiver per dag, både i 2007 og 2019. Forskjellene beskrevet over har derfor trolig ikke hatt noen stor innvirkning på resultatene.

Inntaket av frukt og bær var høyere i 2019 sammenlignet med i 2007 (172 g/dag i 2019 vs. 135 g/dag i 2007) (tabell 48). Inntaket av både frisk frukt og bær og industrifremstilt fruktmos var høyere i 2019 enn i 2007.

Inntaket av friske/frosne/varmebehandlede grønnsaker var nesten dobbelt så høyt i 2019 som i 2007 (57 g/dag i 2019 vs. 32 g/dag i 2007) (tabell 48). I spørreskjemaet fra 2019 var det inkludert spørsmål om inntak av avokado (inntak på 7 g/dag), mens dette ikke ble spurt om i 2007. Denne nye matvaren forklarer trolig noe av forskjellene i inntak av grønnsaker fra 2007 til 2019. Inntaket av kokt/most potet var derimot lavere i 2019 (7 g/dag) enn i 2007 (23 g/dag) (tabell 48).

Inntaket av kjøtt og kjøttprodukter var på samme nivå i de to undersøkelsene (26 g/dag i 2019 vs. 23 g/dag i 2007) (tabell 48). I spørreskjemaet fra 2007 ble det ikke skilt mellom rødt kjøtt (storfe/lam/svin o.l.) og hvitt kjøtt (kylling/kalkun). Inntaket av fisk og fiskeprodukter var noe høyere i 2019 enn i 2007 (19 g/dag i 2019 vs. 13 g/dag i 2007) (tabell 48). Noe av denne økningen kan skyldes at porsjonsstørrelsene for ren fisk (bilde 9 i bildeheftet (vedlegg 5)) er endret. Den største porsjonen for ren fisk var i 2019 satt til 50 g, mens den i 2007 var satt til 35 g. Andelen brukere av fisk og fiskeprodukter var også høyere i 2019, sammenlignet med i 2007 (95 % brukere vs. 82 % brukere).

Inntaket av yoghurt var noe høyere i 2019 (47 g/dag i 2019 vs. 42 g/dag i 2007) (tabell 48). Inntaket av Skyr mini klemmeposer, som ikke var på markedet i 2007, bidro med en relativt stor andel av yoghurtinntaket i 2019 (utgjorde 8 g/dag av totalt yoghurtinntak).

Det var en stor nedgang i kumelk som drikke fra 2007 til 2019 (41 g/dag i 2019 vs. 92 g/dag i 2007). (tabell 48). Inntaket av alle typer kumelk har gått ned, og dette samsvarer med en generell nedgang i forbruk av melk i befolkningen (12). Noe av nedgangen kan ha vært forårsaket av at porsjonsstørrelsene i bildeboken har blitt endret. I 2007 var minste porsjon kumelk 60 ml, mens den i 2019 var 30 ml.

Andel brukere og inntak av søte drikker har gått ned siden 2007. I 2007 var andelen som fikk søte drikker 20 %, og gjennomsnittlig inntak blant alle barna var 14 g/dag. I 2019 var andelen som fikk søte drikker 11 % og gjennomsnittlig inntak blant alle var 5 g/dag (tabell 48). Inntaket av vann var litt høyere i 2019 (2,7 dl/dag) enn i 2007 (2,4 dl/dag) (tabell 48).

3.14.4 Energi- og næringsstoffinntak

Tabell 49 viser inntak av energi og næringsstoffer blant 12 måneder gamle barn i 2019 og 2007. Ved sammenligning av energi- og næringsstoffinntak har vi ikke inkludert kosttilskudd i beregningene.

Dette er fordi kosttilskudd som deltagerne har oppgitt i det åpne feltet under «annet kosttilskudd» er inkludert i beregningene i Spedkost 3, noe som ikke ble gjort i Spedkost 2.

Energiinntaket blant de 12 måneder gamle barna var noe høyere i 2019 sammenlignet med i 2007 (5,3 MJ i 2019 vs. 5,0 MJ i 2007). Gjennomsnittlig andel energi fra protein var noe høyere i 2019 (13,8 E%) sammenlignet med i 2007 (13,1 E%), samtidig som gjennomsnittlig andel energi fra fett var noe lavere i 2019 sammenlignet med i 2007 (31,6 E% i 2019 vs. 32,1 E% i 2007) (tabell 49). Inntaket av mettet fett var lavere i 2019 sammenlignet med i 2007 (10,2 E% i 2019 vs. 12,2 E% i 2007). Gjennomsnittlig andel av energi fra karbohydrat var på samme nivå (52-53 E%) i 2019 og i 2007. Det var en reduksjon i inntak av tilsatt sukker blant 12 måneder gamle barn fra 2007 til 2019 (4,0 E% i 2007 vs. 1,4 E% i 2019) (tabell 49). Siden den første Spedkost 12 måneder-undersøkelsen i 1999 (1) har inntaket av tilsatt sukker gått vesentlig ned (fra 9,9 E% i 1999 til 1,4 E% i 2019). Dette skyldes spesielt en kraftig reduksjon i inntak av søte drikker (nektar, saft og brus med sukker) (1). Noe av nedgangen i tilsatt sukker mellom Spedkost 2007 og Spedkost 3 kan tilskrives at den hjemmelagde fruktmosen i Spedkost 2007 ble antatt å inneholde sukker, mens den hjemmelagde fruktmosen i Spedkost 3 ble antatt å være sukkerfri (halvparten av nedgangen i antall gram sukker mellom Spedkost 2, 2007 og Spedkost 3 kan forklares utfra denne endringen i sammensetningen av hjemmelaget fruktmos).

Inntaket av vitaminer og mineraler var gjennomgående høyere i 2019 sammenlignet med i 2007. Det var spesielt et høyere inntak av vitamin A, D, E og C (tabell 49).

Den største kilden til vitamin A i 2019 var leverpostei, noe som også var tilfellet i 2007. I kostberegningssystemet KBS er innholdet av vitamin A i leverpostei justert høyere på grunn av nye næringsstoffanalyser av leverpostei, noe som har bidratt til et høyere beregnet inntak av vitamin A. Dette kan forklare 70 % av økningen i inntak av vitamin A. Oppdaterte analyser av vitamin A-innholdet i leverpostei fra 2020 viser imidlertid at vitamin A-innholdet er redusert med rundt 40 % siden 2018 på fordi vitamin A i dyreforet er redusert. Innholdet av vitamin A i leverpostei vil likevel være høyere enn det som ble lagt til grunn for beregningene i 2007.

Et høyere inntak av vitamin D i 2019 sammenlignet med 2007 skyldes delvis et høyere nivå av vitamin D tilsatt i morsmelkerstatninger og i industrifremstilt spedbarnsgrøt i produkter på markedet i 2019 versus i 2007. I tillegg er enkelte barneyoghurter på markedet i 2019 tilsatt vitamin D, noe som også har bidratt til et høyere inntak. Det var ingen store forskjeller i inntak av vitamin D-tilskudd i 2019 og 2007. Imidlertid var det en høyere andel som brukte vitamin D-dråper og en lavere andel som brukte tran i 2019, sammenlignet med i 2007.

Inntak av vitamin E var også høyere i 2019 sammenlignet med forrige undersøkelse i 2007, noe som kan skyldes flere forhold. Innholdet av vitamin E i de ulike margarinene som er lagt til grunn for beregningene er gjennomgående høyere i 2019 sammenlignet med i 2007. I tillegg var avokado, som inneholder mye vitamin E, inkludert i spørreskjemaet i 2019, noe det ikke var i 2007. Avokado var den grønnsaken det ble spist mest av i antall gram blant barna i Spedkost 3.

3.14.5 Vitamin D-tilskudd/kosttilskudd

Andelen barn som fikk vitamin D-tilskudd/kosttilskudd ved 12 måneders alder var på samme nivå i 2019 som i 2007 (73 % i 2019 vs. 71 % i 2007) (tabell 50). Det var imidlertid en lavere andel barn som aldri hadde fått vitamin D-tilskudd/kosttilskudd i 2019 sammenlignet med i 2007 (4 % i 2019

vs. 9 % i 2007). Det var en lavere andel barn som brukte tran og flytende multivitaminer i 2019 enn i 2007, men flere barn som brukte vitamin D-dråper i 2019, sammenlignet med i 2007 (tabell 51).

3.14.6 Matvarer som unngås

Det var en vesentlig reduksjon i andel som svarte at de unngikk å gi enkelte matvarer til barnet fordi de var redd barnet kunne reagere med allergi/intoleranse i 2019 sammenlignet med i 2007 (24 % i 2019 vs. 45 % i 2007) (tabell 52). Det var særlig en reduksjon i unngåelse av nøtter/nøtteprodukter som bidro til denne forskjellen (16 % i 2019 vs. 35 % i 2007), men det var også en vesentlig nedgang i andel som unngikk sitrusfrukter, egg, kumelk og fisk/skalldyr (tabell 52).

4 Oppsummering

Resultatene fra den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Spedkost 3 viser en rekke positive trekk ved kostholdet til 12 måneder gamle barn i Norge. Barna ser ut til å ha et kosthold som i all hovedsak er i tråd med nasjonale retningslinjer. Barna hadde et kosthold med grovt brød, grøt og andre grove kornvarer, frukt, bær og grønnsaker, kjøtt og fisk, yoghurt og melk. Inntaket av tilsatt sukker var svært lavt. Gjennomsnittlig inntak av næringsstoffer, inkludert vitamin D, var i all hovedsak i tråd med nasjonale anbefalinger, med unntak av mettet fett, som så vidt lå over anbefalt øvre nivå.

Sammenlignet med resultatene fra Spedkost 2 (2007), har det over en 12-årsperiode vært flere forbedringer i kostholdet til 12 måneder gamle barn, i tråd med føringer i Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring. Inntaket av grove brødtyper, fisk, grønnsaker, frukt og bær var høyere i 2019 enn i 2007, samtidig som det var et lavere inntak av tilsatt sukker og søte drikker. Inntaket av kumelk som drikke var lavere i 2019 enn i 2007. Omtrent halvparten av barna ammes i hele første leveår, i tråd med målsetningen i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021).

5 Referanser

1. Lande B, Andersen LF. Spedkost 12 måneder. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant spedbarn i Norge. Sosial- og helsedirektoratet. Helsedirektoratet, 2005. IS-1248. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/spedkost-og-smabarnskost-landsomfattende-kostholdsundersokelser/Spedkost 12 måneder – landsomfattende kostholdundersøkelse 1999.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/spedkost-og-smabarnskost-landsomfattende-kostholdsundersokelser/Spedkost%2012%20måneder%20–%20landsomfattende%20kostholdundersøkelse%201999.pdf)
2. Øverby NC, Kristiansen AL, Lande B, Andersen LF. Spedkost – 12 måneder. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 12 måneder gamle barn. Helsedirektoratet, 2009. IS-1635. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/spedkost-og-smabarnskost-landsomfattende-kostholdsundersokelser/Spedkost 12 måneder – landsomfattende kostholdundersøkelse 2007-2008.pdf/](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/spedkost-og-smabarnskost-landsomfattende-kostholdsundersokelser/Spedkost%2012%20måneder%20–%20landsomfattende%20kostholdundersøkelse%202007-2008.pdf/)
3. Matvaretabellen 2018. Mattilsynet. <https://matvaretabellen.no/>
4. Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet: Helsedirektoratet, 2014. IS-2170.

5. Nordisk ministerråd. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nordic Council of Ministers. 2012.
6. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring. Oslo: Helsedirektoratet, 2016.
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernaering>
7. Regjeringen 2017. Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021). Sunt kosthold, måltids glede og god helse for alle!
https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
8. Helsedirektoratet. Mat og måltider for spedbarn. Oslo: Helsedirektoratet, 2018.
<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/mat-og-maltider-for-spedbarn>
9. Andersen LF, Lande B, Arsky GH, Trygg K. Validation of a semi-quantitative food-frequency questionnaire used among 12-month-old Norwegian infants. Eur J Clin Nutr 2003;57:881-8.
10. Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/statbank/table/09430/tableViewLayout2>
11. Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer: Mattilsynet, Universitetet i Oslo og Helsedirektoratet, 2015. IS-2286
12. Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold. Helsedirektoratet 2019.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen_i_norsk_kosthold_2019_-_Kortversjon.pdf

6 Oversikt over tabeller

Tabell 1. Trukket utvalg og respons fra utvalget	31
Tabell 2. Barnets alder ved utfylling av spørreskjemaet	32
Tabell 3. Oversikt over hvem som har fylt ut spørreskjemaet	32
Tabell 4. Beskrivelse av deltagere i Spedkost 3 sammenlignet med data fra Norges befolkning.....	33
Tabell 5. Høyeste fullførte utdanning hos barnets mor og far/medmor, sammenlignet med data fra Norges befolkning.....	34
Tabell 6. Mors arbeidssituasjon før barnet ble født og da barnet var 12 måneder	34
Tabell 7. Røyking og snusvaner hos mor da barnet var 12 måneder gammelt	35
Tabell 8. Tilsyn/pass av barnet på dagtid (hverdager)	35
Tabell 9. Vegetarisk kosthold hos mødre og barn.....	35
Tabell 10. Astma og allergi hos barnets foreldre og søsken.....	36
Tabell 11. Vekt og lengde ved 12 måneders-kontrollen	36
Tabell 12. Amming i andre levehalvår	36
Tabell 13. Hvor ofte barna som ammes får morsmelk.....	36
Tabell 14. Årsaker til at mor sluttet å amme i andre levehalvår	37
Tabell 15. Alder ved introduksjon av morsmelkerstatning (MME) og kumelk	37
Tabell 16. Alder ved introduksjon av fast føde.....	38
Tabell 17. Alder ved introduksjon av ulike matvarer.....	38
Tabell 18. Inntak av ulike matvarer ¹ . Gjennomsnittlig inntak og andel som bruker matvaren	39
Tabell 19. Type væske som vanligvis brukes i tilberedning av grøt/velling	42
Tabell 20. Inntak ¹ av industrifremstilt barnemat på glass/pose.....	42
Tabell 21. Bruk av brødskiver med og uten skorper	43
Tabell 22. Type smør/margarin som vanligvis smøres på brødet til barnet	43
Tabell 23. Mengde smør/margarin som vanligvis smøres på brødet til barna.....	43
Tabell 24. Inntak og bruk av ulike typer pålegg.....	44
Tabell 25. Type fett som vanligvis brukes til matlaging (sauser, steking o.l.)	45
Tabell 26. Bruk av økologiske produkter ved 12 måneders alder	45
Tabell 27. Bruk av vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd ved 12 måneders alder.....	45
Tabell 28. Bruk av kosttilskudd ved 12 måneders alder	46
Tabell 29. Inntak av energi og næringsstoffer ved 12 måneders alder for barn som ikke ammes. Kosttilskudd er inkludert i beregningene	47

Tabell 30. Inntak av energi og næringsstoffer ved 12 måneders alder for barn som ikke ammes. Kosttilskudd er ikke inkludert i beregningene.....	48
Tabell 31. Antall og andel som har inntak av total fett og mettet fett over anbefalt nivå ved 12 måneders alder blant barn som ikke ammes. Resultatene er sett i forhold til bakgrunnsvariabler ¹	49
Tabell 32. Kilder til inntak av totalt fett for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder.....	50
Tabell 33. Kilder til mettet fett for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder.....	50
Tabell 34. Kilder til tilsatt sukker for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder	51
Tabell 35. Kilder til vitamin A for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder	51
Tabell 36. Kilder til vitamin D for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder	51
Tabell 37. Kilder til jern for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder	52
Tabell 38. Kilder til jod for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder	52
Tabell 39. Hvor ofte barnet spiser ulike måltider i løpet av en uke	53
Tabell 40. Hvor ofte barnet spiser ulike måltider i barnehage, hos dagmamma, o.l.....	53
Tabell 41. Matvarer som unngås fordi man er redd barnet kan reagere med allergi/intoleranse.....	53
Tabell 42. Problemer med spising/mat.....	54
Tabell 43. Sammenligning av deltagere i Spedkost 3, Spedkost 2 og data fra Norges befolkning	56
Tabell 44. Høyeste fullførte utdanning blant foreldre i Spedkost 3 sammenlignet med Spedkost 2	57
Tabell 45. Mors arbeidssituasjon før barnet ble født og da barnet var 12 måneder i Spedkost 3 sammenlignet med Spedkost 2.....	57
Tabell 46. Vekt og lengde ved 12-månederskontrollen. Sammenligning mellom Spedkost 3 og Spedkost 2	57
Tabell 47. Amming i andre levehalvår. Sammenligning av Spedkost 3 (2019) og Spedkost 2 (2007)	58
Tabell 48. Inntak av ulike typer matvarer og andel som bruker matvaren ved 12 måneders alder i Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007)	58
Tabell 49. Inntak av energi og næringsstoffer (uten tilskudd i beregningene) ved 12 måneders alder for barna som ikke ammes. Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007). Gjennomsnitt og standardavvik (SD)	60
Tabell 50. Bruk av vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd ved 12 måneders alder i Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007).....	60
Tabell 51. Andel (%) som bruker kosttilskudd ved 12 måneders alder og inntak per dag. Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007) ¹	61
Tabell 52. Matvarer som unngås fordi man er redd barnet kan reagere med allergi/intoleranse. Sammenligning mellom Spedkost 3 og Spedkost 2.....	61

Tabell 1. Trukket utvalg og respons fra utvalget

	Antall og andel (%)
Antall utsendte invitasjoner i Spedkost 6 måneder	3000
Feilregistrering i Folkeregisteret (oppført mor er ikke mor til barnet)	1
Takket nei til deltagelse ved 6 måneder	110
Utvandret (informasjon fra folkeregisteret)	5
Antall utsendte invitasjoner i Spedkost 12 måneder	2884
Invitasjoner i retur uten at ny adresse ble funnet + feil telefonnummer	2
Utvandret (informasjon fra ringerunden)	1
Potensielle deltagere ved 12 måneder	2881
Besvart undersøkelsen ved 12 måneder	1966
Ekskluderte besvarelser	9
Fylt inn etter tidsfristen	4
Urealistisk høyt eller lavt energiinntak	5
Antall inkludert i analysene	1957
Deltatt ved å fylle ut nettskjema	100
Deltatt ved å fylle ut papirskjema	1857
Ønsker ikke delta	60
Krysset av for nei til deltagelse i nettskjema	8
Krysset av for nei til deltagelse i papirskjema	2
Sagt nei til deltagelse under ringerunden ¹	45
Sagt nei til deltagelse på andre måter (sendt mail, ringt eller annet)	5
Beregning av kontaktbart utvalg Spedkost 12 måneder for beregning av deltagelsesprosent	
Opprinnelig trukket utvalg	3000
Utvandret siden Spedkost 6 måneder	6
Feil adresse og feil telefonnummer (ikke mulig å kontakte)	2
Feilregistrering i Folkeregisteret (oppført mor er ikke mor til barnet)	1
Kontaktbart utvalg	2991 (100 %)
Besvart undersøkelsen ved 12 måneder	1966 (65,7 %)
Ekskluderte besvarelser	9 (0,3 %)
Fylt inn etter tidsfristen	4
Urealistisk høyt eller lavt energiinntak	5
Antall inkludert i analysene	1957 (65,4 %)

¹Alle deltagere som ikke hadde svart på spørreskjemaet eller sagt nei til deltagelse en uke etter mottak av invitasjonsbrosjyren ble oppringt av en prosjektmedarbeider for å avklare eventuelle spørsmål i forbindelse med undersøkelsen.

Tabell 2. Barnets alder ved utfylling av spørreskjemaet

	Barnets alder (antall måneder) ¹ (n=1956) ²
Gjennomsnitt (SD)	12,1 (0,3)
Minimum	11,4
Maksimum	13,7
5-persentil	11,8
10-persentil	11,8
25-persentil	12,0
50-persentil (median)	12,1
75-persentil	12,3
90-persentil	12,5
95-persentil	12,7

¹ Barnets alder ved besvarelse er regnet ut som antall dager mellom barnets fødselsdato og datoen for besvarelse, dividert med 30,5 dager per måned.

² n=1 hadde ukjent alder pga. feilutfyllt ID-nummer i spørreskjema

Tabell 3. Oversikt over hvem som har fylt ut spørreskjemaet

Har fylt ut spørreskjema	Antall og andel (%) (n=1957)
Barnets mor	1856 (95 %)
Både mor og far	50 (3 %)
Barnets far	45 (2 %)
Barnets medmor	3 (0,2 %)
Både mor og medmor	3 (0,2 %)

Tabell 4. Beskrivelse av deltagere i Spedkost 3 sammenlignet med data fra Norges befolkning

	Spedkost 3 ¹ (n=1957)	Norge 2018 ² (n=55919)
Kjønn, n (%)		
Gutter	1064 (54 %)	52 %
Jenter	893 (46 %)	48 %
Fødselsvekt, n (%)		
<2500 g	79 (4 %)	5 %
2500-3499 g	754 (39 %)	43 %
3500-3999 g	760 (39 %)	35 %
4000-4499 g	285 (15 %)	14 %
≥4500 g	62 (3 %)	3 %
Gjennomsnittlig fødselsvekt, gram (SD)	3544 (559)	3490 (585)
Svangerskapslengde, n (%)		
<38. svangerskapsuke	233 (12 %)	11 %
≥38. svangerskapsuke	1719 (88 %)	89 %
Mors alder i år ³ , n (%)		
<20	5 (0,3)	1 %
20-24	150 (8)	10 %
25-29	696 (36)	32 %
30-34	707 (36)	37 %
35-39	344 (18)	17 %
≥40	54 (3)	4 %
Mors gjennomsnittlige alder ³ , år (SD)	31 (5)	31 (5)
Antall barn mor har født, n (%)		
1 barn	888 (45 %)	42 %
2 barn	770 (39 %)	38 %
3 barn	242 (12 %)	14 %
4 barn eller flere	57 (3 %)	6 %
Landsdel, n (%)		
Oslo/Akershus	536 (27 %)	28 %
Østlandet ellers	453 (23 %)	22 %
Agder-Rogaland	305 (16 %)	15 %
Vestlandet	297 (15 %)	17 %
Trøndelag	214 (11 %)	8 %
Nord-Norge	151 (8 %)	8 %
Mors sivilstatus ⁴ , n (%)		
Samboer	1149 (59 %)	94 %
Gift	743 (38 %)	
Bor alene med barnet/barna	56 (3 %)	6 %
Annet	8 (0,4 %)	

¹Antall ubesvarte: fødselsvekt: 17, svangerskapslengde: 5, mors alder: 1, mors sivilstatus: 1. Andeler er beregnet ut basert på de som har svart på spørsmålene. ²Alle data er hentet fra Medisinsk fødselsregister <http://statistikkbank.fhi.no/mfr/> og er basert på antall fødte barn i Norge 2018. ³Mors alder ved fødsel. ⁴For mors sivilstatus er det kun to kategorier å sammenligne med: «Gift/samboer» og «Annet»

Tabell 5. Høyeste fullførte utdanning hos barnets mor og far/medmor, sammenlignet med data fra Norges befolkning

Høyeste fullførte utdanning	Spedkost 3		Norge 2018 ¹		
	Mor (n=1957)	Far/medmor (n=1955)	Kvinner aldersjustert ²	Kvinner 20-49 år ³	Menn 20-59 år ⁴
	Antall og andel (%)	Antall og andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)
9/10-årig grunnskole eller kortere	39 (2 %)	33 (2 %)			
9/10-årig grunnskole og folkehøyskole/ annen 1-årig utdanning	31 (2 %)	41 (2 %)	15 %	14 %	20 %
Videregående opplæring	396 (20 %)	621 (32 %)	25 %	31 %	42 %
Fagskole	52 (3 %)	211 (11 %)	3 %	2 %	5 %
Høyskole/universitetsutdanning ≤4 år	729 (37 %)	449 (23 %)	42 %	40 %	22 %
Høyskole/universitetsutdanning >4 år	700 (36 %)	570 (29 %)	16 %	13 %	11 %
Annet	8 (0,4 %)	11 (0,6 %)	-	-	-
Vet ikke	2 (0,1 %)	19 (1 %)	0,4 %	0,3 %	0,4 %

¹Data fra Statistisk sentralbyrå (SSB 2018): <https://www.ssb.no/statbank/table/09430/tableViewLayout2> (tallene gjelder befolkningen generelt, ikke utelukkende for de som har fått barn i 2018).

²Justert for antall mødre i hver aldersgruppe. Her er alderssammensetningen blant deltagerne i Spedkost 3 tatt hensyn til. For detaljer se avsnitt 2.5. Disse beregningene kunne ikke gjøres for barnets far siden fars alder ikke er kjent.

³Basert på norske kvinner i aldersgruppen 20-49 år (innvandrere ikke inkludert).

⁴Basert på norske menn i aldersgruppen 20-59 år (innvandrere ikke inkludert).

Tabell 6. Mors arbeidssituasjon før barnet ble født og da barnet var 12 måneder

Mors arbeidssituasjon	Før barnet ble født	Da barnet var 12 måneder
	Antall og andel (%)	Antall og andel (%)
	(n=1957)	(n=1956)
Inntektsgivende arbeid, heltid	1462 (75 %)	907 (46 %)
Inntektsgivende arbeid, deltid	211 (11 %)	341 (17 %)
Student/skoleelev	88 (5 %)	82 (4 %)
Arbeidsledig	33 (2 %)	60 (3 %)
Under arbeidsavklaring	45 (2 %)	38 (2 %)
Sykemeldt ¹	57 (3 %)	39 (2 %)
Permisjon	19 (1 %)	408 (21 %)
Hjemmearbeidende	10 (1 %)	32 (2 %)
Uføør	24 (1 %)	32 (2 %)
Annet	8 (<0,5 %)	17 (1 %)

¹Sykemeldinger i forbindelse med svangerskapet skulle ikke regnes med.

Tabell 7. Røyking og snusvaner hos mor da barnet var 12 måneder gammelt

Tobakksvaner	Antall og andel (%) (n=1956)
Røykte da barnet var 12 måneder	
Nei	1887 (96 %)
Ja, av og til (ikke hver dag)	41 (2 %)
Ja, 1-9 sigaretter pr. dag	25 (1 %)
Ja, ≥10 sigaretter pr. dag	3 (<0,5 %)
Snuste da barnet var 12 måneder	
Nei	1735 (89 %)
Ja, av og til	84 (4 %)
Ja, daglig	137 (7 %)

Tabell 8. Tilsyn/pass av barnet på dagtid (hverdager)

Tilsyn/pass på dagtid	Antall og andel (%)¹ (n=1957)
Mor	1380 (70 %)
Far	995 (51 %)
Medmor	12 (0,6 %)
Barnehage	324 (17 %)
Dagmamma	55 (3 %)
Besteforeldre/annen omsorgsperson	228 (12 %)

¹Noen har flere typer tilsyn, slik at summen blir over 100 %.

Tabell 9. Vegetarisk kosthold hos mødre og barn

Vegetarisk kosthold	Mødre	Barn
	Antall og andel (%) (n=1956)	Antall og andel (%) (n=1956)
Nei	1912 (98 %)	1943 (99 %)
Ja, vegetarianer og inkl. melkeprodukter og egg	34 (2 %)	10 (0,5 %)
Ja, vegetarianer og inkl. melkeprodukter, men ikke egg	2 (<0,5 %)	0 (0 %)
Ja, vegetarianer og utelater alle melkeprodukter og egg	8 (<0,5 %)	3 (<0,5 %)

Tabell 10. Astma og allergi hos barnets foreldre og søsken

Astma/allergi hos barnets foreldre eller søsken	Antall og andel (%) ¹ (n=1956)
Ikke allergi hos foreldre eller søsken	1152 (59 %)
Mor har/har hatt astma/allergi	438 (22 %)
Far har/har hatt astma/allergi	422 (22 %)
Søsken har/har hatt astma/allergi	241 (12 %)

¹Flere alternativer kunne besvares, slik at summen blir over 100%.

Tabell 11. Vekt og lengde ved 12 måneders-kontrollen

	Alle ¹ (n=1957)	Gutter ² (n=1064)	Jenter ³ (n=893)	p-verdi ⁴
Vekt, g (SD)	10007 (1194)	10360 (1184)	9595 (1068)	<0,001
Lengde, cm (SD)	76 (3)	77 (3)	75 (3)	<0,001

¹Antall ubesvarte for alle: Vekt: n=155. Lengde: n=159

²Antall ubesvarte for gutter: Vekt: n=94. Lengde: n=95

³Antall ubesvarte for jenter: Vekt: n=61. Lengde: n=64

⁴Forskjell i gjennomsnittsverdier mellom kjønn er testet med t-test for uavhengige data.

Tabell 12. Amming i andre levehalvår

Barnets alder, måneder	Ammede ¹ barn Antall og andel (%)
7	1408 (72 %)
8	1331 (68 %)
9	1233 (63 %)
10	1131 (58 %)
11	993 (51 %)
12	933 (48 %)

¹Får morsmelk enten alene eller sammen med tilleggs kost/fast føde.

Tabell 13. Hvor ofte barna som ammes får morsmelk

Ammefrekvens	Antall og andel (%) ¹ (n=934)
1 gang pr. døgn	108 (12 %)
2-3 ganger pr. døgn	352 (38 %)
4-5 ganger pr. døgn	251 (27 %)
6-7 ganger pr. døgn	129 (14 %)
8-9 ganger pr. døgn	65 (7 %)
10 ganger eller flere pr. døgn	29 (3 %)
Gjennomsnittsfrekvens (SD), ganger pr. døgn	4 (2)

¹Prosentene beregnet ut fra de som oppgir at de ammer barnet når skjemaet fylles ut.

Tabell 14. Årsaker til at mor sluttet å amme i andre levehalvår

Årsak til å slutte å amme	Antall og andel (%)	
	Viktigste årsak (n=632)	Nest viktigste årsak (n=605)
Barnet ville ikke	270 (43 %)	116 (18 %)
Mor begynte å arbeide/studere	88 (14 %)	91 (14 %)
For lite melk	71 (11 %)	95 (15 %)
Ingen spesielle problemer, men ønsket ikke å amme (lenger)	69 (11 %)	81 (13 %)
Barnet biter/har fått tenner	43 (7 %)	861 (13 %)
Andre grunner	39 (6 %)	75 (12 %)
Mor syk/medisinbruk	19 (3 %)	7 (1 %)
Bekymring/stress/sliten	11 (2 %)	22 (4 %)
Ble rådet til å slutte	6 (1 %)	15 (2 %)
Brystbetennelse	5 (0,8 %)	1 (0,2 %)
Sugeproblemer	4 (0,6 %)	3 (0,5 %)
Kolikk/urolig barn	3 (0,5 %)	7 (1 %)
Såre brystknopper	2 (0,3 %)	4 (0,6 %)
Tilstoppede melkeganger	1 (0,2 %)	4 (0,6)
Barnet sykt/for tidlig født	1 (0,2 %)	3 (0,5)
Brystoperert	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabell 15. Alder ved introduksjon av morsmelkerstatning (MME) og kumelk

Alder ved introduksjon	Antall og andel (%)				
	MME som drikke (n=1954)	MME i grøt o.l. (n=1951)	Kumelk som drikke (n=1953)	Kumelk i grøt o.l. (n=1952)	Kumelk i annen matlaging (n=1954)
Ikke fått	826 (42 %)	1469 (75 %)	1113 (57 %)	1380 (71 %)	453 (23 %)
<6 mnd	703 (36 %)	276 (14 %)	3 (<0,5 %)	5 (<0,5 %)	19 (1 %)
6-9 mnd	292 (15 %)	169 (9 %)	15 (1 %)	49 (3 %)	299 (15 %)
10-12 mnd	133 (7 %)	37 (2 %)	822 (42 %)	518 (27 %)	1183 (61 %)

Tabell 16. Alder ved introduksjon av fast føde

Introduksjonsalder fast føde ¹	Antall og andel (%) (n=1957)	Kumulativ andel (%)
< 3 måneder	22 (1 %)	1 %
3 måneder	79 (4 %)	5 %
4 måneder	1120 (57 %)	62 %
5 måneder	404 (21 %)	83 %
6 måneder	301 (15 %)	98 %
7 måneder	21 (1 %)	99 %
> 8 måneder	10 (1 %)	100 %

¹Med fast føde menes alle andre matvarer enn vann, melk, saft, juice, annen drikke og kosttilskudd. Fast føde inkluderer velling selv om denne er tyntflytende.

Tabell 17. Alder ved introduksjon av ulike matvarer

	Antall og andel (%), n=1957							
	Ikke fått	0-3 mnd	4 mnd	5 mnd	6 mnd	7-8 mnd	9-10 mnd	11-12 mnd
Mais/ris/hirsegrøt	387 (20 %)	35 (2 %)	826 (42 %)	335 (17 %)	293 (15 %)	42 (2 %)	26 (1 %)	13 (1 %)
Havre/hvete/bygg-/kavring-grøt	151 (8 %)	25 (1 %)	536 (27 %)	315 (16 %)	664 (34 %)	171 (9 %)	56 (3 %)	39 (2 %)
Frukt-/bærmos	9 (0,5 %)	45 (2 %)	953 (49 %)	428 (22 %)	426 (22 %)	85 (4 %)	8 (0,4 %)	3 (0,2 %)
Poteter	19 (1 %)	9 (0,5 %)	458 (23 %)	392 (20 %)	703 (36 %)	281 (14 %)	76 (4 %)	18 (0,3 %)
Grønnsaker	10 (0,5 %)	11 (0,6 %)	579 (30 %)	416 (21 %)	658 (34 %)	229 (12 %)	49 (3 %)	5 (0,3 %)
Kjøtt	53 (3 %)	0 (0 %)	56 (3 %)	151 (8 %)	851 (44 %)	613 (31 %)	161 (8 %)	72 (4 %)
Fisk	43 (2 %)	0 (0 %)	66 (3 %)	171 (9 %)	838 (43 %)	601 (31 %)	184 (9 %)	54 (3 %)
Brød	15 (1 %)	2 (0,1 %)	47 (2 %)	125 (6 %)	551 (28 %)	812 (42 %)	349 (18 %)	56 (3 %)
Yoghurt	290 (15 %)	3 (0,2 %)	15 (1 %)	23 (1 %)	72 (4 %)	152 (8 %)	850 (43 %)	552 (28 %)
Nøtter/nøtteprod. (peanøtt-smør o.l.)	1498 (77 %)	0 (0 %)	18 (1 %)	10 (0,5 %)	52 (3 %)	81 (4 %)	127 (7 %)	171 (9 %)

Tabell 18. Inntak av ulike matvarer¹. Gjennomsnittlig inntak og andel som bruker matvaren

Matvare	Inntak ² , g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%) ³
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Grøt	309 (201)	274 (195)	293 (199)	1901 (97 %)
Industrifremstilt grøt	255 (197)	229 (188)	243 (193)	1750 (89 %)
Industrigrøt av pulver	227 (187)	199 (173)	214 (181)	1637 (84 %)
Industrigrøt på klemmepose	28 (42)	30 (45)	29 (44)	1019 (52 %)
Hjemmelaget grøt	48 (98)	40 (92)	44 (95)	754 (39 %)
Av havregryn	40 (85)	32 (76)	37 (81)	721 (37 %)
Av grovt/sammalt mel	3 (19)	3 (27)	3 (23)	64 (3 %)
Av fint mel/kavring/semule/ris/mais	2 (19)	2 (22)	2 (20)	44 (2 %)
Av hirse	3 (22)	3 (16)	3 (20)	88 (4 %)
Brød	68 (44)	63 (40)	65 (42)	1912 (98 %)
Fint brød	1 (4)	1 (5)	1 (4)	64 (3 %)
Halvgrovt brød	12 (23)	13 (24)	13 (23)	672 (34 %)
Grovt brød	34 (35)	31 (30)	33 (33)	1445 (74 %)
Ekstra grovt brød	19 (34)	17 (31)	18 (33)	671 (34 %)
Knekkebrød	1 (3)	1 (3)	1 (3)	227 (12 %)
Hamburger/-pølsebrød/lomper og tacolefser	1 (3)	1 (2)	1 (2)	195 (10 %)
Kornblanding/gryn med melk	5 (19)	6 (25)	6 (22)	247 (13 %)
Poteter	19 (16)	18 (17)	18 (17)	1811 (93 %)
Poteter kokt/most	8 (8)	7 (8)	7 (8)	1572 (80 %)
Pommes frites/stekte poteter	1 (4)	1 (5)	1 (4)	247 (13 %)
Potet fra industrifremstilt barnemat	10 (14)	10 (14)	10 (14)	1001 (51 %)
Pasta og ris	17 (14)	17 (14)	17 (14)	1782 (91 %)
Pasta og nudler	3 (5)	3 (5)	3 (5)	778 (40 %)
Fullkornpasta	3 (5)	4 (5)	4 (5)	1071 (55 %)
Ris	3 (6)	4 (6)	4 (6)	906 (46 %)
Pasta/ris/couscous fra industrifremstilt barnemat	7 (10)	7 (10)	7 (10)	961 (49 %)
Belgvekster	2 (8)	2 (6)	2 (7)	575 (29 %)
Grønnsaker	110 (71)	108 (69)	109 (70)	1953 (100 %)
Grønnsaker friske/frosne	57 (44)	57 (45)	57 (44)	1916 (98 %)
Gulrot	10 (10)	9 (8)	10 (9)	1748 (89 %)
Tomat	6 (11)	7 (13)	6 (12)	880 (45 %)
Avokado	12 (21)	13 (21)	12 (21)	1066 (54 %)
Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat på glass/pose	40 (49)	39 (47)	40 (48)	1457 (74 %)
Grønnsaker fra hjemmelaget mos	10 (18)	9 (18)	9 (18)	856 (44 %)

Tabell 18 fortsetter	Inntak ² , g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%) ³
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Frukt og bær	174 (109)	170 (110)	172 (109)	1957 (100 %)
Frukt, frisk	57 (48)	55 (44)	56 (46)	1881 (96 %)
Banan	30 (30)	28 (28)	29 (29)	1718 (88 %)
Bær frisk/fryst	11 (18)	11 (18)	11 (18)	1108 (57 %)
Frukt fra hjemmelaget mos	34 (50)	31 (56)	33 (53)	1181 (60 %)
Frukt/bær fra industrifremstilt på glass/pose	70 (71)	71 (70)	70 (70)	1793 (92 %)
Kjøtt og kjøttprodukter av storfe/svin o.l.	24 (15)	25 (16)	24 (15)	1939 (99 %)
Helt kjøtt og kjøttdeig av okse, lam, svin	3 (4)	4 (4)	4 (4)	1710 (87 %)
Pølser av storfe/svin	2 (4)	2 (3)	2 (4)	1143 (58 %)
Kjøttkaker, karbonader o.l. av storfe/svin	3 (4)	3 (4)	3 (4)	1458 (75 %)
Kjøttpålegg av storfe/svin	1 (2)	1 (3)	1 (2)	584 (30 %)
Leverpostei av svin	11 (10)	11 (10)	11 (10)	1792 (92 %)
Okse/svin/lam fra industrifremstilt barnemat	4 (5)	4 (5)	4 (5)	980 (50 %)
Kjøtt og kjøttprodukter av kylling/kalkun	6 (6)	6 (6)	6 (6)	1803 (92 %)
Helt kjøtt og kjøttdeig av kylling, høne, kalkun	3 (3)	3 (3)	3 (3)	1507 (77 %)
Pølser av kylling/kalkun	0,4 (2)	0,4 (1)	0,4 (2)	323 (17 %)
Kjøttkaker, karbonader o.l. av kylling/kalkun	0,6 (2)	1 (2)	0,6 (2)	378 (19 %)
Kylling/kalkunpålegg	0,3 (1)	0,3 (1)	0,3 (1,3)	238 (12 %)
Leverpostei av kylling	0,3 (2)	0,3 (2)	0,3 (2)	110 (6 %)
Kylling/kalkun fra industrifremstilt barnemat	2 (3)	2 (3)	2 (3)	909 (46 %)
Fisk og fiskeprodukter	20 (17)	19 (16)	19 (17)	1906 (97 %)
Fisk, mager/halvfet	2 (3)	2 (3)	2 (3)	1289 (66 %)
Fisk, fet	2 (3)	2 (3)	2 (3)	1299 (66 %)
Fiskeboller, -pudding, -kaker	7 (9)	7 (9)	7 (9)	1557 (80 %)
Fiskepinner o.l.	2 (3)	2 (3)	2 (3)	834 (43 %)
Fisk, uspes. fra fiskegrateng/fiskegryte/-suppe	2 (2)	1 (2)	1 (2)	1143 (58 %)
Fiskepålegg/kaviar	5 (9)	5 (8)	5 (9)	1039 (53 %)
Fisk fra industrifremstilt barnemat	0,4 (1)	0,4 (1)	0,4 (1)	703 (36 %)
Andre retter	10 (13)	9 (12)	10 (12)	1565 (80 %)
Risgrøt	0,4 (1)	0,3 (1)	0,4 (1)	322 (16 %)
Pannekaker	3 (6)	3 (5)	3 (6)	1035 (53 %)
Pizza	2 (3)	2 (3)	2 (3)	866 (44 %)
Taco	1 (2)	1 (2)	1 (2)	452 (23 %)
Tomatsuppe/annen suppe	2 (5)	2 (4)	2 (4)	629 (32 %)
Vegetarrett	2 (6)	2 (6)	2 (6)	470 (24 %)

Tabell 18 fortsetter	Inntak ² , g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%) ³
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Saus, ketchup og smeltet smør	6 (8)	6 (8)	6 (8)	1073 (55 %)
Egg	9 (12)	10 (14)	9 (13)	1690 (86 %)
Yoghurt	57 (70)	54 (69)	56 (69)	1432 (73 %)
Fruktyoghurt	36 (52)	31 (49)	34 (51)	1053 (54 %)
Skyr mini klemmepose	9 (20)	8 (19)	8 (19)	514 (26 %)
Yoghurt naturell	4 (16)	5 (16)	3 (15)	285 (15 %)
Drikkeyoghurt	2 (10)	3 (19)	3 (15)	137 (7 %)
Yoghurt fra industriefremstilt fruktmos	6 (13)	6 (11)	6 (12)	599 (31 %)
Ost	10 (10)	10 (10)	10 (10)	1737 (89 %)
Smør og margarin på brød⁴	6 (7)	6 (7)	6 (7)	1264 (65 %)
Margarin	2 (5)	2 (5)	2 (5)	434 (22 %)
Lettmargarin/Brelett	2 (5)	1 (5)	2 (5)	304 (16 %)
Smør/Bremykt	3 (5)	3 (5)	3 (5)	526 (27 %)
Søtsaker og snacks	5 (6)	4 (5)	4 (6)	1773 (91 %)
Kaker, boller, vafler, søte kjeks	2 (4)	2 (3)	2 (4)	1126 (58 %)
Iskrem, saftis, pudding, gelé, fromasj	1 (2)	1 (2)	1 (2)	454 (23 %)
Kjeks (salte og smørbrødkjeks)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	834 (43 %)
Potetgull og popcorn	0 (0,2)	0 (0,3)	0 (0,3)	127 (6 %)
Sjokolade og godteri	0,1 (0,5)	0,2 (0,6)	0,2 (0,6)	254 (13 %)
Barnemaissnacks	0,5 (0,6)	0,4 (0,5)	0,5 (0,5)	1475 (75 %)
Riskake	0,04 (0,4)	0,02 (0,2)	0,03 (0,3)	114 (6 %)
Kumelk som drikke	45 (102)	39 (92)	41 (98)	902 (46 %)
Helmelk	9 (50)	7 (37)	8 (45)	176 (9 %)
Lettmelk (1% fett)	15 (52)	17 (61)	16 (57)	423 (22 %)
Lettmelk (0,5% fett)	16 (63)	12 (46)	14 (56)	368 (19 %)
Skummet melk	1 (17)	0,3 (4)	1 (13)	21 (1 %)
Biola/Cultura	4 (21)	3 (12)	3 (17)	200 (10 %)
Sjokolademelk etc.	0,1 (2)	0,1 (1)	0,1 (2)	12 (1 %)
Morsmelkerstatning/ annen melkeerstatning	163 (234)	167 (254)	163 (234)	921 (47 %)
Søte drikker	5 (38)	4 (21)	5 (31)	223 (11 %)
Nektar	1 (5)	1 (9)	1 (7)	99 (5 %)
Saft med sukker	3 (25)	2 (12)	5 (31)	139 (7 %)
Brus med sukker	1 (28)	1 (13)	1 (22)	19 (1 %)
Kunstig søte drikker	3 (14)	2 (16)	2 (15)	128 (7 %)
Saft uten sukker	3 (14)	2 (15)	2 (15)	119 (6 %)
Brus uten sukker	0 (1)	0 (1)	0 (1)	15 (1 %)
Annen drikke	285 (205)	276 (195)	281 (201)	1947 (99 %)
Vann	277 (198)	268 (190)	273 (195)	1946 (99 %)
Juice og kjøpt smoothie	6 (33)	5 (20)	6 (28)	392 (20 %)
Industriefremstilt barkedrikk	2 (16)	3 (36)	3 (27)	83 (4 %)

¹ Se vedlegg 9 for detaljert oversikt over matvaregrupperinger.

² Inntak blant alle barna, både brukere og ikke brukere av den enkelte matvare.

³ Daglig og ukentlig brukere av matvaren. For kjøtt og fisk, is, kaker, kjeks, sjokolade/godteri o.l. er også månedlige brukere inkludert.

⁴ Smør/margarin benyttet ved tilberedning/matlagning er ikke inkludert.

*Statistisk signifikant forskjell mellom gutter og jenter ($p < 0,01$). Forskjell i inntak er testet med t-test for uavhengige data.

Tabell 19. Type væske som vanligvis brukes i tilberedning av grøt/velling

Væske i grøt/velling	Antall og andel (%) (n=1957)
Vann	1644 (84 %)
Kumelk	260 (13 %)
Helmelk	57 (3 %)
Lettmelk (1 % fett)	115 (6 %)
Lettmelk (0,5 % fett)	85 (4 %)
Skummet melk	3 (0,2 %)
Morsmelkerstatning	77 (4 %)
Morsmelk	21 (1 %)
Annet	46 (2 %)

Tabell 20. Inntak¹ av industrifremstilt barnemat på glass/pose

	Inntak, g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%)
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Industrifremstilt barnemat på glass/pose	109 (134)	105 (134)	107 (134)	1156 (59 %)
Potet/grønnsaker	12 (31)	12 (32)	12 (32)	399 (20 %)
Pasta/ris og grønnsaker	11 (26)	9 (20)	10 (23)	415 (21 %)
Pasta/ris, grønnsaker og kylling/kalkun	24 (33)	23 (34)	24 (34)	909 (47 %)
Pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.	24 (33)	23 (35)	24 (34)	873 (45 %)
Grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.	19 (30)	18 (29)	19 (30)	723 (37 %)
Grønnsaker og fisk	19 (31)	20 (34)	19 (32)	403 (36 %)
Industrifremstilt frukt/bær/grønnsaksmos	112 (116)	114 (113)	113 (115)	1793 (92 %)
Smoothie/frukt-/bærmos	55 (56)	57 (64)	56 (60)	1510 (77 %)
Smoothie/frukt-/bærmos med korn	22 (38)	21 (31)	22 (35)	924 (47 %)
Smoothie/frukt-/bærmos med yoghurt, med/uten korn	13 (29)	12 (24)	12 (27)	599 (31 %)
Frukt- og grønnsaksmos	22 (33)	23 (35)	23 (34)	1009 (52 %)

¹Inntak blant alle barna, både brukere og ikke brukere av den enkelte matvare.

Tabell 21. Bruk av brødsriver med og uten skorper

Brødsriver	Antall og andel (%) (n=1956)
Med skorper	685 (35 %)
Uten skorper	1240 (63 %)
Spiser ikke brødsriver	31 (2 %)

Tabell 22. Type smør/margarin som vanligvis smøres på brødet til barnet

Type smør/margarin på brødet	Antall og andel (%) (n=1956)
Bruker ikke smør/margarin på brødet	602 (31 %)
Bremykt	415 (21 %)
Soft Flora, Vita	310 (16 %)
Brelett	189 (10 %)
Smør (meierismør o.l.)	122 (6 %)
Lett margarin (Soft flora lett, Vita lett, o.l.)	118 (6 %)
Olivero	107 (6 %)
Annen margarin	74 (4 %)
Margarin fra Rema 1000, First Price, Coop, o.l.	14 (1 %)
Melange	5 (<0,5 %)

Tabell 23. Mengde smør/margarin som vanligvis smøres på brødet til barna

Mengde smør/margarin på brødet	Antall og andel (%)¹ (n=1355)
Skrapet lag (3 g)	755 (56 %)
Middels lag (5 g)	491 (36 %)
Godt dekket lag (9 g)	98 (7 %)
Tykt lag (12 g)	11 (1 %)

¹Andeler er beregnet ut i fra de som bruker brød og har besvart spørsmålet

Tabell 24. Inntak og bruk av ulike typer pålegg

Type pålegg	Inntak ¹ Gram/dag (SD)	Antall og andel (%) brukere (n=1957)
Brunost/prim	3 (5)	903 (46 %)
Brunost/prim, vanlig	1 (3)	394 (20 %)
Barnebrunost/barneprim	2 (4)	558 (29 %)
Lett/mager brunost/prim	<0,5 (1)	63 (3 %)
Hvitost/smøreost	6 (8)	1479 (76 %)
Hvitost	3 (5)	837 (43 %)
Lett/mager hvitost	<0,5 (1)	44 (2 %)
Smøreost	3 (5)	1115 (57 %)
Lett/mager smøreost	<0,5 (2)	149 (8 %)
Leverpostei svin	11 (10)	1792 (92 %)
Leverpostei, vanlig	11 (10)	1768 (90 %)
Mager leverpostei	<0,5 (3)	74 (4 %)
Leverpostei av kylling	<0,5 (2)	110 (6 %)
Kjøttpålegg storfe/svin	1 (2)	584 (30 %)
Servalat	<0,5 (1)	182 (9 %)
Kokt skinke, lettserverlat o.l.	1 (2)	428 (22 %)
Salami, fårepølse o.l.	<0,5 (1)	128 (7 %)
Kylling/kalkunpålegg	<0,5 (1)	238 (12 %)
Fiskepålegg	5 (9)	1039 (53 %)
Svolværpostei, Lofotpostei	<0,5 (1)	18 (1 %)
Makrell i tomat o.l.	4 (8)	780 (40 %)
Kaviar	1 (3)	609 (31 %)
Egg (kokt, stekt, eggerøre)	6 (10)	955 (49 %)
Søtt pålegg	2 (6)	512 (26 %)
Syltetøy, marmelade	1 (4)	345 (18 %)
Lett syltetøy/syltetøy med mindre sukker	1 (3)	198 (10 %)
Sjokoladepålegg, honning og annet søtt pålegg	<0,5 (1)	11 (1 %)
Annet pålegg:	3 (7)	678 (35 %)
Majonessalat	<0,5 (1)	36 (2 %)
Peanøttsmør o.l.	<0,5 (1)	124 (6 %)
Frukt som pålegg (banan o.l.)	1 (4)	510 (26 %)
Grønnsaker som pålegg	1 (5)	247 (13 %)

¹Inntak blant alle barna, både brukere og ikke-brukere av hvert pålegg.

Tabell 25. Type fett som vanligvis brukes til matlaging (sauser, steking o.l.)

Type fett til matlaging	Antall og andel (%) ¹ (n=1957)
Matolje, alle typer	1333 (68 %)
Rapsolje	854 (44 %)
Olivenolje	765 (39 %)
Annen olje (solsikke, soya, mais)	266 (14 %)
Smør (meierismør, o.l)	878 (45 %)
Melange	432 (22 %)
Flytende margarin	291 (15 %)
Bremykt	200 (10 %)
Soft Flora, Vita	122 (6 %)
Olivero	56 (3 %)
Annen margarin	38 (2 %)
Margarin fra Rema, First Price, Coop, o.l	20 (1 %)
Bruker ikke	66 (3 %)

¹Flere enn ett svar kunne rapporteres, slik at summen blir over 100%.

Tabell 26. Bruk av økologiske produkter ved 12 måneders alder

Matvare	Antall og andel (%), (n=1957) ¹		
	Vanligvis	Av og til	Sjelden/aldri
Kornprodukter/grøt	363 (19 %)	646 (33 %)	946 (48 %)
Frukt	281 (14 %)	914 (47 %)	760 (39 %)
Grønnsaker	228 (12 %)	933 (48 %)	794 (41 %)
Kjøtt/kylling/kalkun/fisk	138 (7 %)	648 (33 %)	1169 (60 %)
Melk	171 (9 %)	287 (15 %)	1497 (77 %)
Andre økologiske produkter	209 (11 %)	680 (35 %)	1065 (55 %)

¹Andel ubesvarte: Kornprodukter: 2, frukt: 2, kjøtt/kylling/kalkun/fisk: 2, melk: 2, andre økologiske produkter: 3. Andeler er beregnet ut i fra de som har besvart spørsmålet.

Tabell 27. Bruk av vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd ved 12 måneders alder

	Antall og andel (%) (n=1957)
Får tilskudd nå	1436 (73 %)
Får ikke tilskudd nå, men har fått tidligere	442 (23 %)
Har aldri fått tilskudd	79 (4 %)

Tabell 28. Bruk av kosttilskudd ved 12 måneders alder

Kosttilskudd	Antall og andel (%) (n=1957)	Inntak blant alle, Gj.snitt (SD)	Inntak blant brukere, Gj.snitt (SD)
Vitamin D dråper	900 (46 %)	1,9 (2,2) dråper	4,1 (1,4) dråper
Tran	601 (31 %)	1 (2) ml	4 (2) ml
Multivitamin-tabletter	136 (7 %)	0,1 (0,2) tabl.	0,9 (0,4) tabl.
Flytende multivitaminer	70 (4 %)	0,2 (1) ml	4 (3) ml
Jern	34 (2 %)	0,1 (0,5) ml	3,6 (2) ml
Omega 3 tyggetablett	23 (1 %)	0 (0,1) tabl.	1,2 (0,5) tabl.
Vitamin C	23 (1 %)	0 (0,1) tabl.	0,8 (0,8) tabl.
Jod-dråper	6 (0,3 %)	0 (0) dråper	0,7 (0,4) dråper
Tang/taremel	5 (0,3 %)	0 (0) mg	0,02 (0,01) mg
Kalsium-tabletter	3 (0,2 %)	0 (0) tabl.	1 (0) tabl.
Annet kosttilskudd	30 (1,5 %)		

Tabell 29. Inntak av energi og næringsstoffer ved 12 måneders alder for barn som ikke ammes. Kosttilskudd er inkludert i beregningene

	Gjennomsnitt (SD) per person per dag			Anbefalt inntak ¹
	Gutter (n=566)	Jenter (n=458)	Alle (n=1024)	
Energi (MJ)	5,4 (1,4)	5,2 (1,6)	5,3 (1,5)	
Protein (g)	43 (12)	42 (13)	43 (13)	
Totalt fett (g)	46 (14)	45 (16)	45 (15)	
Mettet fett (g)	15 (5)	15 (6)	15 (6)	
Enumettet fett (g)	18 (6)	18 (7)	18 (6)	
Flerumettet fett (g)	9 (3)	9 (3)	9 (3)	
Totalt karbohydrat (g)	166 (46)	158 (53)	162 (49)	
Tilsatt sukker (g)	5 (7)	4 (4)	4 (6)	
Kostfiber (g)	18 (6)	17 (7)	17 (6)	11-16 ²
Fullkorn (g)	65 (26)	60 (28)	62 (27)	
Vitamin A (µg)	1508 (595)	1467 (682)	1490 (635)	300
Vitamin D (µg)	16 (8)	16 (8)	16 (8)	10
Vitamin E (mg)	15 (6)	14 (7)	15 (7)	4
Tiamin (mg)	1,6 (0,6)	1,5 (0,6)	1,6 (0,6)	0,5
Riboflavin (mg)	1,6 (0,6)	1,5 (0,6)	1,5 (0,6)	0,6
Vitamin C (mg)	132 (51)	130 (65)	131 (58)	25
Kalsium (mg)	823 (297)	783 (323)	805 (310)	600
Jern (mg)	15 (8)	14 (8)	14 (8)	8
Jod (µg)	142 (62)	139 (70)	140 (66)	70
Salt (g)	2,8 (1)	2,6 (1)	2,7 (1)	<2,7 ³
Energiprosentfordeling:				
Protein (E%)	13,8 (1,9)	13,8 (2,0)	13,8 (2,0)	10-15
Totalt fett (E%)	31,3 (4,7)	32,0 (5,3)	31,6 (5,0)	30-40
Mettet fett (E%)	10,0 (2,4)	10,4 (2,6)	10,2 (2,5)	<10
Enumettet fett (E%)	12,2 (2,3)	12,5 (2,5)	12,4 (2,4)	10-20
Flerumettet fett (E%)	6,5 (1,1)	6,4 (1,0)	6,4 (1,0)	5-10
Totalt karbohydrat (E%)	52,3 (4,4)	51,6 (5,2)	52,0 (4,8)	45-60
Tilsatt sukker (E%)	1,5 (1,9)	1,3 (1,3)	1,4 (1,7)	<10

¹ Referanse: Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet: Helsedirektoratet, 2014. IS-2170

² Anbefalt inntak av kostfiber er regnet ut i fra anbefalingen om 2-3 g/MJ multiplisert med gjennomsnittlig energiinntak på 5,3 MJ.

³ Anbefalt maksinntak for salt er regnet ut i fra anbefalingen om maksimalt 0,5 g/MJ multiplisert med 5,3.

Tabell 30. Inntak av energi og næringsstoffer ved 12 måneders alder for barn som ikke ammes. Kosttilskudd er ikke inkludert i beregningene.

	Gjennomsnitt (SD) per person per dag			Anbefalt inntak ¹
	Gutter (n=566)	Jenter (n=458)	Alle (n=1024)	
Energi (MJ)	5,4 (1,4)	5,2 (1,6)	5,3 (1,5)	
Protein (g)	434 (12)	42 (13)	43 (13)	
Totalt fett (g)	45 (14)	44 (16)	44 (15)	
Mettet fett (g)	14 (5)	14 (6)	14 (5)	
Enumettet fett (g)	17 (6)	17 (7)	17 (6)	
Flerumettet fett (g)	9 (3)	9 (3)	9 (3)	
Totalt karbohydrat (g)	166 (46)	158 (53)	162 (49)	
Tilsatt sukker (g)	5 (7)	4 (4)	4 (6)	
Kostfiber (g)	18 (6)	17 (7)	17 (6)	11-16 ²
Fullkorn	64 (26)	60 (28)	62 (27)	
Vitamin A (µg)	1433 (579)	1396 (658)	1416 (615)	300
Vitamin D (µg)	9,9 (4,2)	9,5 (4,7)	9,7 (4,4)	10
Vitamin E (mg)	11,9 (4,1)	11,7 (4,7)	11,8 (4,4)	4
Tiamin (mg)	1,5 (0,5)	1,4 (0,5)	1,5 (0,5)	0,5
Riboflavin (mg)	1,5 (0,5)	1,4 (0,6)	1,5 (0,5)	0,6
Vitamin C (mg)	128 (48)	125 (56)	127 (51)	25
Kalsium (mg)	822 (297)	783 (324)	805 (310)	600
Jern (mg)	13,5 (4,5)	12,8 (4,8)	13,1 (4,7)	8
Jod (µg)	135 (48)	131 (57)	133 (52)	70
Salt (g)	2,8 (1,0)	2,6 (1,0)	2,7 (1,0)	<2,7 ³
Energiprosentfordeling:				
Protein (E%)	13,9 (2,0)	13,8 (2,0)	13,8 (2,0)	10-15
Totalt fett (E%)	30,7 (4,7)	32,0 (5,3)	31,6 (5,0)	30-40
Mettet fett (E%)	10,0 (2,4)	10,4 (2,6)	10,2 (2,5)	<10
Enumettet fett (E%)	12,0 (2,2)	12,5 (2,5)	12,4 (2,4)	10-20
Flerumettet fett (E%)	6,3 (1,0)	6,4 (1,0)	6,4 (1,0)	5-10
Totalt karbohydrat (E%)	52,7 (4,3)	51,6 (5,2)	52,0 (4,8)	45-60
Tilsatt sukker (E%)	1,5 (1,9)	1,3 (1,3)	1,4 (1,7)	<10

¹Referanse: Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet: Helsedirektoratet, 2014. IS-2170

²Anbefalt inntak av kostfiber er regnet ut i fra anbefalingen om 2-3 g/MJ multiplisert med gjennomsnittlig energiinntak på 5,3 MJ.

³Anbefalt maksinntak for salt er regnet ut i fra anbefalingen om maksimalt 0,5 g/MJ multiplisert med 5,3.

Tabell 31. Antall og andel som har inntak av total fett og mettet fett over anbefalt nivå ved 12 måneders alder blant barn som ikke ammes. Resultatene er sett i forhold til bakgrunnsvariabler¹

Bakgrunnsvariabel	Antall (n=1024)	>40 E% totalt fett	≥ 10 E% mettet fett
Alle		43 (4 %)	488 (48 %)
Kjønn			
Gutter	458	19 (3 %)	253 (45%)
Jenter	566	24 (5 %)	235 (51%)
p ²		ns	ns
Mors alder (år)			
≤ 24	59	1 (2 %)	25 (42 %)
25-34	733	36 (5 %)	360 (49 %)
≥ 35	232	6 (3 %)	103 (44 %)
p trend ³		ns	ns
Mors utdanning³ (år)			
Grunnskole	46	1 (2 %)	26 (57 %)
Videregående og evt. fagskole	275	13 (5 %)	128 (47 %)
Høyskole- eller universitetsutdanning ≤4 år	403	18 (5 %)	195 (48 %)
Høyskole- eller universitetsutdanning >4 år	295	11 (4 %)	138 (47 %)
p trend ²		ns	ns
Antall barn mor har født			
1 barn	492	17 (4 %)	208 (42 %)
2 barn	394	19 (5 %)	203 (52 %)
3 barn	110	7 (6 %)	58 (52 %)
≥ 4 barn	28	0 (0 %)	19 (68 %)
p trend ²		ns	<0,001
Landsdel⁴, %			
Oslo/Akershus	255	9 (4 %)	112 (44 %)
Østlandet ellers	265	7 (3 %)	121 (46 %)
Agder-Rogaland	175	8 (5 %)	86 (49 %)
Vestlandet	143	10 (7 %)	73 (51 %)
Trøndelag	118	4 (3 %)	57 (48 %)
Nord-Norge	67	5 (8 %)	39 (58 %)
p ¹		ns	ns

¹Tallene er deskriptive og ujusterte

²Test for forskjeller i andeler (Kji-kvadrat test).

³Test for lineær trend gjennom kategorier av bakgrunnsvariabler (Linear-by-linear test)

ns = ikke statistisk signifikant forskjell, p >0,01.

Tabell 32. Kilder til inntak av totalt fett for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av totalt fett, gram (%) (n=1024)
Totalt inntak av fett, g	45,3
Morsmelkerstatning	9 (19 %)
Grøt	8 (17 %)
Industrifremstilt	7 (15 %)
Hjemmelaget	1 (2 %)
Smør og margarin på brød	5 (10 %)
Kjøtt og kjøttprodukter	4 (9 %)
Rødt kjøtt	4 (9 %)
Hvitt kjøtt	0,3 (1 %)
Industrifremstilt middagsglass/pose	3 (7 %)
Ost	2 (5 %)
Grønnsaker, avokado	2 (5 %)

Tabell 33. Kilder til mettet fett for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av mettet fett, gram (%) (n=1024)
Totalt inntak av mettet fett, g	14,6
Morsmelkerstatning	3 (20 %)
Grøt totalt	2 (12 %)
Industrifremstilt grøt	1 (9 %)
Hjemmelaget grøt	0,3 (2 %)
Kjøtt og kjøttprodukter	2 (11 %)
Rødt kjøtt	1 (10 %)
Hvitt kjøtt	0,1 (1 %)
Smør og margarin på brød	2 (11 %)
Ost	1 (10 %)

Tabell 34. Kilder til tilsatt sukker for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av sukker, gram (%) (n=1024)
Totalt inntak av tilsatt sukker, g	4,4 g
Yoghurt	1,6 (38 %)
Syltetøy	0,7 (16 %)
Sukkerholdig drikke	0,6 (13 %)
Kaker, boller, vafler, søte kjeks	0,4 (9 %)

Tabell 35. Kilder til vitamin A for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av vitamin A, mikrogram (%) (n=1024)
Totalt inntak av vitamin A, µg	1490
Kjøtt og kjøttprodukter ¹	603 (41 %)
Leverpostei	591 (40 %)
Industrifremstilt grøt	214 (14 %)
Morsmelkerstatning	184 (12 %)
Industrifremstilt middag	105 (7 %)
Grønnsaker	80 (5 %)
Kosttilskudd	73 (5 %)
Tran	56 (4 %)
Smør og margarin på brød	59 (4 %)
Industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos	58 (4 %)

¹Inkluderer både kjøtt/kjøttprodukter av rødt (storfe, svin etc.) og hvitt kjøtt (kylling/kalkun).

Tabell 36. Kilder til vitamin D for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av vitamin D, mikrogram (%) (n=1024)
Totalt inntak av vitamin D, µg	16,2
Kosttilskudd	6,5 (40 %)
Vitamin D-dråper	3,5 (21 %)
Tran	2,2 (14 %)
Industrifremstilt grøt	3,7 (23 %)
Morsmelkerstatning	3,5 (21 %)
Smør og margarin på brød	0,7 (4 %)
Fisk og fiskeprodukter	0,5 (3 %)
Yoghurt	0,3 (2 %)
Egg	0,3 (2 %)
Lettmelk tilsatt vitamin D	0,1 (1 %)

Tabell 37. Kilder til jern for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av jern, milligram (%) (n=1024)
Totalt inntak av jern, mg	14,3
Grøt	5,7 (40 %)
Industrifremstilt	5,2 (37 %)
Hjemmelaget	0,4 (3 %)
Morsmelkerstatning	2,6 (18 %)
Brød	1,4 (10 %)
Kosttilskudd	1,2 (8 %)
Jern-tilskudd	0,6 (4 %)
Multivitamin	0,5 (4 %)
Kjøtt og kjøttprodukter ¹	0,8 (6 %)
Leverpostei	0,6 (4 %)
Industrifremstilt middag	0,6 (4 %)
Industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos	0,5 (4 %)

¹Inkluderer både kjøtt/kjøttprodukter av rødt (storfe, svin etc.) og hvitt kjøtt (kylling/kalkun).

Tabell 38. Kilder til jod for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av jod, mikrogram (%) (n=1024)
Totalt inntak av jod, µg	140
Morsmelkerstatning	42 (30 %)
Grøt	32 (22 %)
Industrifremstilt	28 (20 %)
Hjemmelaget	4 (3 %)
Fisk og skalldyr	16 (11 %)
Yoghurt og skyr	8 (6 %)
Kumelk	9 (6 %)
Multivitamin	7 (5 %)
Brunost	6 (4 %)
Industrifremstilt middag	4 (3 %)
Egg	3 (2 %)

Tabell 39. Hvor ofte barnet spiser ulike måltider i løpet av en uke

Måltid	Antall svar (n=1957)	Antall og andel (%) ¹			
		Hver dag	4-6 ganger pr. uke	1-3 ganger pr. uke	Aldri/sjeldnere enn hver uke
Frokost	1955	1916 (98 %)	16 (1 %)	18 (1 %)	5 (<0,5 %)
Formiddagsmat/lunsj	1954	1860 (95 %)	49 (3 %)	26 (1 %)	19 (1 %)
Ettermiddagsmat	1953	1068 (55 %)	226 (12 %)	261 (13 %)	398 (20 %)
Middag	1954	1833 (94 %)	84 (4 %)	27 (1 %)	10 (1 %)
Kveldsmat	1955	1709 (87 %)	98 (5 %)	59 (3 %)	89 (5 %)
Andre måltider/mellommåltider	1948	591 (30 %)	185 (9 %)	355 (18 %)	817 (42 %)

¹Andeler er beregnet ut fra de som har besvart spørsmålet.

Tabell 40. Hvor ofte barnet spiser ulike måltider i barnehage, hos dagmamma, o.l.

Måltid	Antall svar (n=1957)	Antall og andel (%) ¹		
		4-5 ganger pr. uke	1-3 ganger pr. uke	Aldri/sjeldnere enn hver uke
Frokost	1911	322 (17 %)	97 (5 %)	1492 (78 %)
Formiddagsmat/lunsj	1910	500 (26 %)	94 (5 %)	1316 (69 %)
Ettermiddagsmat	1911	410 (21 %)	88 (5 %)	1413 (74 %)
Middag	1911	156 (8 %)	56 (3 %)	1699 (89 %)
Andre måltider/mellommåltider	1909	177 (9 %)	93 (5 %)	1639 (86 %)

¹Andeler er beregnet ut fra de som har besvart spørsmålet.

Tabell 41. Matvarer som unngås fordi man er redd barnet kan reagere med allergi/intoleranse

Matvare som unngås	Antall og andel (%) ¹ (n=1957)
Nøtter/nøtteprodukter	317 (16 %)
Vanlig kumelk	151 (8 %)
Sitrusfrukter	72 (4 %)
Egg	72 (4 %)
Fisk/skalldyr	54 (3 %)
Matvarer med tilsetningsstoffer	49 (3 %)
Soya	39 (2 %)
Morsmelkerstatning	17 (1 %)
Belgfrukter	12 (1 %)
Glutenholdig mel/korn	6 (<0,5 %)
Annet	60 (3 %)
Unngår ikke matvarer	1486 (76 %)

¹Flere enn ett svar kunne rapporteres, slik at summen blir over 100%.

Tabell 42. Problemer med spising/mat

Spising/mat	Antall og andel (%) (n=1957)
Har ikke problemer med spising/mat	1478 (76 %)
Har problemer med spising/mat	479 (24 %)
Dårlig matlyst/småspist	226 (12 %)
Liker få matvarer	147 (8 %)
Vanskelig med tilvenning til familiens kosthold	93 (5 %)
Allergi/intoleranse	120 (6 %)
Andre problemer	142 (7 %)

Sammenligning mellom Spedkost 2007 og Spedkost 2019 for enkelte resultater

Tabell 43. Sammenligning av deltagere i Spedkost 3, Spedkost 2 og data fra Norges befolkning

	Spedkost 3 ¹ (n=1957)	Norge 2018 ² (n=55919)	Spedkost 2 ¹ (n=1635)	Norge 2006 (n=56256)
Kjønnsfordeling, %				
Gutter	54 %	52 %	49 %	51 %
Jenter	46 %	48 %	51 %	49 %
Fødselsvekt, %				
<2500 g	4 %	5 %	4 %	5 %
2500-3499 g	39 %	43 %	37 %	41 %
3500-3999 g	39 %	35 %	36 %	34 %
≥4000 g	18 %	17 %	23 %	19 %
Gj.snittlig fødselsvekt, gram (SD)	3544 (559)	3490 (585)	3588 (595)	3492 (640)
Svangerskapslengde, %				
<38. svangerskapsuke	12 %	11 %	12 %	12 %
≥38. svangerskapsuke	88 %	89 %	88 %	88 %
Mors alder, %				
<20 år	0,3 %	1 %	0 %	2 %
20-24 år	8 %	10 %	7 %	14 %
25-29 år	36 %	32 %	27 %	31 %
30-34 år	36 %	37 %	38 %	34 %
35-39 år	18 %	17 %	23 %	16 %
≥40 år	3 %	4 %	5 %	3 %
Mors gj.snittsalder, år (SD)	31 (5)	31 (5)	31,5 (4,9)	30,2
Antall barn mor har født, %				
1 barn	45 %	42 %	40 %	42 %
2 barn	39 %	38 %	40 %	36 %
3 barn	12 %	14 %	16 %	16 %
4 eller flere barn	3 %	6 %	4 %	7 %
Landsdel, %				
Oslo/Akershus	27 %	28 %	24 %	28 %
Østlandet ellers	23 %	22 %	25 %	24 %
Agder-Rogaland	16 %	16 %	16 %	16 %
Vestlandet	15 %	17 %	18 %	16 %
Trøndelag	11 %	8 %	9 %	7 %
Nord-Norge	8 %	8 %	10 %	9 %
Mors sivilstatus, %				
Samboer	59 %	94 %	48 %	48 %
Gift	38 %		48 %	45 %
Bor alene med barnet/barna	3 %	6 %	4 %	6 %
Annet	0,4 %		<0,5 %	-

¹Antall ubesvarte Spedkost 3/2: kjønn (0/2) fødselsvekt (17/25), svangerskapslengde: (5/16), mors alder: (1/27), antall barn (0/27), mors sivilstatus (1/28). Andeler er beregnet ut fra antall som har svart på spørsmålene.

² Alle data bortsett fra mors sivilstatus og mors gjennomsnittsalder er hentet fra Medisinsk fødselsregister <http://statistikkbank.fhi.no/mfr/> og er basert på antall fødte i Norge 2018. Mors sivilstatus og mors gjennomsnittsalder er hentet fra Statistisk sentralbyrå <https://www.ssb.no/statistikkbanken> og er også basert på antall fødte i Norge 2018.

Tabell 44. Høyeste fullførte utdanning blant foreldre i Spedkost 3 sammenlignet med Spedkost 2

Høyeste fullførte utdanning, andeler i % ¹	Spedkost 3		Spedkost 2	
	Mor	Far eller medmor	Mor	Far
	(n=1957)	(n=1955)	(n=1607)	(n=1449)
Grunnskole	4 %	4 %	4 %	7 %
Videregående skole eller fagskole	23 %	43 %	30 %	44 %
Høyskole/universitetsutdanning ≤4år	37 %	23 %	40 %	24 %
Høyskole/universitetsutdanning >4 år	36 %	29 %	26 %	22 %
Annet	0,4 %	0,6 %	1 %	2 %
Vet ikke	0,1 %	1 %	0 %	<1 %

¹Andeler er beregnet ut i fra antall som har svart på spørsmålet.

Tabell 45. Mors arbeidssituasjon før barnet ble født og da barnet var 12 måneder i Spedkost 3 sammenlignet med Spedkost 2

Mors arbeidssituasjon, andeler i % ¹	Spedkost 3		Spedkost 2	
	Før barnet	Da barnet	Før barnet	Da barnet
	ble født (n=1957)	var 12 mnd (n=1956)	ble født (n=1549)	var 12 mnd (n=1537)
Inntektsgivende arbeid heltid	75 %	46 %	68 %	28 %
Inntektsgivende arbeid deltid	11 %	17 %	19 %	23 %
Student/skoleelev	5 %	4 %	5 %	4 %
Arbeidsledig	2 %	3 %	2 %	6 %
Under arbeidsavklaring	2 %	2 %	1 %	1 %
Sykemeldt ²	3 %	2 %	2 %	2 %
Permisjon	1 %	21 %	1 %	26 %
Hjemmearbeidende	1 %	2 %	2 %	9 %
Uføør	1 %	2 %	1 %	1 %
Annet	<0,5 %	1 %	1 %	2 %

¹Andeler er beregnet ut fra antall som har svart på spørsmålet.

²Sykemeldinger i forbindelse med svangerskapet skulle ikke regnes med.

Tabell 46. Vekt og lengde ved 12-månederskontrollen. Sammenligning mellom Spedkost 3 og Spedkost 2

	Spedkost 3			Spedkost 2		
	Alle ¹ (n=1957)	Jenter ² (n=893)	Gutter ³ (n=1064)	Alle ¹ (n=1630)	Jenter ² (n=823)	Gutter ³ (n=805)
Vekt, gram (SD)	10007 (1194)	9595 (1068)	10360 (1184)	9915 (1103)	9515 (823)	10328 (1067)
Lengde, cm (SD)	76 (3)	75 (3)	77 (3)	76 (3)	75 (3)	77 (3)

¹ Antall ubesvarte blant alle Spedkost 3/2: vekt (155/98), lengde (159/104).

² Antall ubesvarte blant jenter Spedkost 3/2: vekt (61/48), lengde (64/54).

³ Antall ubesvarte blant gutter Spedkost 3/2: vekt (94/50), lengde (95/50)

Tabell 47. Amming i andre levehalvår. Sammenligning av Spedkost 3 (2019) og Spedkost 2 (2007)

Barnets alder, måneder	Spedkost 3 (n=1957)	Spedkost 2 (n=1603)
	Ammede ¹ barn, %	Ammede ¹ barn, %
7	72 %	75 %
8	68 %	69 %
9	63 %	63 %
10	58 %	56 %
11	51 %	48 %
12	48 %	46 %

¹Får morsmelk enten alene eller sammen med tilleggs kost/fast føde.

Tabell 48. Inntak av ulike typer matvarer og andel som bruker matvaren ved 12 måneders alder i Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007)

Matvare	Spedkost 3 (n=1957)		Spedkost 2 (n=1635)	
	Inntak g/dag (SD) ¹	Andel brukere (%) ²	Inntak g/dag (SD) ¹	Andel brukere (%) ²
Grøt	293 (199)	97 %	293 (251)	87 %
Industrifremstilt grøt ¹	243 (193)	89 %	265 (246)	82 %
Hjemmelaget grøt	44 (95)	39 %	22 (78)	19 %
Brød	65 (42)	98 %	65 (46)	96 %
Fint brød	1 (4)	3 %	1 (4)	4 %
Halvgrovt brød	13 (23)	34 %	33 (46)	65 %
Grovt/ekstra grovt brød ²	50 (42)	86 %	29 (44)	47 %
Knekkebrød	1 (3)	12 %	1 (4)	13 %
Kornblanding/gryn med melk	6 (22)	13 %	4 (21)	8 %
Poteter og grønnsaker³	80 (58)	99 %	62 (55)	90 %
Poteter kokt/most	7 (8)	80 %	23 (24)	82 %
Pommes frites/stekte poteter	1 (4)	13 %	1 (3)	9 %
Grønnsaker friske/frosne	57 (44)	98 %	32 (34)	88 %
Industrifremstilt mos av potet/grønnsaker	12 (32)	20 %	5 (19)	9 %
Frukt og bær	172 (109)	100 %	135 (102)	98 %
Frukt og bær, frisk/hjemmelaget mos	100 (84)	96 %	75 (72)	91 %
Industrifremstilt fruktmos	70 (70)	92 %	59 (76)	71 %
Industrifremstilt middag på glass/pose	96 (118)	58 %	109 (113)	73 %
Pasta/ris med kjøtt og grønnsaker	24 (34)	45 %	33 (42)	58 %
Pasta/ris med kylling/kalkun og grønnsaker	24 (34)	47 %	48 (55)	69 %
Grønnsaker og fisk	19 (32)	36 %	19 (32)	36 %
Pasta/ris/potet med grønnsaker	10 (23)	21 %	9 (24)	16 %
Kjøtt og kjøttprodukter av rødt/hvitt kjøtt	26 (17)	99 %	23 (17)	96 %
Helt kjøtt og kjøttdeig	7 (7)	92 %	6 (7)	81 %
Pølser	2 (4)	62 %	3 (5)	59 %
Kjøttkaker, karbonader o.l.	4 (5)	77 %	3 (5)	59 %
Kjøttpålegg	1 (3)	35 %	1 (3)	31 %
Leverpostei av svin/kylling	11 (11)	93 %	10 (10)	86 %

Tabell 48 fortsetter	Spedkost 3 (n=1957)		Spedkost 2 (n=1635)	
	Inntak g/dag (SD) ¹	Andel brukere (%) ²	Inntak g/dag (SD) ¹	Andel brukere (%) ²
Fisk og fiskeprodukter	19 (17)	95 %	13 (14)	82 %
Fisk, mager/halvfet	2 (3)	66 %	1 (2)	46 %
Fisk, fet	2 (3)	66 %	1 (1)	34 %
Fiskeboller, -pudding, -kaker	7 (9)	80 %	6 (8)	65 %
Fiskepinner o.l.	2 (3)	43 %	1 (2)	23 %
Fiskepålegg/kaviar	5 (9)	53 %	4 (8)	40 %
Egg	9 (13)	86 %	2 (4)	59 %
Yoghurt	47 (61)	66 %	42 (54)	64 %
Fruktyoghurt ⁴	43 (59)	59 %	38 (50)	62 %
Yoghurt naturell	5 (16)	15 %	3 (14)	7 %
Ost	10 (10)	89 %	10 (12)	84 %
Smør og margarin på brød⁵	6 (7)	65 %	9 (10)	92 %
Margarin	2 (5)	22 %	3 (6)	66 %
Lettmargarin/Brelett	2 (5)	16 %	2 (5)	26 %
Smør/Bremykt	3 (5)	27 %	1 (4)	12 %
Søtsaker og snacks	3 (5)	70 %	5 (6)	78 %
Kaker, boller, vafler, kjeks	3 (4)	69 %	4 (6)	77 %
Snacks (potetgull, popcorn o.l.)	0 (0,3)	6 %	0,1 (0,5)	12 %
Sjokolade og godteri	0,2 (0,6)	13 %	0,5 (1)	23 %
Drikke				
Kumelk	41 (98)	46 %	92 (164)	51 %
Helmelk	8 (45)	9 %	22 (91)	13 %
Lettmelk (1% fett)	16 (57)	22 %	51 (117)	33 %
Lettmelk (0,5% fett) ⁶	14 (56)	19 %	17 (78)	11 %
Skummet melk	1 (13)	1 %	2 (17)	3 %
Morsmelkerstatning/annen melkeerstatning	163 (234)	47 %	151 (230)	43 %
Vann	273 (195)	99 %	235 (176)	92 %
Juice	6 (28)	20 %	18 (45)	34 %
Industrifremstilt barnedrikk	3 (27)	4 %	6 (41)	9 %
Søte drikker	5 (31)	11 %	14 (54)	20 %
Nektar	1 (7)	5 %	4 (22)	9 %
Saft med sukker	5 (31)	7 %	10 (47)	14 %
Brus med sukker	1 (22)	1 %	0,5 (3)	1 %
Kunstig søte drikker	2 (15)	7 %	9 (53)	10 %
Saft uten sukker	2 (15)	6 %	8 (50)	9 %
Brus uten sukker	0 (1)	1 %	0,5 (9)	1 %

¹Inntak blant alle barna, både brukere og ikke brukere av matvaren. Ikke alle undergrupper av matvarekategorier er vist i tabellen.

²Daglig og ukentlige brukere av matvaren. For kjøtt og fisk og søtsaker og snacks er også månedlige brukere inkludert.

³Innhold av grønnsaker fra industrifremstilt fruktmos og barnemat er ikke inkludert.

⁴Inkluderte også Skyr i 2019. I 2007 var produktet Skyr ikke på markedet.

⁵Smør/margarin benyttet ved tilberedning/matlagning er ikke inkludert.

⁶Lettmelk (0,5% fett) het i 2007 Ekstra lettmelk og inneholdt da 0,7% fett.

Tabell 49. Inntak av energi og næringsstoffer (uten tilskudd i beregningene) ved 12 måneders alder for barna som ikke ammes. Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007). Gjennomsnitt og standardavvik (SD)

Næringsstoff	Spedkost 3 (n=1024)	Spedkost 2 (n=881)	Anbefalt inntak ¹
Energi (MJ)	5,3 (1,5)	5,0 (1,6)	
Protein (g)	43 (13)	39 (14)	
Fett (g)	44 (15)	44 (16)	
Mettet fett (g)	14 (5)	17 (7)	
Karbohydrater (g)	162 (49)	156 (52)	
Tilsatt sukker (g)	4 (6)	12 (14)	
Kostfiber (g)	18 (6)	13 (5)	
Vitamin A (µg)	1416 (615)	905 (369)	300
Vitamin D (µg)	10 (4)	7 (4)	10
Vitamin E (mg)	12 (4)	4 (2)	4
Tiamin (mg)	1,5 (0,5)	1,0 (0,4)	0,5
Riboflavin (mg)	1,5 (0,5)	1,2 (0,4)	0,6
Vitamin C (mg)	127 (51)	94 (47)	25
Kalsium (mg)	805 (310)	783 (345)	600
Jern (mg)	13 (5)	11 (5)	8
Energiprosentfordeling:			
Protein (E%)	13,8 (2,0)	13,1 (2,1)	10-15
Fett (E%)	31,6 (5,0)	32,1 (5,1)	30-40 ²
Mettet fett (E%)	10,2 (2,5)	12,2 (2,6)	<10
Karbohydrater (E%)	52,0 (4,8)	52,7 (4,9)	45-60 ³
Tilsatt sukker (E%)	1,4 (1,7)	4,0 (4,1)	<10

¹ Referanse: Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet: Helsedirektoratet, 2014. IS-2170²¹ 2007 var anbefalingen 30-35E%.

³ 2007 var anbefalingen 50-55E%.

Tabell 50. Bruk av vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd ved 12 måneders alder i Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007)

	Spedkost 3 (n=1957)	Spedkost 2 (n=1603)
	Andel, %	Andel, %
Får tilskudd nå	73 %	71 %
Får ikke tilskudd nå, men har fått tidligere	23 %	20 %
Har aldri fått tilskudd	4 %	9 %

Tabell 51. Andel (%) som bruker kosttilskudd ved 12 måneders alder og inntak per dag. Spedkost 3 (2019) sammenlignet med Spedkost 2 (2007)¹

Kosttilskudd	Spedkost 3 (n=1951)		Spedkost 2 (n=1635)	
	Andel, % ²	Inntak blant brukere ²	Andel, % ²	Inntak blant brukere ²
Vitamin D dråper ⁴	46 %	4,1 dråper	24 %	4,2 dråper
Tran	31 %	3,9 ml	39 %	3,8 ml
Multivitamin-tabletter for barn ³	7 %	0,9 tabl.	0,5 %	0,9 tabl.
Flytende multivitaminer	4 %	4,3 ml	15 %	4,1 ml
Jern	2 %	3,6 ml	2 %	5,6 ml
Vitamin C	1 %	0,8 tabl.	0,2 %	1 tabl.
Kalsium tabletter	0,2 %	1 tabl.	0,2 %	0,7 tabl.

¹Sammenligning av kosttilskudd som var inkludert i spørreskjemaet både i 2007 og 2019.

²Daglig og ukentlig brukere av kosttilskuddet.

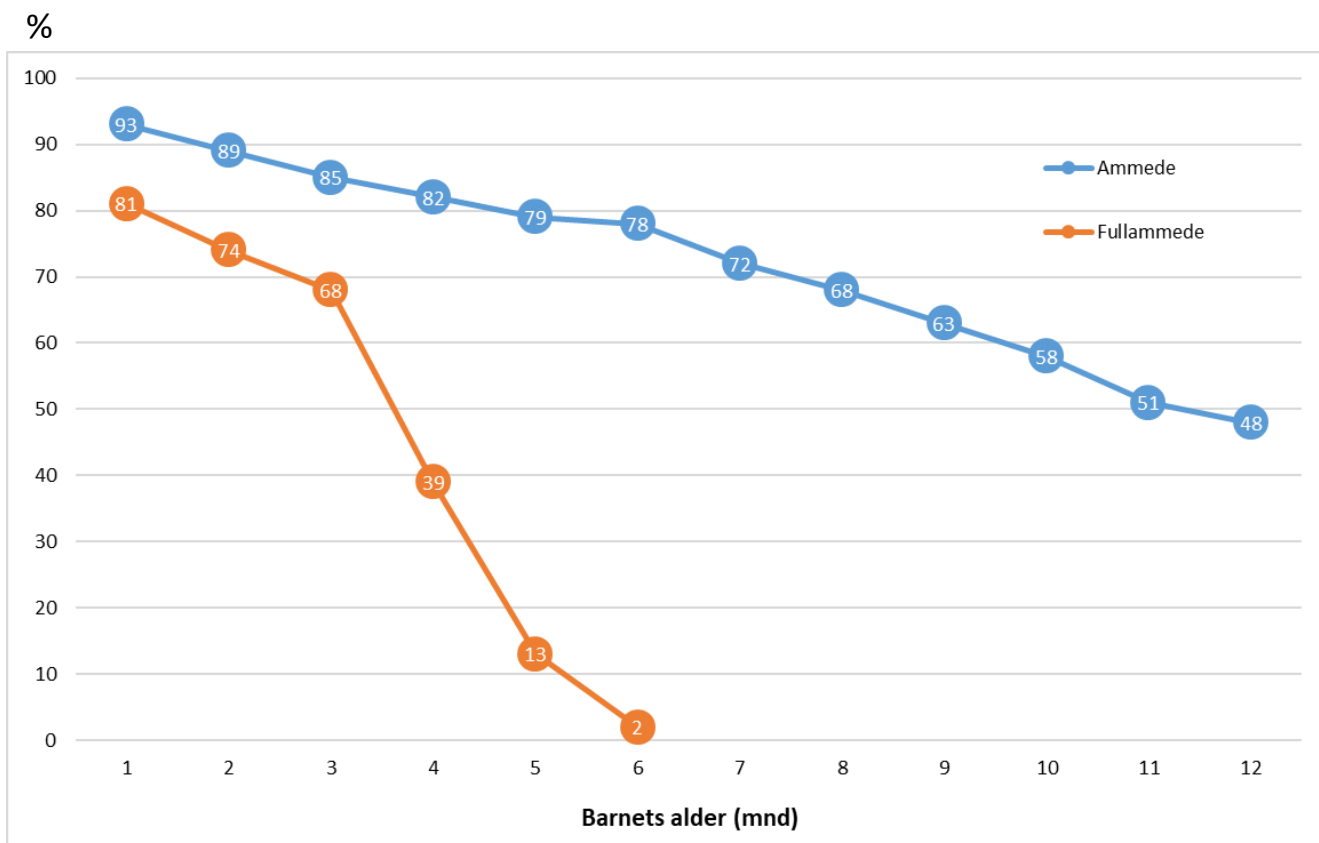
³Multivitamin-tabletter for barn var oppdelt i multivitamin-tabletter med og uten A- og D-vitamin i 2007, disse er her lagt sammen for å kunne sammenligne.

⁴Vitamin D-dråper er beregnet som dråper per dag for å kunne sammenligne med data fra 2007.

Tabell 52. Matvarer som unngås fordi man er redd barnet kan reagere med allergi/intoleranse. Sammenligning mellom Spedkost 3 og Spedkost 2

Matvare som unngås	Spedkost 3 (n=1957)	Spedkost 2 (n=1630)
	Andel, % ¹	Andel, % ¹
Nøtter/nøtteprodukter	16 %	35 %
Vanlig kumelk	8 %	18 %
Sitrusfrukter	4 %	19 %
Egg	4 %	16 %
Fisk/skalldyr	3 %	14 %
Matvarer med tilsetningsstoffer	3 %	8 %
Soya	2 %	1 %
Belgfrukter	1 %	4 %
Morsmelkerstatning	1 %	3 %
Glutenholdig mel/korn	<0,5 %	1 %
Annet	3 %	5 %
Unngår en eller flere matvarer, total andel	24 %	45 %

¹Flere enn ett svar kunne rapporteres, slik at summen blir over den totale andelen som unngår matvarer. Andeler er beregnet ut i fra de som har besvart spørsmålet.



Figur 1. Andel ammede og fullammede barn i første leveår, 2019. Data fra Spedkost 6 måneder (0-6 mnd, n=2182) og Spedkost 12 måneder (7-12 mnd, n=1957)

Vedlegg

Vedlegg 1. Invitasjonsbrev

Vedlegg 2. Spørreskjemaet

Vedlegg 3. SMS 1 og SMS 2 som ble sendt ut etter oppringning

Vedlegg 4. Purrebrev

Vedlegg 5. Bildehefte

Vedlegg 6. Brev til de som manglet opplysninger om vekt og lengde

Vedlegg 7. Spørreskjema for etterutfylling av vekt og lengde

Vedlegg 8. Beskrivelse av matvaregrupperinger i tabell 18 og tabell 48

Vedlegg 9. Oversikt over matvaregrupper i tabell 18

Vedlegg 10. Persentiler for daglig inntak av et utvalg av matvarer for de som bruker matvaren

Vedlegg 11. Persentiler for daglig inntak av næringsstoffer

Vedlegg 1: Invitasjonsbrev

Forespørsel
om å delta i en
undersøkelse
av kostholdet blant
spedbarn

Hva spiser spedbarn i Norge?



Spedkost 3



Spedkost 3

Hva er Spedkost 3?

Spedkost 3 er en undersøkelse som skal kartlegge hva spedbarn i Norge spiser.

I Spedkost 3 inviteres foresatte til spedbarn ved 12 måneders alder fra hele landet til å svare på et spørreskjema om barnets kosthold.

Hovedformålet med Spedkost 3 er å øke kunnskapen om spedbarns kosthold. Slik kunnskap er viktig for å forebygge kostholdsrelaterte helseproblemer i denne aldersgruppen.

Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo (UiO) og Folkehelseinstituttet (FHI) gjennomfører og finansierer Spedkost 3.

Hvorfor spør vi deg om å delta?

Du er mor til ett av de 3000 spedbarna som høsten 2018 ble trukket ut fra Folkeregisteret til å delta i undersøkelsen om kostholdet blant 6 måneder gamle spedbarn. Barnet ditt har nå blitt rundt 12 måneder gammelt og vi ønsker å be deg om å delta i kartleggingen av kostholdet til barn i denne aldersgruppen.

For at vi skal få et riktig bilde av kostholdet til spedbarn i Norge trenger vi deltagere fra hele landet. For oss er derfor hver deltager like viktig, og vi håper at du vil være med!



Hvordan kan du delta?

Du deltar ved å fylle ut et elektronisk spørreskjema så tett opptil barnets ettårsdag som mulig. Spørreskjemaet finner du på følgende nettside: **www.med.uio.no/spedkost**. På nettsiden klikker du på den blå knappen merket med «Svar på spørreskjema». Det tar omkring 40 minutter å fylle ut skjemaet.

Når du besvarer spørreskjemaet, må du benytte en personlig bruker-ID som du finner i ruten nedenfor. Fristen for besvarelse av spørreskjemaet er

Bruker-ID:

Om du ønsker spørreskjemaet i papirformat, kan du kontakte oss på telefon 90 29 16 96 eller på e-post til **spedkoststudien@medisin.uio.no**.

Det er viktig med nøyaktige opplysninger om barnets vekt og lengde. Vi ber deg fylle ut barnets vekt og lengde ved fødsel og ved 12-månderskontrollen på helsestasjonen, så sant du har disse opplysningene tilgjengelig. Dersom barnet ikke har vært på 12-månederskontrollen før svarfristen utløper, kan du likevel fylle ut spørreskjemaet.



Spørreskjemaet
finner du på:
[www.med.uio.no/
spedkost](http://www.med.uio.no/spedkost)

Hvis barnet går i barnehage, hør gjerne med barnehagen om hva barnet pleier å spise og drikke der.

Har du tvillinger eller trillinger, skal du svare for det barnet som står oppført på konvolutt. Selv om det er mor til barnet som får forespørselen, kan selvsagt far eller andre foresatte til barnet fylle ut spørreskjemaet.

En til to uker etter at du har mottatt denne invitasjonen, vil vi ringe deg for å høre om du har noen spørsmål angående undersøkelsen.

Deltagelse er frivillig

Det er frivillig å delta, og alle som er med på undersøkelsen står også fritt til å trekke seg når man vil uten å oppgi noen grunn. Dersom du ikke ønsker å delta, og vil reservere deg mot å bli oppringt samt å bli purret på, svarer du «Nei» på spørsmålet om samtykke i spørreskjemaet. Du kan også melde deg av ved å kontakte oss på telefon 90 29 16 96 eller ved å sende en e-post til

spedkoststudien@medisin.uio.no.

Hva får du igjen for å delta?

Alle deltagere som fullfører undersøkelsen vil motta et universalgavekort på 500 kroner (www.presentkort.no).

Etikk og personvern

Kontaktinformasjon til barnets mor samt mors og barnets fødselsnummer er innhentet fra Folkeregisteret. Mors telefonnummer er innhentet fra Direktoratet for forvaltning og ikt (Difi). Alle som arbeider med undersøkelsen hos UiO og FHI har taushetsplikt, og vi vil aldri offentliggjøre eller videreformidle opplysninger om hva enkeltpersoner har svart. Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata.

All informasjon vil lagres ved hjelp av ID-numre. Koblingsnøkkelen mellom ID-nummer og fødselsnummer samt navn- og adresseliste vil lagres adskilt fra øvrige data.

Forventet prosjektslutt er 31.12.2020. Innsamlede opplysninger skal da oppbevares med personidentifikasjon i 20 år for mulige oppfølgingsstudier og videre forskning. Du vil i så fall kontaktes for ny informasjon og samtykke. Etter 20 år vil datasettet anonymiseres med mindre vi spør deg om videre lagring og du samtykker til det.

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til å få innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg og få rettet, slettet eller få en kopi av disse. Du har også rett til å sende klage til Personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

KONTAKT- INFORMASJON

Ta gjerne
kontakt med oss
hvis du lurer på
noe angående
undersøkelsen!



Telefon/SMS
90 29 16 96



E-post
spedkoststudien@medisin.uio.no



www.med.uio.no/spedkost



Hvem jobber med
Spedkost 3?

Anne Lene Kristiansen

*prosjektleder
Universitetet i Oslo*

Jannicke Borch Myhre

*prosjektmedarbeider
Universitetet i Oslo*



Spedkost 3



UiO • Universitetet i Oslo



folkehelseinstituttet

Vedlegg 2: Spørreskjemaet



Spedkost 3

12 måneder

Undersøkelse av kostholdet
blant spedbarn i Norge



Spedkost 3

Les dette før du fyller ut spørreskjemaet

Denne undersøkelsen tar sikte på å kartlegge kostholdet til barnet ditt som nå er ca. 12 måneder gammelt.

Vi spør om kostholdet slik det vanligvis er. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å angi et «gjennomsnitt» av barnets kosthold. *Du kan ha de siste 14 dagene i tankene når du fyller ut.* Om frekvensene eller mengdene i spørreskjemaet ikke passer akkurat med det ditt barn spiser, angi det alternativet som ligner mest.

Det er vanlig at barn i denne alderen søler og ikke spiser/drikker hele porsjonen de får servert. Ved spørsmål om hvor mye barnet ditt spiser, prøv derfor så godt du kan å angi hva det faktisk har spist. Vi har forståelse for at det kan være vanskelig å angi hva og hvor mye barnet har spist og drukket utenfor hjemmet/i barnehagen. Hvis barnet går i barnehage, hør gjerne med barnehagen om hva barnet pleier å spise og drikke der. Hvis du ikke kan gi et helt nøyaktig svar på spørsmålene, så fyll inn etter beste skjønn.

Til spørreskjemaet følger det et bildehefte som kan være til hjelp ved bestemmelsen av den mengden mat barnet vanligvis spiser pr. gang. Eksempler på utfylling av enkelte spørsmål finner du bakerst i spørreskjemaet.

Dersom du har tvillinger eller trillinger, skal du svare for det barnet som står oppført på konvolutten. Selv om det er mor til barnet som får spørreskjemaet, kan selvsagt far eller andre foresatte til barnet fylle ut skjemaet.

Vi har brukt følgende forkortelser i spørreskjemaet:

ts betyr teskje
bs betyr barneskje
ss betyr spiseskje





40407

SPEDKOST

Undersøkelse av kostholdet blant spedbarn

Kryss av for "Ja" i ruten under dersom du samtykker i å delta i undersøkelsen. Dersom du ikke ønsker å delta og vil reservere deg mot å bli oppringt samt å bli purret på, krysser du av for "Nei" og returnerer skjemaet.

Ja

Nei

Ved utfylling er det viktig at du går frem slik:

* Sett kryss i boksene. Slik: Ikke slik:

* Ved rettelser kan du markere tydelig at det er feil, slik:

* I de åpne feltene skriver du inn tydelig tekst

* Der det spørres etter tall, skriver du disse slik:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

* Skjemaet må ikke brettes

* Det utfylte skjemaet vil bli lest av en maskin. **Bruk blå eller sort kulepenn.**

Fyll inn opplysninger om barnets vekt og lengde - ved fødsel og ved 12 måneders alder (fra helsekortet).

Dersom barnet ikke har vært på 12-månederskontrollen ennå, kan du la feltene for vekt og lengde ved 12 måneders alder stå åpne.

Fylles ut fra helsekortet

Dato for måling av vekt/lengde (12 mnd):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dag

mnd

år

Barnets vekt (12 mnd):

--	--	--	--	--

gram

Barnets lengde (12 mnd):

--	--	--

cm

Fødselsvekt:

--	--	--	--

gram

Lengde ved fødsel:

--	--

cm



40407

BAKGRUNNSSPØRSMÅL

1. Dato for utfylling av skjemaet

Skriv inn datoen for dag, måned og år i rutene.

--	--	--	--	--	--	--	--

dag

mnd

år

2. Hva er barnets kjønn?

Sett **kun** ett kryss.

Jente

Gutt

3. Hvem fyller ut skjemaet?

Her kan du sette flere kryss.

Barnets mor

Barnets far

Barnets medmor

SPØRSMÅL OM MORSMELK

4. Får barnet morsmelk nå?

Sett **kun** ett kryss.

Ja



Gå til spørsmål 5 og deretter til spørsmål 8

Nei, men barnet har fått morsmelk tidligere



Gå til spørsmål 6

Nei, barnet har aldri fått morsmelk



Gå til spørsmål 7

5. Hvor mange ganger i døgnet får barnet vanligvis morsmelk nå?

Regn også med de gangene barnet bare får morsmelk til trøst eller kos, dag- og nattetid.

Sett **kun** ett kryss.

1 gang

2-3 ganger

4-5 ganger

6-7 ganger

8-9 ganger

10 ganger eller flere

6. Hvor gammelt var barnet da det sluttet å få morsmelk?

Sett **kun** ett kryss.

Uker							Måneder											
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



40407

7. Hva var viktigste og nest viktigste grunn til at mor ikke ammet barnet eller har sluttet å amme det?

Sett **kun** ett kryss for viktigste grunn og **kun** ett kryss for nest viktigste grunn.

	Viktigste grunn	Nest viktigste grunn
Barnet ville ikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet biter/har fått tenner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sugeproblemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet sykt/for tidlig født	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolikk/urolig barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For lite melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mor begynte å arbeide/å studere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mor syk/medisinbruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekymring/stress/sliten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brystbetennelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilstoppede melkeganger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Såre brystknopper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brystoperert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ble rådet til å slutte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ingen spesielle problemer, men ønsket ikke å amme (lenger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grunner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom mor ble rådet til å slutte å amme, hvem var det som rådet henne til det?
(f.eks. helsepersonell, familie, venner)

SPØRSMÅL OM MORSMELKERSTATNING/MELK

8. Hvor gammelt var barnet da det begynte med morsmelkerstatning/kumelk i tillegg til eller istedenfor morsmelk?

Sett **kun** ett kryss for hver matvare.

	Ikke fått	Barnets alder (måned)									
		0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morsmelkerstatning som drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morsmelkerstatning til grøt o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumelk som drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumelk til grøt o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumelk i annen matlaging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40407

9. Hvor ofte og hvor mye morsmelkerstatning pleier barnet å drikke nå?

For hver melketype settes **kun** ett kryss for **hvor ofte**, enten ganger pr. uke eller ganger pr. døgn. I tillegg settes **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. For mengdeangivelse se på bilde 1 i bildeboken. 100 ml = 1 dl.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?							Hvor mye?			
		Ganger pr. uke eller		Ganger pr. døgn					Mengde (ml) pr. gang			
		1-3	4-6	1	2	3	4	5 el. flere	60 A	120 B	180 C	240 D
NAN Pro 1 eller NAN Organic 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NAN Pro 2, NAN Organic 2, NAN Pro 3 eller NAN Pro 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NAN H.A. 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HiPP Combiotic 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HiPP Combiotic 2 eller 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"/>
Semper Allomin 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semper Allomin 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holle morsmelkerstatning 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holle tilskuddsblanding 2 eller 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"/>
Annen morsmelkerstatning/tilskuddsblanding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

oppgi type:



40407

10. Hvor ofte og hvor mye melk pleier barnet å drikke nå?

For hver melketype settes **kun** ett kryss for **hvor ofte**, enten ganger pr. uke eller ganger pr. døgn. I tillegg settes **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. For mengdeangivelse se på bilde 2 i bildeboken. 100 ml = 1 dl. Morsmelk regnes ikke med her.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?							Hvor mye?			
		Ganger pr. uke eller		Ganger pr. døgn					Mengde (ml) pr. gang			
		1-3	4-6	1	2	3	4	5 el. flere	30 A	60 B	120 C	180 D
Helmelk (søt og sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk (1.0 % og 1.2 % fett)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk (0.5 % fett, tidligere ekstra lett melk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummetmelk (søt og sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biola, Cultura o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolademelk, O'boy, jordbærmelk o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikkeyoghurt (Danonino, Actimel o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

oppgi type:

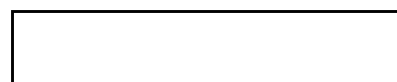
SPØRSMÅL OM FAST FØDE**11. Hvor gammelt var barnet da det første gang fikk fast føde?**

Med fast føde menes alle andre matvarer enn melk/vann/saft/juice/annen drikke og kosttilskudd.

Fast føde inkluderer velling selv om denne er tyntflytende.

Sett **kun** ett kryss.

Uker							Måneder											
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





40407

12. Hvor gammelt var barnet da det fikk følgende matvarer for første gang?Sett **kun** ett kryss for hver matvare.

Barnets alder (månedet)

	Ikke fått	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mais-/ris-/hirsegrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havre-/hvete-/bygg-/kavringgrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt-/bærmos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nøtter/nøtteprodukter (peanøttsmør o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPØRSMÅL OM YOGHURT**13. Hvor ofte og hvor mye yoghurt pleier barnet å spise nå?**For hver yoghurttype settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** barnet vanligvis spiser pr. gang.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?					Hvor mye?				
		Ganger pr. uke	eller	Ganger pr. dag			Mengde pr. gang				
		1-3	4-6	1	2	3 el. flere		¼	½	¾	1
Barnefruktyoghurt (Sprett, Safari, Danonino o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beget/pose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnefruktyoghurt med topping (Q-meieriene o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruktyoghurt (Tine, Q-meieriene o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beget/pose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Go'morgen yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruktyoghurt uten fett og sukker (Yoplait Double 0% o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt naturell, Biola yoghurt, gresk yoghurt naturell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skyr Mini (klemmepose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40407

SPØRSMÅL OM GRØT, KORNBLANDING, GRYN O.L.**14. Hvor ofte og hvor mye grøt, kornblanding, gryn o.l. pleier barnet å spise nå?**

For hver grøttype, kornblanding, gryn o.l. settes **kun** ett kryss for **hvor ofte**, enten ganger pr. uke eller ganger pr. dag. I tillegg settes **kun** ett kryss for **hvor mye** barnet vanligvis spiser pr. gang. For mengdeangivelse se på bilde 3 og 4 i bildeboken.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?						Hvor mye?						
		Ganger pr. uke		eller		Ganger pr. dag		Mengde (dl) pr. gang						
Hjemmelaget grøt av:		1-3	4-6	1	2	3	4 el. flere		½ A	1 B	1½ C	2 D	2½ E	3 F
Havregryn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt/sammalt mel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fint/hvitt mel/kavring/semule/ris/mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hirse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Industrifremstilt grøt/velling fra pulver:														
Nestlé grøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	A	B	C	D	E	F
Semper grøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HiPP grøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holle grøt (tilberedt med vann/melk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velling (fra pulver eller drikkeklar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Industrifremstilt grøt på klemmepose:														
Nestlé, HiPP, Lillego, Lev Vel, Organix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pose	¼	½	1	2		
Semper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kornblanding, gryn o.l. med melk:														
Havregryn, puffet havre, puffet hvete, 4'korn o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	A	B	C	D		
Fruktmüsli (Axa, Eldorado, Rema 1000 o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Weetabix, Cheerios, Havre fras, All Bran o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Solfrokost, Crunchy müsli o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cornflakes, puffet ris, Rice Krispies o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Honni-Korn, Frosties, Coco pops o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Müsli for barn (Holle o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



40407

15. Hvor ofte og hvor mye av de ulike matvarene nevnt nedenfor tilsettes på grøt, gryn, kornblanding o.l.?

For hver matvare settes **kun** ett kryss for **hvor ofte**, enten ganger pr. uke eller ganger pr. dag. I tillegg settes **kun** ett kryss for **hvor mye** barnet vanligvis spiser pr. gang.

Tilsatt på grøt, gryn, kornblanding o.l.:	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?						Hvor mye?			
		Ganger pr. uke		Ganger pr. dag				Mengde pr. gang			
		1-3	4-6	1	2	3	4 el. flere	1 ts	2 ts	3 ts	4 ts
Syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt-/bærmos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Dersom barnet får grøt/velling nå, hva slags væske tilsettes vanligvis grøten/vellingen ved tilberedning/koking?

Hvis det vanligvis brukes mer enn én type væske, settes flere kryss.

- Bruker ikke grøt/velling
- Vann
- Morsmelk
- Morsmelkerstatning
- Helmelk
- Lettmelk (1.0 % og 1.2 % fett)
- Lettmelk (0.5 % fett, tidligere ekstra lett melk)
- Skummetmelk
- Annet

17. Dersom barnet har fått industrifremstilt grøt daglig i en periode fra 6 til 12 måneders alder, hvor ofte og hvor mye spiste barnet da det spiste mest?

Sett **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. Se mengdeangivelse på bilde 3 i bildeboken.

	Ikke spist daglig	Hvor ofte?					Hvor mye?					
		Ganger pr. dag					Mengde (dl) pr. gang					
		1	2	3	4 el. flere	½ A	1 B	1½ C	2 D	2½ E	3 F	
Industrifremstilt grøt tilberedt med melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Industrifremstilt grøt tilberedt med vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







40407

SPØRSMÅL OM BRØD OG PÅLEGG

18. Hvilken type brød og hvor mye brød pleier barnet å spise nå?

For hver brødtype settes **kun** ett kryss for antall skiver pr. dag ($\frac{1}{2}$ rundstykke = 1 skive = 1 polarbrød).

Antall skiver pr. dag

	Aldri/ sjelden	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9 el. flere
 Fint brød (0-25% grovt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Halvgrovt brød (25-50% grovt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Grovt brød (50-75% grovt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ekstra grovt brød (75-100% grovt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knekkebrød, kavring o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sum skiver pr. dag = x 7 = = Sum pr. uke. Summen brukes i spørsmål 22.

19. Skjæres skorpen på brødskivene til barnet vanligvis bort?

Sett **kun** ett kryss.

Bruker ikke brødskiver

Ja

Nei

20. Hva smører du vanligvis på brød, knekkebrød o.l. til barnet?

Sett **kun** ett kryss.

Bruker ikke smør/margarin på brødet \Rightarrow *Gå til spørsmål 22*

Smør (meierismør o.l.)

Bremykt

Brelett

Melange

Soft Flora, Vita

Olivero

Lett margarin (Soft Flora Lett, Vita lett o.l.)

Margarin fra Rema 1000, First Price, Coop o.l.

Annen margarin



40407

21. Hvor mye smører du vanligvis på brød, knekkebrød o.l. til barnet?

Se mengdeangivelse på bilde 5 i bildeboken.

Sett **kun** ett kryss.

Skrapet lag (Bilde A)

Middels lag (Bilde B)

Godt dekket lag (Bilde C)

Tykt lag (Bilde D)

22. Hvilke påleggstyper pleier barnet å spise nå? (fortsetter også på neste side)

For hver påleggstype settes **kun** ett kryss for antall brødskeer, knekkebrød o.l. pålegget brukes til i løpet av en uke. Ta utgangspunkt i sum brødskeer pr. uke fra spørsmål 18.

På antall skiver pr. uke

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	På antall skiver pr. uke							
		½ -1	2-3	4-5	6-7	8-14	15-21	22-28	29 el. flere
Brunost/prim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnebrunost/barneprim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett/mager brunost/prim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett/mager hvitost	<input type="checkbox"/>	<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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett/mager smøreost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mager leverpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyllingpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servelat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokt skinke, lettservelat o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling/kalkunpålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salami, fårepølse o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svolværpostei, Lofotpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell i tomat o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaviar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egg (kokt, stekt, eggerøre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40407

22. Hvilke påleggstyper pleier barnet å spise nå?For hver påleggstype settes **kun** ett kryss for antall brødskeer i løpet av en uke.

Ta utgangspunkt i sum brødskeer pr. uke fra spørsmål 18.

		På antall skiver pr. uke								
Aldri/sjeldnere enn hver uke		½ -1	2-3	4-5	6-7	8-14	15-21	22-28	29 el. flere	
Syltetøy, marmelade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lett syltetøy/syltetøy med mindre sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Honning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hapå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sjokolade-, nøttepålegg o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sjokoladepålegg med mindre sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Annet søtt pålegg (Banos, Sunda o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Peanøttsmør o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Salat med majones (rekesalat o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frukt som pålegg (banan o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Grønnsaker som pålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Annet pålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
oppgi type:										

SPØRSMÅL OM MIDDAGSMAT (UTENOM INDUSTRIFREMSTILT BARNEMAT)**23. Hvor ofte og hvor mye middagsmat pleier barnet å spise nå? (fortsetter også på neste side)**For hver type middagsmat settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. Industriefremstilt barnemat på glass/pose regnes ikke med her. Spørsmål om grønnsaker og tilbehør som poteter, ris og pasta kommer senere i skjemaet.

		Hvor ofte?						Hvor mye?					
		Ganger pr. mnd			Ganger pr. uke			Mengde pr. gang					
Aldri/sjeldnere enn hver måned		1	2	3	1	2	3 el. flere						
Kjøtt og kjøttretter:													
Grill-, wiener-, kjøttpølser o.l. av storfe- og svinekjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 7	A	B	C	D	
Grill-, wiener-, kjøttpølser o.l. av kylling/kalkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 7	A	B	C	D	
Magre grill-, wiener-, kjøttpølser o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 7	A	B	C	D	
Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding, kjøttboller av storfe/svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 8	A	B	C	D	
Kjøttkaker, karbonader, kjøttboller av kylling/kalkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 8	A	B	C	D	
Hamburgere, karbonader av storfe/svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	½	1	1½	2	



40407

23. Hvor ofte og hvor mye middagsmat pleier barnet å spise nå?

For hver type middagsmat settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. Industrifremstilt barnemat på glass/pose regnes ikke med her. Spørsmål om grønnsaker og tilbehør som poteter, ris og pasta kommer senere i skjemaet.

	Aldri/sjeldnere enn hver måned	Hvor ofte?						Hvor mye?				
		Ganger pr. mnd			Ganger pr. uke			Mengde pr. gang				
		1	2	3	1	2	3 el. flere		A	B	C	D
Kjøtt og kjøttretter:												
Kjøttsaus/kjøttretter av kjøttdeig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttsaus/kjøttretter av karbonadedeig/svinekjøttdeig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttsaus/kjøttretter av kylling/kalkunkjøttdeig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt av okse, lam, svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling, høne, kalkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryte med helt kjøtt fra okse, lam, svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryte med kylling/kalkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taco (fylte lefser)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	liten lefse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk og fiskemat:												
Fiskeboller, fiskepudding o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk./skive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskegrateng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskekaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskepinner, panert fisk o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskegryte/suppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torsk, sei, annen hvit fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ørret, laks, makrell, sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen middagsmat:												
Tomatsuppe, annen suppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannekaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risgrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza (1 bit = 1/8 Pizza Grandiosa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omelett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	av antall egg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetarrett (linsegryte, bønnegryte o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annen middagsmat, oppgi type:



40407

- 24. Hvor ofte og hvor mye poteter, ris, pasta, grønnsaker og saus pleier barnet å spise nå?**
 For hver matvaretype settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye pr. gang**. Her regnes både det som spises til middag og eventuelt til andre måltider i løpet av dagen. Industrifremstilt barnemat på glass/pose regnes ikke med her.

	Hvor ofte?					Hvor mye?				
	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Ganger pr. uke	eller	Ganger pr. dag	2 el. flere	Mengde pr. gang				
Poteter, ris, pasta:										
Poteter, kokt/most	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 11	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Pommes frites, stekte poteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stav/båt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 12	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Pasta/nudler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 12	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Fullkornspasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 12	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Hamburger-, pølsebrød, lomper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	1/2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 1/2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Saus og annet:										
Brun saus, hvit saus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Smeltet margarin, smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Ketchup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1/2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 1/2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Grønnsaker (rå, kokte, moset):										
Gulrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 13	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 13	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Blomkål, brokkoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 13	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Frossen grønnsaksblanding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 14	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Råkost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 15	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Spinat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skiver	2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
Tomat (1/4 tomat = 1 cherrytomat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	1/4 <input type="checkbox"/>	1/2 <input type="checkbox"/>	3/4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Erter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Bønner, linser o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ringer	1/2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Avokado (1 bit = 1/8 avokado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bit	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

oppgi type:



40407

25. Hvilken type fett bruker du vanligvis til matlaging (sauser, steking o.l.)?

Her kan du sette flere kryss.

- Bruker ikke
-
- Smør (meierismør o.l.)
-
- Bremykt
-
- Melange
-
- Soft Flora, Vita
-
- Olivero
-
- Flytende margarin på flaske (Vita, Melange, Bremykt o.l.)
-
- Margarin fra Rema 1000, First Price, Coop o.l.
-
- Annen margarin
-
- Rapsolje
-
- Olivenolje
-
- Andre oljer (solsikke, soya, mais o.l.)

SPØRSMÅL OM INDUSTRIFREMSTILT BARNEMAT PÅ GLASS/POSE

26. Dersom barnet får industrifremstilt barnemat på glass/pose, hvor ofte og hvor mye pleier det å spise?

For hver type industrifremstilt barnemat på glass/pose settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. For mengdeangivelser se på bilde 16 og 17 i bildeboken. 1 klemmepose = mengde B.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?					Hvor mye?			
		Ganger pr. uke	eller	Ganger pr. dag				Mengde (glass) pr. gang		
		1-3	4-6	1	2	3 el. flere	¼ A	½ B	¾ C	1 D
Potet/grønnsaker (uten kjøtt og 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"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris og grønnsaker (uten kjøtt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris, grønnsaker og kylling/kalkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker og 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"/>	<input type="checkbox"/>
Industrifremstilt frukt-/bær-/grønnsaksmos:							¼ A	½ B	¾ C	1 D
Smoothie/frukt-/bærmos, <u>kun</u> frukt/bær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoothie/frukt-/bærmos med korn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoothie/frukt-/bærmos med yoghurt, med/uten korn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt- og grønnsaksmos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom barnet får andre typer barnemat på glass/pose, oppgi type:

SPØRSMÅL OM IS, KAKER, KJEKS, GODTERIER O.L.

27. **Hvor ofte og hvor mye is, kaker, kjeks, godterier o.l. pleier barnet å spise nå?**
 For hver matvaretype settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang.

	Aldri/sjeldnere enn hver måned	Hvor ofte?						Hvor mye?				
		Ganger pr. mnd	eller		Ganger pr. uke		Mengde pr. gang					
		1-3	1	2	3	4	5 el. flere		A	B	C	D
Is - fløteis (1 pinne = mengde C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is - saftis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pinne	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>		
Puddinger, gelé, fromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 18	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
Boller, skolebrød o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{4}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Kaker (sjokoladecake, formkake, muffins o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{4}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Vafler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	plate	$\frac{1}{4}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1½ <input type="checkbox"/>
Barnekjeks (HiPP, Holle o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Andre barnekjeks (Tom & Jerry, Eventyrkjeks, Bokstavkjeks o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Søte kjeks (Mariekjeks, fylte kjeks o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Smørbrødkjeks (Kornmo, Kaptein, Ritz o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Riskaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{4}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Müslibar (Bixit, Mellombar, Go'morgen o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	$\frac{1}{4}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	$\frac{3}{4}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bit	2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
Smågodt, seigmenn, drops o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
Snacks (potetgull, popcorn, ostepop o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	dl	$\frac{1}{2}$ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1½ <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Barnemaissnacks (Skumpinner, Maismums o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>

Dersom barnet får andre typer is, kaker, kjeks, godterier o.l., oppgi type:



40407

SPØRSMÅL OM FRUKT OG BÆR

28. Hvor ofte og hvor mye frukt og bær pleier barnet å spise nå?

For hver type frukt/bær settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. Frukt og bær som pålegg til brødsiver og fra industrifremstilt barnemat på glass/pose regnes ikke med her.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?					Hvor mye?				
		Ganger pr. uke	eller		Ganger pr. dag			Mengde pr. gang			
		1-3	4-6	1	2	3 el. flere		A	B	C	D
Hjemmelaget frukt- og grønnsaksmos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemmelaget smoothie/ frukt-/bærmos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bær (friske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsin, klementin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	båter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eple, pære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen frukt (kiwi, melonskive o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hermetisk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rosiner (1 eske = 42 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	eske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen tørket frukt (aprikos, svsker o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruktstang, fruktsnøre o.l. (Nestlé, Ella's, Kiddylicious o.l.) (1 pose snører = 1/2 stang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPØRSMÅL OM VANN, SAFT, JUICE O.L.

29. Hvor ofte og hvor mye vann, saft, juice o.l. pleier barnet å drikke nå?

For hver type drikke settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** barnet vanligvis drikker pr. gang. For mengdeangivelse se på bilde 2 i bildeboken. 100 ml = 1 dl.

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?							Hvor mye?			
		Ganger pr. uke	eller		Ganger pr. dag				Mengde pr. gang (ml)			
		1-3	4-6	1	2	3	4	5 el. flere	A	B	C	D
									30	60	120	180
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnedrikk (Nestlé, HiPP, Sprett o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft, sukret (husholdningssaft, Kuli, Capri-Sonne o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft, kunstig søtet (Fun light o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus, sukret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus, kunstig søtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice, kjøpt smoothie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nektar (eplenektar o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40407

SPØRSMÅL OM ØKOLOGISKE PRODUKTER

30. Pleier barnet å få økologiske produkter nå?

Sett **kun** ett kryss for hver matvare.

	Ja, vanligvis	Ja, av og til	Nei, sjelden/aldri
Kornprodukter/grøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt/kylling/kalkun/fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre økologiske produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPØRSMÅL OM MÅLTIDER

31. Hvor ofte pleier barnet å spise følgende måltider i løpet av én uke?

For hver måltidstype settes **kun** ett kryss.

	Ganger pr. uke							
	Aldri/sjeldnere enn hver uke	1	2	3	4	5	6	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat/lunsj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ettermiddagsmat (måltid etter lunsj og før middag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre måltider/mellommåltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

oppgi hva slags type måltid(-er):

32. Hvis barnet er i barnehage, hos dagmamma o.l., hvor ofte pleier det å spise følgende måltider på disse stedene i løpet av én uke?

For hver måltidstype settes **kun** ett kryss.

	Ganger pr. uke					
	Aldri/sjeldnere enn hver uke	1	2	3	4	5
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat/lunsj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ettermiddagsmat (måltid etter lunsj og før middag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre måltider/mellommåltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40407

ANDRE SPØRSMÅL OM KOSTHOLDET

33. Er det noen matvarer det kunne være aktuelt å gi barnet, men som du unngår å gi fordi du er redd barnet kan reagere med allergi/intoleranse?

Sett **kun** ett kryss.

Ja

Nei \Rightarrow *Gå til spørsmål 35*

34. Hvilke matvarer/ingredienser i matvarer unngår du å gi barnet?

Her kan du sette flere kryss.

Glutenholdige mel/korn (hvete, rug og bygg)

Vanlig kumelk

Morsmelkerstatning

Appelsin/appelsinjuice/annen sitrusfrukt

Fisk/skalldyr

Nøtter/nøtteprodukter (peanøttsmør o.l.)

Belgfrukter (erter, bønner o.l.)

Egg

Soya

Matvarer med tilsetningsstoffer

Annet

35. Har barnet problemer med spising/mat?

Her kan du sette flere kryss.

Nei, har ikke noen problemer

Ja, dårlig matlyst/småspist

Ja, liker få matvarer

Ja, vanskelig med tilvenning til familiens kosthold

Ja, allergi/intoleranse mot enkelte matvarer

Ja, andre problemer

oppgi hvilke:



40407

SPØRSMÅL OM KOSTTILSKUDD

36. Får barnet vitamin D-tilskudd (som vitamin D-dråper/tran) eller annet kosttilskudd nå?

Sett **kun** ett kryss.

Ja

Nei, men barnet har fått vitamin D-tilskudd/kosttilskudd tidligere \Rightarrow *Gå til spørsmål 38*

Nei, barnet har aldri fått vitamin D-tilskudd/kosttilskudd \Rightarrow *Gå til spørsmål 38*

37. Hvor ofte og hvor mye vitamin D-tilskudd eller annet kosttilskudd pleier barnet å få nå?

For hver type kosttilskudd settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang.

Det er satt opp to mengder for en teskje: 3 ml (liten teskje) og 5 ml (stor teskje).

	Aldri/sjeldnere enn hver uke	Hvor ofte?				Hvor mye?									
		Ganger pr. uke	1-3	4-6	eller	Ganger pr. dag	1	2 el. flere	Mengde pr. gang						
								1 stk	2 stk	3 stk					
Multivitamin-tabletter for barn (Nycoplus Multi Barn o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Kalsium/kalktabletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Vitamin C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Tyggetablett med omega 3 (Nycoplus geleputer o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Vitamin D-dråper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 dråper	5 dråper						
Tran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 ts 3 ml	1 ts 5 ml	1 bs 7 ml	1 ss 10 ml				
Flytende multivitamin (Sana-sol, Biovit og Nycoplus Multi Vitaminmikstur o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Jern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 ts 3 ml	1 ts 5 ml	1 bs 7 ml	1 ss 10 ml	1 tablett	2 tabletter		
Joddråper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 dråpe	1 dråpe	2 dråper					
Tang-/taremél (pulver, tabletter o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/4	knivsodd: 1/2	3/4	1	1 tablett	2 tabletter		
Annet kosttilskudd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 ts 3 ml	1 ts 5 ml	1 bs 7 ml	1 ss 10 ml	1 tablett	2 tabletter		

oppgi type:



40407

BAKGRUNNSSPØRSMÅL OM BARNET

38. Når ble barnet født i forhold til ultralydstermin?

Sett **kun** ett kryss.

I 38. svangerskapsuke eller senere

Før 38. svangerskapsuke

39. Hvem har tilsyn med/passer barnet vanligvis på dagtid (hverdager)?

Her kan du sette flere kryss.

Mor

Far

Medmor

Dagmamma

Barnehage

Besteforeldre eller annen omsorgsperson

BAKGRUNNSSPØRSMÅL OM BARNETS MOR OG FAR

40. Hva er mors alder?

Skriv inn mors alder.

År

41. Hvor mange barn har mor født?

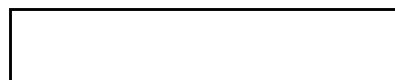
Sett **kun** ett kryss.

1 barn

2 barn

3 barn

4 barn eller flere





40407

42. Hvilken utdanning har barnets mor og far/medmor?

Sett **kun** ett kryss for høyeste fullførte utdanning hos mor og **kun** ett kryss for høyeste fullførte utdanning hos far/medmor.

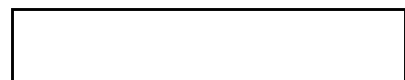
	Barnets mor	Barnets far/ medmor
9/10-årig grunnskole eller kortere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9/10-årig grunnskole og folkehøgskole eller annen ett-årig utdanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videregående opplæring (videregående skole/gymnas/fagbrev/svennebrev)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fagskole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høgskole- eller universitetsutdanning på 4 år eller mindre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høgskole- eller universitetsutdanning på mer enn 4 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet ikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Hvordan var mors arbeidssituasjon før barnet ble født og hvordan er arbeidssituasjonen hennes nå?

Sykemeldinger i forbindelse med svangerskapet skal ikke regnes med. Dersom flere alternativer passer, kryss av for det alternativet som passer best.

Sett **kun** ett kryss for arbeidssituasjon før fødsel og **kun** ett kryss for arbeidssituasjon nå.

	Før	Nå
Inntektsgivende arbeid heltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inntektsgivende arbeid deltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykemeldt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permisjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ufør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under arbeidsavklaring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemmearbeidende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Student/skoleelev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeidsledig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





40407

44. Har mor et vegetarisk kosthold?

Sett **kun** ett kryss.

- Nei
-
- Ja, mor er vegetarianer og inkluderer melkeprodukter og egg i kosten (ovolakto-vegetarianer)
-
- Ja, mor er vegetarianer og inkluderer melkeprodukter, men ikke egg i kosten (lakto-vegetarianer)
-
- Ja, mor er vegetarianer og utelater alle melkeprodukter og egg fra kosten (veganer)

45. Har barnet et vegetarisk kosthold?

Sett **kun** ett kryss.

- Nei
-
- Ja, barnet er vegetarianer og inkluderer melkeprodukter og egg i kosten (ovolakto-vegetarianer)
-
- Ja, barnet er vegetarianer og inkluderer melkeprodukter, men ikke egg i kosten (lakto-vegetarianer)
-
- Ja, barnet er vegetarianer og utelater alle melkeprodukter og egg fra kosten (veganer)

46. Hvordan er mors familiesituasjon?

Sett **kun** ett kryss.

- Samboer
-
- Gift
-
- Bor alene med barnet/barna
-
- Annet

47. Røyker mor nå?

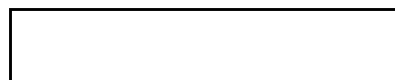
Sett **kun** ett kryss.

- Nei
-
- Ja, av og til (ikke hver dag)
-
- Ja, 1-9 sigaretter pr. dag
-
- Ja, 10 sigaretter eller flere pr. dag

48. Bruker mor snus nå?

Sett **kun** ett kryss.

- Nei
-
- Ja, av og til
-
- Ja, daglig





40407

49. Har barnets foreldre eller søsken astma/allergi, eller har de hatt slike plager tidligere?

Her kan du sette flere kryss.

Nei

 Mor har/har hatt astma/allergi

 Far har/har hatt astma/allergi

 Barnets søsken har/har hatt astma/allergi

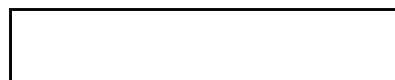
50. På et senere tidspunkt kan det bli aktuelt å knytte andre undersøkelser til Spedkost-studien. Kan vi kontakte deg igjen med forespørsel om å være med i denne typen undersøkelser?

Ja

 Nei

Tusen takk for at du tok deg tid til å besvare spørsmålene!

Spørreskjemaet postlegges i vedlagte svarkonvolutt - bildeboken skal du ikke returnere.







Eksempler
på utfylling av
enkelte spørsmål

Spørsmål 18 – om brød

18. Hvilken type brød og hvor mye brød pleier barnet å spise nå?

For hver brødtype settes **kun** ett kryss for antall skiver pr. dag (½ rundstykke = 1 skive = 1 polarbrød).

		Antall skiver pr. dag										
		Aldri/ sjelden	½	1	2	3	4	5	6	7	8	9 el. flere
	Fint brød (0-25% grovt)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	Halvgrovt brød	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Grovt brød (50-75%)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ekstra grovt brød (75-100% grovt)	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Knekkebrød, kavring o.l.	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sum skiver pr. dag = x 7 = = Sum pr. uke. Summen brukes i spørsmål 22.

Anders spiser vanligvis 4 skiver brød hver dag. På hverdagene spiser han kneippbrød (53% grovt) (5 x 4 = 20 skiver pr. uke), mens i helgene spiser han loff (0% grovt) (2 x 4 = 8 skiver pr. uke). Spørsmål 18 fylles ut som vist i eksemplet over.

Spørsmål 22 – om pålegg

22. Hvilke påleggstyper pleier barnet å spise nå?

For hver påleggstype settes **kun** ett kryss for antall brødskiver, knekkebrød o.l. pålegget brukes til i løpet av en uke. Ta utgangspunkt i sum brødskiver pr. uke fra spørsmål 18.

		På antall skiver pr. uke								
		Aldri/sjeldnere enn hver uke	½ -1	2-3	4-5	6-7	8-14	15-21	22-28	29 el. flere
	Brunost/prim	<input type="checkbox"/>	<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"/>
	Smøreost	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	Leverpostei	<input type="checkbox"/>	<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"/>
	Makrell i tomat o.l.	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	Syltetøy, marmelade	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Anders spiser til sammen 28 skiver i løpet av en uke. Vanligvis bruker han prim, smøreost, leverpostei, makrell i tomat og syltetøy som pålegg. Han bruker prim på ca. 1 skive daglig (7 skiver per uke). Smøreost bruker han på ca. 4 skiver per uke. Han bruker leverpostei på ca. 1 skive daglig (7 skiver per uke). Makrell i tomat bruker han på ca. 5 skiver per uke, og syltetøy på ca. 5 skiver per uke. Til sammen blir dette pålegg til ca. 28 brødskiver. Spørsmål 22 fylles ut som vist i eksemplet over.

Spørsmål 23 – om middag

23. Hvor ofte og hvor mye middagsmat pleier barnet å spise nå?

For hver type middagsmat settes **kun** ett kryss for **hvor ofte** og **kun** ett kryss for **hvor mye** pr. gang. Industrifremstilt barnemat på glass/pose regnes ikke med her. Spørsmål om grønnsaker og tilbehør som poteter, ris og pasta kommer senere i skjemaet.

	Aldri/sjeldnere enn hver måned	Hvor ofte?						Hvor mye?				
		Ganger pr. mnd			Ganger pr. uke			Mengde pr. gang				
		1	2	3	1	2	3 el. flere					
Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding, kjøttboller av storfe/svin o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 8	A	B	C	D
Fiskepinner, panert fisk o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.	1	2	3	4
Tomatsuppe, annen suppe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 10	A	B	C	D
Risgrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bilde 12	A	B	C	D

Anders spiser vanligvis kjøttkaker til middag 2 ganger i måneden, og han spiser ca. 1 kjøttkake pr. gang (ca. mengde B på bilde 8 i bildeheftet). Han spiser fiskepinner 1 gang i uken, og spiser ca. 2 fiskepinner pr. gang. Anders spiser aldri suppe. Han spiser risgrøt en gang i uken, og den mengden han spiser er omtrent så stor som mengde B på bilde 12 i bildeheftet (i dette eksempelet er det bare valgt ut noen av middagsrettene Anders spiser). Spørsmål 23 fylles ut som vist i eksemplet over.

Spedkost 3

gjennomføres av Universitetet i Oslo
og Folkehelseinstituttet



Spedkost 3



UiO • **Universitetet i Oslo**



Vedlegg 3

Tekstmeldinger brukt i ringerunden

Tekstmelding sendt etter første oppringning (dersom personen ikke svarte):

Hei! Universitetet i Oslo har forsøkt å kontakte deg angående Spedkoststudien som du fikk invitasjon til å delta i for ca. 1 uke siden. Spedkost er en nasjonal kartlegging av kostholdet til barn på 6 og 12 måneder. Du kan delta ved å fylle ut spørreskjemaet på www.med.uio.no/spedkost. ID-nummeret ditt finner du i invitasjonsbrevet. Mangler du ID-nummer eller har du spørsmål, treffes vi på telefon 90291696 eller e-post spedkoststudien@medisin.uio.no. Vennlig hilsen Universitetet i Oslo

Tekstmelding sendt etter den fjerde og siste oppringningen (dersom personen ikke svarte):

Hei! Universitetet i Oslo har forsøkt å kontakte deg angående Spedkoststudien som du fikk invitasjon til å delta i for ca. 1 uke siden. Spedkost er en nasjonal kartlegging av kostholdet til barn på 6 og 12 måneder. Du kan delta ved å fylle ut spørreskjemaet på www.med.uio.no/spedkost. ID-nummeret ditt finner du i invitasjonsbrevet. Vi vil ikke forsøke å kontakte deg over telefon flere ganger, men mangler du ID-nummer eller har du spørsmål, treffes vi på telefon 90291696 eller e-post spedkoststudien@medisin.uio.no. Vennlig hilsen Universitetet i Oslo



Undersøkelse
av kostholdet
blant spedbarn



Har du husket å besvare spørreskjemaet om kosthold blant spedbarn?

For omkring en måned siden sendte vi deg en forespørsel om å delta i en kartlegging av kostholdet til barn på 12 måneder. Vi kan ikke se å ha mottatt noe svar fra deg, men håper du har anledning til å fylle ut det vedlagte spørreskjemaet.

Du kan også besvare spørreskjemaet elektronisk (se baksiden av arket for mer informasjon). Du trenger ikke fylle ut

skjemaet både elektronisk og på papir, velg det som passer deg best.

Alle deltagere som fullfører undersøkelsen vil motta et universalgavekort på 500 kroner (www.presentkort.no).

Takk!

Hvis du allerede har besvart skjemaet, takker vi for hjelpen, og du kan se bort fra denne henvendelsen!



Spedkost 3



Svarfrist

3. april
2019

Hvem skal svare?

Dersom du har tvillinger eller trillinger, skal du svare for det barnet som er oppført på konvolutten. Selv om det er mor til barnet som får forespørselen, kan selvsagt far eller andre foresatte til barnet fylle ut spørreskjemaet.

Nyttig å vite

Går barnet i barnehage, hør gjerne med barnehagen om hva barnet pleier å spise og drikke der.

Det er viktig med nøyaktige opplysninger om barnets vekt og lengde. Vi ber deg fylle ut barnets vekt og lengde ved fødsel og ved 12-månederskontrollen på helsestasjonen, så sant du har disse opplysningene tilgjengelig. Dersom barnet ikke har vært på 12-månederskontrollen ennå, kan du likevel fylle ut spørreskjemaet.

Deltagelse er frivillig

Det er frivillig å delta og du kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen, men for at vi skal få et riktig bilde av kostholdet til spedbarn i Norge, er det viktig at flest mulig av de som er trukket ut blir med. Vi kan ikke erstatte deg med en annen!

Etikk og personvern

Kontaktinformasjon til barnets mor samt mors og barnets fødselsnummer er innhentet fra Folkeregisteret. Mors telefonnummer er innhentet fra Direktoratet for forvaltning og ikt (Difi). Alle som arbeider med undersøkelsen hos Universitetet i Oslo og Folkehelseinstituttet har taushetsplikt og vi vil aldri offentliggjøre eller videreformidle

opplysninger om hva enkeltpersoner har svart. Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata.

All informasjon vil lagres ved hjelp av ID-numre. Koblingsnøkkelen mellom ID-nummer og fødselsnummer samt navn- og adresseliste vil lagres adskilt fra øvrige data. Forventet prosjektslutt er 31.12.2020. Innsamlede opplysninger skal da oppbevares med personidentifikasjon i 20 år for mulige oppfølgingsstudier og videre forskning. Du vil i så fall kontaktes for ny informasjon og samtykke. Etter 20 år vil datasettet anonymiseres med mindre vi spør deg om videre lagring og du samtykker til det.

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til å få innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg og få rettet, slettet eller få en kopi av disse. Du har også rett til å sende klage til Personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Til deg som vil besvare spørreskjemaet elektronisk

Spørreskjemaet finner du på følgende nettside:
www.med.uio.no/spedkost

På nettsiden klikker du på den blå knappen merket med «Svar på spørreskjema». Når du besvarer spørreskjemaet, må du benytte en personlig bruker-ID som du finner i ruten nedenfor.

Bruker-ID:

Ta gjerne kontakt hvis du lurer på noe!



Telefon/SMS
90 29 16 96



E-post
spedkoststudien@medisin.uio.no



www.med.uio.no/spedkost



Hvem jobber med Spedkost 3?

Anne Lene Kristiansen
prosjektleder,
Universitetet i Oslo

Jannicke Borch Myhre
prosjektmedarbeider,
Universitetet i Oslo

På forhånd
takk for hjelpen!



Spedkost 3



UiO : Universitetet i Oslo



Bildehefte
Matmengder
til barn



Spedkost 3

Bildene i dette heftet
er tenkt som en hjelp til å oppgi
hvor mye barnet vanligvis drikker eller
spiser pr. gang.

Bildene består av 4–6 alternativer
merket A, B, C, D, (E, F).

Velg det alternativet som stemmer
best med den mengden barnet
vanligvis spiser, og kryss av
i spørreskjemaet.

Omrisset av tallerkenen på bildene
er gjengitt i full størrelse
på denne siden.



1. Drikke (melk, vann, saft, juice o.l.) på flaske



A
60 ml

B
120 ml

C
180 ml

D
240 ml

2. Drikke (melk, vann, saft, juice o.l.) i tutekopp



A
30 ml

B
60 ml

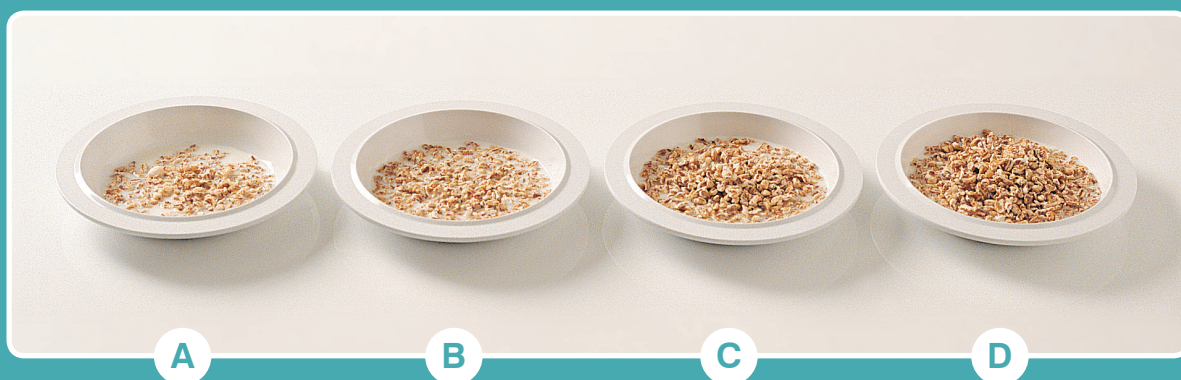
C
120 ml

D
180 ml

3. Grøt



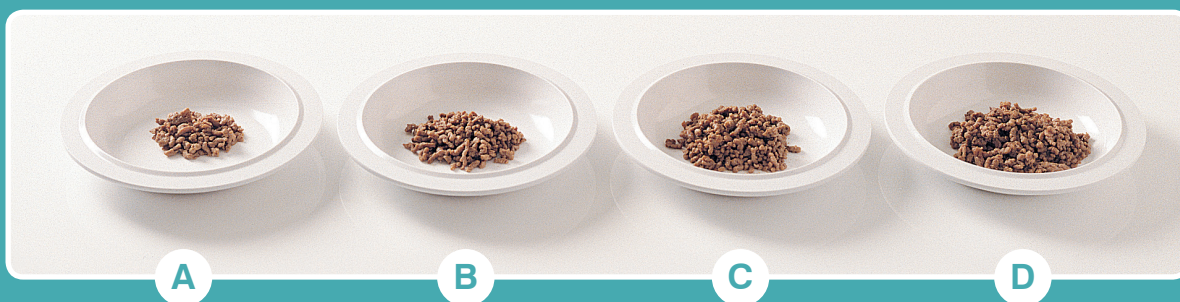
4. Kornblanding, gryn o.l. med melk



5. Margarin/smør på brød

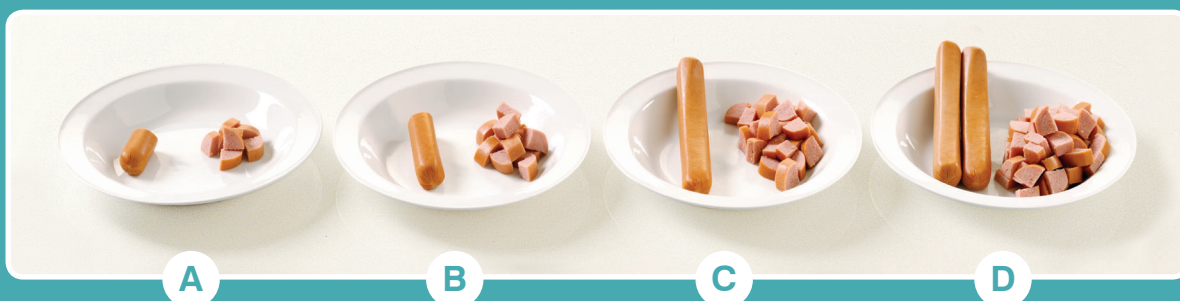


6. Kjøtt



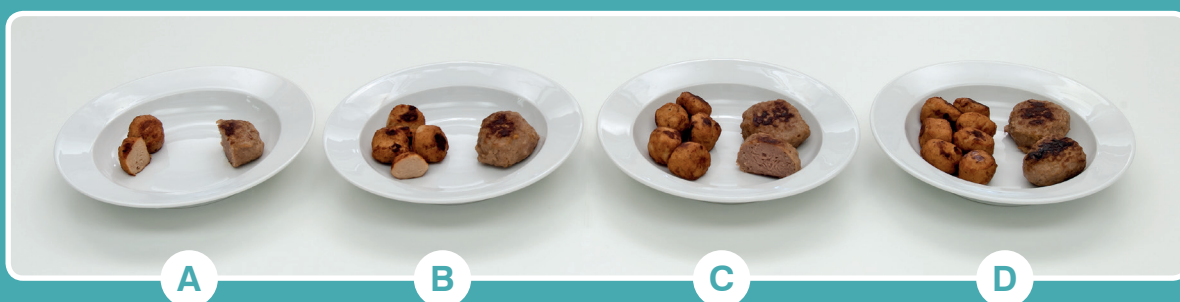
7. Pølse

Samme mengde matvare er vist i to forskjellige former.
Velg én av formene når du bestemmer porsjonsstørrelse.

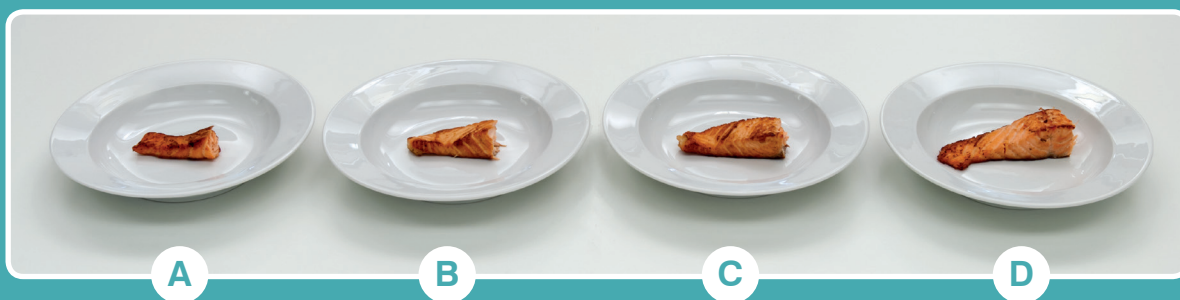


8. Kjøttkaker/boller

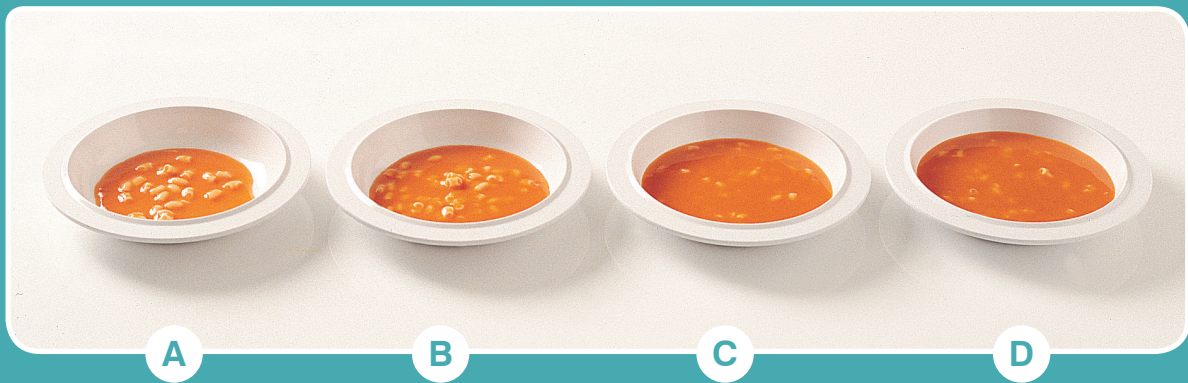
Samme mengde matvare er vist i to forskjellige former.
Velg én av formene når du bestemmer porsjonsstørrelse.



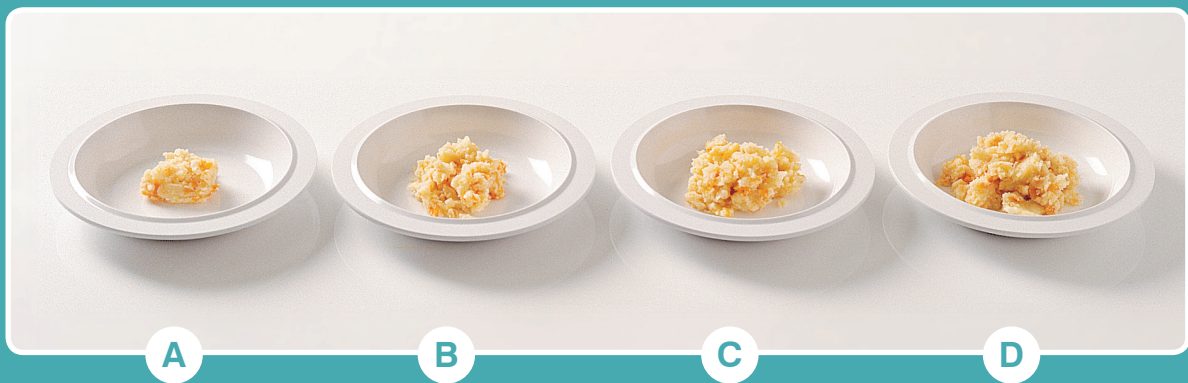
9. Fisk



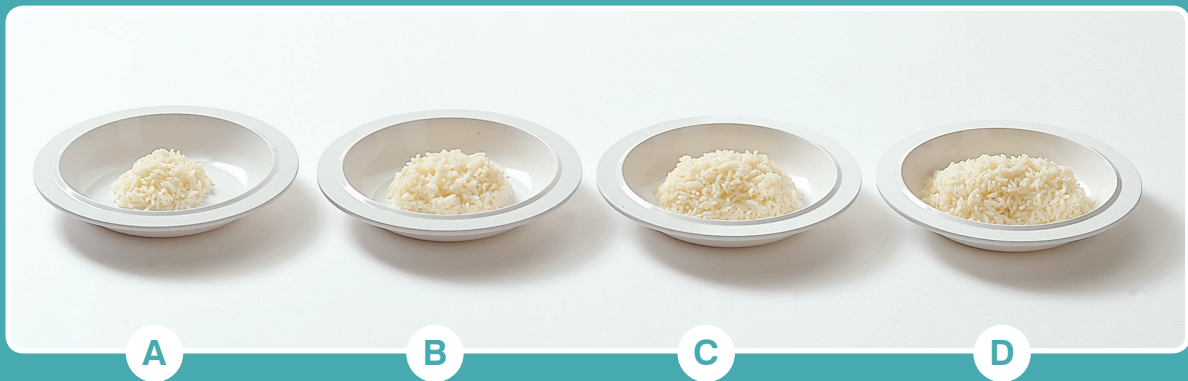
10. Suppe



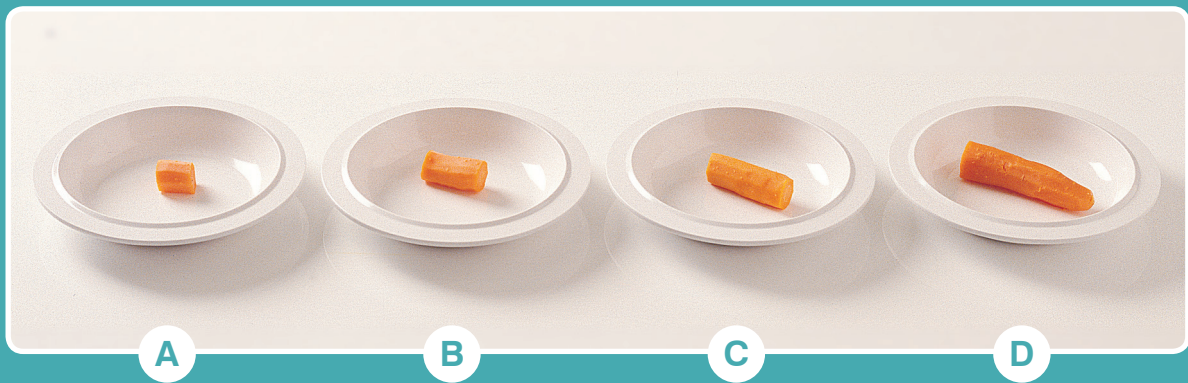
11. Potet-/grønnsaksmos



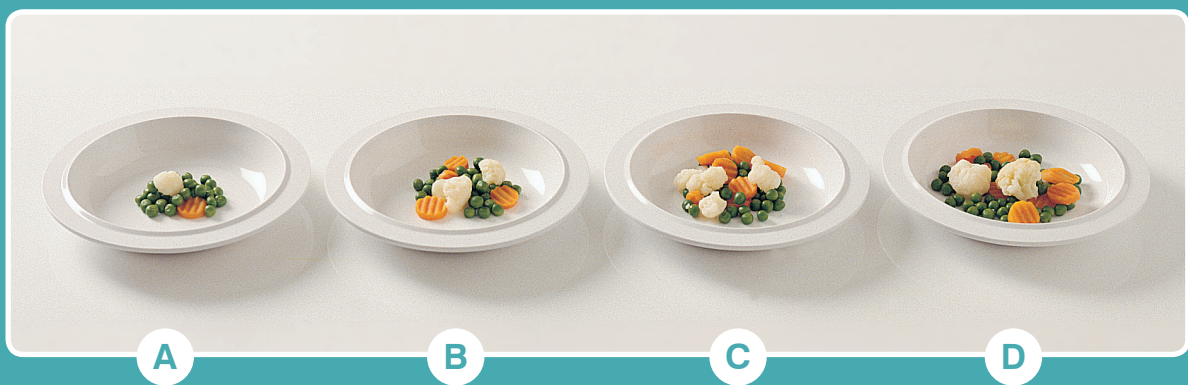
12. Ris, spaghetti o.l.



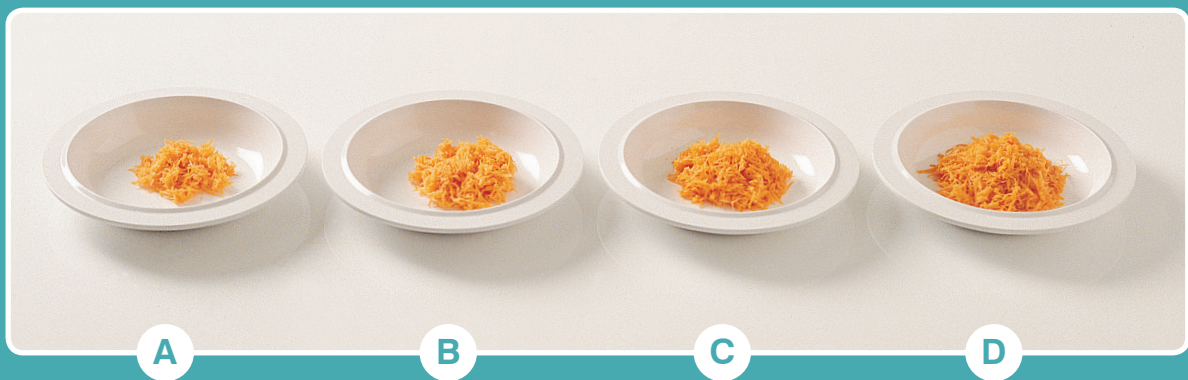
13. Grønnsaker



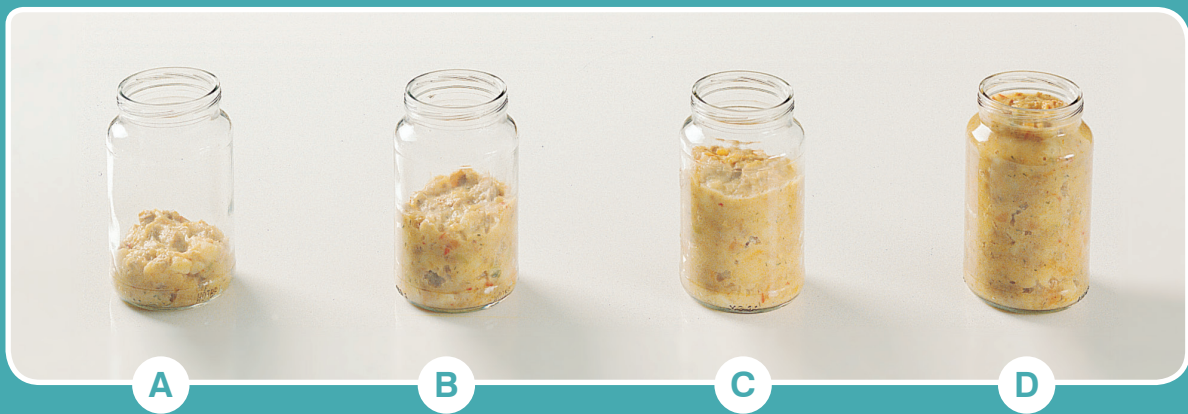
14. Grønnsaksblanding



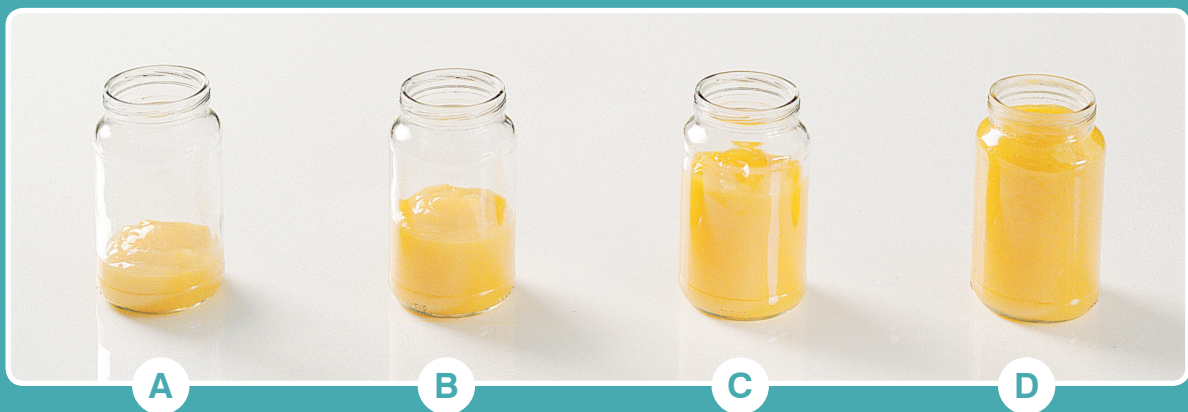
15. Råkost



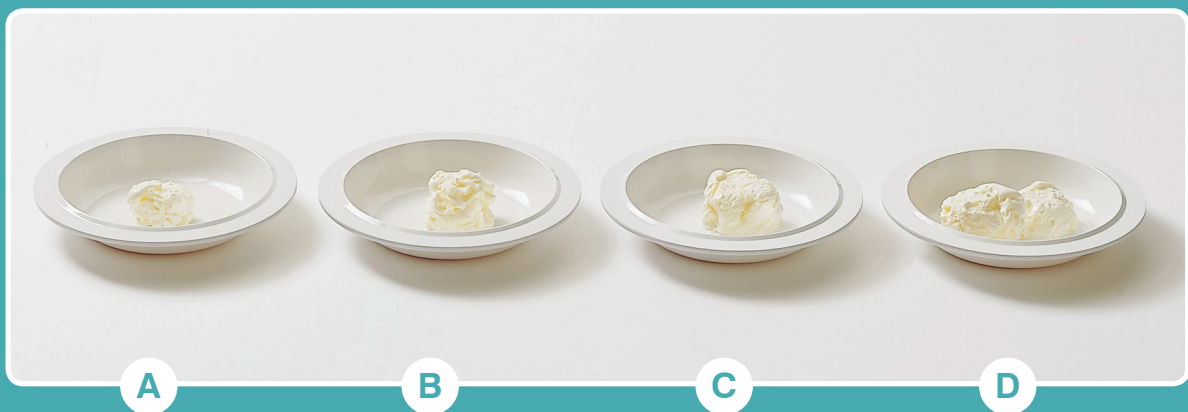
16. Middagsmat (stort glass 195 g)



17. Frukt-/bærmos (stort glass 195 g)



18. Is o.l.





Opplysninger om barnets vekt og lengde

Takk!

Tusen takk for at du besvarte spørreskjemaet om kosthold blant barn på 12 måneder!

Vekt og lengde

Det var ikke ført inn fullstendige opplysninger om barnets vekt og lengde fra 12-månederskontrollen og/eller ved fødsel i spørreskjemaet vi mottok fra deg.



For å registrere dette, går du inn på www.med.uio.no/spedkost og velger «Etterutfylling av vekt og lengde».

Velg så den blå knappen som heter «Etterutfylling vekt og lengde».

Din bruker-ID er:

Svarfrist

Fristen for besvarelse er **31. mai 2019**.

Har du noen spørsmål kan du ringe oss på telefonnummer 90 29 16 96 eller skrive en e-post til spedkoststudien@medisin.uio.no.

På forhånd takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

Anne Lene Kristiansen

Anne Lene Kristiansen
Prosjektleder
Universitetet i Oslo

Jannicke Borch Myhre

Jannicke Borch Myhre
Prosjektmedarbeider
Universitetet i Oslo



Vedlegg 7: Spørreskjema for etterutfylling av vekt og lengde

Spedkost 3 - Vekt og lengde 12 måneder

Tusen takk for at du besvarte spørreskjemaet om kosthold blant barn på 12 måneder!

Det var ikke ført inn opplysninger om barnets vekt og lengde i spørreskjemaet vi mottok fra deg, vi ber derfor om at du fyller inn disse opplysningene i feltene under.

Hva er ditt ID-nummer? *

ID-nummeret finner du i brevet du fikk fra oss.

Fødselsvekt (gram):

Lengde ved fødsel (cm):

Dato for måling av vekt og lengde (12-månederskontrollen):

Barnets vekt (i gram) ved 12 måneder:

Barnets lengde (i cm) ved 12 måneder:

Eventuelle kommentarer:

TUSEN TAKK FOR AT DU TOK DEG TID TL Å SVARE PÅ SPØRSMÅLENE!

Vedlegg 8.

Beskrivelse av matvaregruppering i Spedkost 3 (omhandler tabell 18 og tabell 48)

Tabell 18 og tabell 48 i rapporten presenterer inntak av matvaregrupper hovedsakelig basert på grupperingen «Splittet tilb.ingred» i matvare databasen AE-18 i KBS. Med denne grupperingen splittes en rekke matvarer til sine ingredienser (f.eks. splittes pannekaker til melk, mel og egg).

Med bakgrunn i sammenligning av resultater over tid har det for enkelte hovedmatvaregrupper vært nødvendig å gjøre noen justeringer for å få resultatene til å bli mest mulig sammenlignbare.

Grønnsaker, potet og belgvekster

- I Spedkost 2 var poteter og grønnsaker slått sammen. Dette er ikke hensiktsmessig i Spedkost 3, da gjeldende kostråd for grønnsaksinntak ikke lenger inkluderer poteter. For sammenligning i tabell 48 er imidlertid potet og grønnsaker slått sammen.
- Siden vi i spørreskjemaet kun har ett spørsmål om suppe (inkluderer alle typer suppe som er spist), tas ikke suppe med i totalt grønnsaksinntak men presenteres som egen matvare i tabell 18. I spørreskjemaet til Spedkost 2 var heller ikke supper inkludert i totalt grønnsaksinntak.
- Ketchup er ikke inkludert i totalt grønnsaksinntak, men presenteres som egen matvare i tabell 18. Bønner og linser ble ikke spurt om i 2007 og inngår derfor i grønnsaker i tabell 48.
- Bønner og linser er ikke inkludert i grønnsaker, men presenteres som egen kategori i tabell 18. Belgvekster som spises som grønnsak, f.eks. erter, er inkludert i grønnsaker.
- Grønnsaker i spørsmål 23 om vegetarrett (linsegryte, bønnegryte o.l.) er beregnet som 33 % av innholdet. Belgvekster fra vegetarrett (linsegryte, bønnegryte o.l.) er beregnet som 31% av innholdet.
- Grønnsaker i industrifremstilte barnematglass trekkes ikke ut i den splittede filen fra KBS. Siden de 12 måneder gamle barna spiser relativt mye av industrifremstilte barnematglass, er grønnsaksinntaket herfra regnet ut for hånd. Det er gjort ved å regne ut den gjennomsnittlige andelen som grønnsaker utgjør i hver av de industrifremstilte barnematglassene/posene det spørres om i spørsmål 26. Dette er også beskrevet nedenfor under omtale av industrifremstilt barnemat nedenfor.
- Bidraget av grønnsaker fra hjemmelaget frukt- og grønnsaksmos i spørsmål 28 er regnet ut og inkludert i tabell 18. I Spedkost 2 ble det ikke spurt om hjemmelaget mos av frukt/grønnsaker, men kun om hjemmelaget mos av frukt/bær. Grønnsaker fra hjemmelaget mos er derfor ikke inkludert i tabell 48.

Kjøtt

Som hovedregel er mengden kjøtt presentert som rå/ustekt/ukokt vekt i rapporten. Dette gjelder imidlertid ikke for kjøtt pålegg. Kjøtt i industrifremstilte middagsglass trekkes ikke ut i den splittede filen fra KBS. Inntaket av kjøtt fra industrifremstilt middagsglass er derfor regnet ut. Det er gjort ved å regne ut andelen som kjøtt utgjør av middagsglassene «Pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.» og «Grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.» som det spørres om i spørsmål 26.

Fisk

Som hovedregel er mengden fisk presentert som rå/ustekt/ukokt vekt i rapporten. For ren fisk (mager/halvfet og fisk, fet) er det ikke mulig å trekke ut rå fisk fra KBS uten å endre grupperingen i «Splittet tilb.ingred». For å regne om den tilberedte fisken til rå vekt, er vekten derfor korrigeret tilsvarende koke-/stekesvinnet som ligger inne i den tilberedte oppskriften i KBS. Fiskeboller-, -pudding, -kaker og -pinner er presentert som ikke-varmebehandlet ferdig produkt (f.eks. fiskepinner/fiskekaker som ikke er stekt). Fiskesuppe og fiskegrateng splittes til ingredienser ved beregning og fisken fra disse rettene kommer ut som uspesifisert rå fisk. Fiskepålegg presenteres som tilberedt vekt.

Fisk i industrifremstilte middagsglass trekkes ikke ut i den splittede filen fra KBS. Inntaket av fisk fra industrifremstilt middagsglass er derfor regnet ut. Det er gjort ved å regne ut andelen som fisk utgjør av middagsglasset med grønnsaker og fisk som det spørres om i spørsmål 26.

Melk

Melk som presenteres i tabell 18 og 48 er kun melk som er inntatt som drikke. Dette er hensiktsmessig fordi ikke alle retter som inkluderer melk splittes ved beregning. Melk til frokostblanding er ikke inkludert i melkeinntaket i tabell 18 og 48.

Brød

Det totale brødinntaket inkluderer inntak av loff, halvgrovt brød, grovt brød, ekstra grovt brød, knekkebrød, hamburger- og pølsebrød/lomper samt lefse fra taco.

Industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos

Grønnsaker, frukt og yoghurt fra industrifremstilt fruktmos, og grønnsaker og frukt fra hjemmelaget fruktmos blir ikke splittet til ingredienser ved beregning. Ved beregning av totalt inntak av henholdsvis frukt, grønnsaker og yoghurt, er det noen utfordringer knyttet til dette ettersom noen av produktene er en blanding av frukt og grønnsaker, frukt og korn, og frukt og yoghurt. Bidraget til frukt-, grønnsaks- og yoghurtinntak fra disse matvarene er derfor lagt til for hånd (regnet ut fra prosentvis innhold av frukt, grønnsaker og yoghurt). For sammenligning i tabell 48 er varianten som kun inneholder grønnsaker og poteter tatt med i totalt grønnsaks- og potetinntak.

Industrifremstilte barnemat

Grønnsaker, potet, ris, pasta, kjøtt og fisk fra industrifremstilt barnemat på glass/pose blir ikke splittet til ingredienser ved beregning. Bidraget til inntak av grønnsaker, potet, ris, pasta, kjøtt og fisk fra disse matvarene er derfor lagt til for hånd (regnet ut fra prosentvis innhold i hver enkelt type industrifremstilt barnemat).

For sammenligning med resultatene i tabell 48 er ikke bidrag av grønnsaker, potet, ris, pasta, kjøtt og fisk fra industrifremstilt barnemat regnet med da det ikke var skilt ut i Spedkost 2-undersøkelsen.

Vedlegg 9

Oversikt over matvaregrupper (omhandler tabell 18)

Drikke

Søte drikker: brus med sukker + saft med sukker + nektar

Kunstig søte drikker: brus kunstig søtet + saft kunstig søtet

Grøt

Industrigrøt av pulver: Nestle grøt + Semper grøt + HiPP grøt + Holle grøt + Velling

Industrigrøt på klemmepose: Nestle', HiPP, Lillego, Lev Vel, Organix + Ellas kitchen + Semper

Industrifremstilt grøt totalt: Industrigrøt av pulver + Industrigrøt på klemmepose

Hjemmelaget grøt: Havregrøt + Grøt av grovt/sammalt mel + Grøt av fint mel/kavring/semule/ris/mais + Hirsegrøt

Grøt totalt: Industrifremstilt grøt totalt + Hjemmelaget grøt

Brød

Fint brød + Halvgrovt brød + Grovt brød + Ekstra grovt brød + Knekkebrød + Hamburger-/pølsebrød/lomper + Tacolefser (splittes ved beregning)

Poteter, pasta, ris

Poteter: Poteter kokt/most + Pommefrites/stekte poteter + Potet fra industrifremstilt barnemat

Pasta og ris: Pasta/nudler + Fullkornspasta + Ris + Pasta/ris/couscous fra industrifremstilt barnemat

Grønnsaker

Grønnsaker friske/frosne/varmebehandlede: Gulrot + Kålrot + Agurk + Tomat + Paprika + Avokado + Erter + Mais + Spinat + Frossen grønnsaksblanding + Råkost + Blomkål, brokkoli + Grønnsaker som pålegg + Grønnsaker fra taco

Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat på glass/pose: Grønnsaker fra industrifremstilt mos av potet/grønnsaker (beregnet som 59 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat med pasta/ris og grønnsaker (beregnet som 46 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat med pasta/ris og kylling/kalkun (beregnet som 27 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat med pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l. (beregnet som 34 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat med grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l. (beregnet som 33 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat med grønnsaker og fisk (beregnet som 33 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos (beregnet som 32 % grønnsaksinnhold)

Grønnsaker totalt: Grønnsaker friske/frosne/varmebehandlede + Grønnsaker fra industrifremstilt barnemat på glass/pose + Grønnsaker fra hjemmelaget mos (beregnet som 40 % grønnsaksinnhold) + Grønnsaker fra vegetarrett (beregnet som 33 % grønnsaksinnhold) + Uspesifiserte grønnsaker og hermetiske grønnsaker (hermetisk tomat o.l.) fra sammensatte retter (taco, gryte o.l.)

Frukt

Frisk frukt: Appelsin + Banan + Eple/pære + druer + Annen frukt (kiwi, melonskive o.l.) + Frukt som pålegg

Frukt fra hjemmelaget mos: Hjemmelaget frukt- grønnsaksmos (beregnet som 60 % fruktinnhold) + Hjemmelaget smoothie/frukt-/bærmos

Frukt/bær fra industrifremstilt barnemat på glass/pose: Smoothie/frukt-/bærmos med korn (beregnet som 72 % fruktinnhold) + Smoothie/frukt-/bærmos med yoghurt (beregnet som 42 % fruktinnhold) + Industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos (beregnet som 64 % fruktinnhold)

Tørket frukt: Rosiner + Annen tørket frukt (aprikos, svsker o.l.)

Frukt og bær total: Frisk frukt + Bær + Frukt fra hjemmelaget mos + Frukt/bær fra industrifremstilt barnemat på glass/pose + Tørket frukt + Hermetisk frukt

Kjøtt og kjøttprodukter av storfe/svin o.l.

Leverpostei svin: Leverpostei + Mager Leverpostei (presenteres som tilberedt vekt)

Kjøttpålegg av storfe/svin: Savelat + Salami + Kokt skinke (presenteres som tilberedt vekt)

Kjøtt av okse, lam, svin - helt kjøtt og kjøttdeig: Inkluderer rent kjøtt av okse, lam, svin (inntak i rå vekt) og kjøtt i gryte og kjøttdeig/karbonadedeig i kjøttsaus/kjøttretter (presenteres som rå vekt)

Pølse av storfe/svin: Grill-, wiener-, kjøttpølser o.l. av storfe- og svinekjøtt + Magre grill-, wiener-, kjøttpølser o.l. (presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt)

Kjøttkaker, karbonader o.l. av storfe/svin: Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding, kjøttboller av storfe/svin (ustekt vare) + Hamburgere/karbonader av storfe/svin (presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt)

Kjøtt fra industrifremstilt barnemat: Pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l. (beregnet som 9 % kjøttinnhold) + Grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin o.l. (beregnet som 8 % kjøttinnhold)

Kjøtt og kjøttprodukter av storfe, svin, lam o.l. totalt: Kjøtt av okse, lam, svin- helt kjøtt og kjøttdeig + Pølse av storfe/svin + Kjøttkaker, karbonader o.l. av storfe/svin + Kjøttpålegg storfe/svin + Leverpostei svin + Kjøtt fra industrifremstilt barnemat

Kjøtt og kjøttprodukter av kylling/kalkun

Kylling, høne, kalkun- helt kjøtt og kjøttdeig: Inkluderer rent kjøtt av kylling, høne, kalkun (inntak i rå vekt) og kylling/kalkunkjøtt i gryte og kylling/kalkunkjøttdeig i kjøttsaus/kjøttretter (presenteres som rå vekt)

Pølser av kylling/kalkun: Presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt

Kjøttkaker, karbonader o.l. av kylling/kalkun: Presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt

Kylling/kalkun fra industrifremstilt barnemat: Pasta, ris, grønnsaker og kylling/kalkun (beregnet som 9 % kylling/kalkun)

Kjøtt og kjøttprodukter av kylling/kalkun total: Kylling, høne, kalkun- helt kjøtt og kjøttdeig + Pølser av kylling/kalkun + Kjøttkaker, karbonader o.l. av kylling/kalkun + Kylling/kalkunpålegg + Kyllingpostei + Kylling/kalkun fra industrifremstilt barnemat

Fisk og fiskeprodukter

Fiskepålegg: Makrell i tomat + Kaviar + Svolværpostei/Lofotpostei (presenteres som tilberedt vekt)

Fiskeboller, -pudding, -kaker: Fiskeboller, fiskepudding o.l. + Fiskekaker (presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt)

Fisk, mager/halvfet: Torsk, sei (presenteres som rå vekt)

Fisk, fet: Ørret, laks, makrell, sild (presenteres som rå vekt)

Fiskepinner: Presenteres som ikke-varmebehandlet ferdig produkt

Fisk fra industrifremstilt barnemat: Grønnsaker og fisk (beregnet som 10 % fisk)

Fisk og fiskeprodukter total: Fiskeboller, -pudding, -kaker + Fiskepinner + Fisk, mager/halvfet + Fisk, fet + Fiskepålegg + Fisk uspesifisert (fisk fra fiskegrateng og fisk fra fiskegryte/-suppe) + Fisk fra industrifremstilt barnemat

Melk som drikke

Kumelk: Helmelk + Lettmelk 1% + Lettmelk 0,5% + Skummet melk + Sjokolademelk + Biola/Cultura

Morsmelkerstatning/annen melkeerstatning: Morsmelkerstatning + Melk som er ført opp i åpent felt (inkluderer havremelk, soyamelk, rismelk, kokosmelk, mandelmelk og laktoseredusert lettmelk, styrk kakao m.m.)

Morsmelkerstatning inkluderer følgende: Nan Pro 1/ NAN Organic 1 + NAN Pro 2/NAN Organic 2/ NAN Pro 3/NAN Pro 4 + NAN H.A 1 + HiPP Combiotic 1 + HiPP Combiotic 2 eller 3 + Semper Allomin 1 + Semper Allomin 2 + Holle morsmelkerstatning 1 + Holle tilskuddsblanding 2 eller 3 + Anne morsmelkerstatning/tilskuddsblanding

Yoghurt

Fruktyoghurt: Barnefruktyoghurt + Barnefruktyoghurt m/topping + Fruktyoghurt + Go' morgen yoghurt + Fruktyoghurt uten fett og sukker

Yoghurt fra industrifremstilt fruktmos: Smoothie/frukt-/bærmos med yoghurt, med/uten korn (beregnet som 47 % yoghurt)

Total Yoghurt: Fruktyoghurt + Yoghurt naturell + Skyr mini + Drikkeyoghurt + Yoghurt fra industrifremstilt barnemat

Kornblanding og gryn med melk

Havregryn, puffet havre, puffet hvete, 4 korn o.l. + Fruktmüsli + Weetabix, Cheerios, Havrefras, All bran o.l. + Solfrokost, Crunchy musli o.l. + Cornflakes, puffet ris, Rice Krispies o.l. + Honni-Korn, Frosties, Coco pops o.l. + Müsli for barn

Ost

Hvitost + Lett/mager hvitost + Smøreost + Lett/mager smøreost + Brunost/prim + Barnebrunost/barneprim + Lett/mager brunost/prim + Ost fra splittede retter (taco og pizza)

Egg

Egg som pålegg (stekt, kokt, eggerøre) (spørsmål 22) + Omelett (spørsmål 23) + Egg fra splittede retter (pannekake)

Smør og margarin på brød

Smør og Bremykt: Smør + Bremykt

Lettmargarin og Brelett: Lettmargarin + Brelett

Margarin: Melange + Soft Flora, Vita + Margarin fra Rema 1000, First price, coop o.l. + Annen margarin + Olivero

Total smør og margarin: Smør og Bremykt + Lettmargarin og Brelett + Margarin

Saus og annet tilbehør

Saus, ketchup og smeltet smør: Saus hvit/brun + Rømme + Smeltet smør + Ketchup

Søtsaker og snacks

Sjokolade og godteri: Sjokolade + Smågodt, seigmenn, drops o.l.

Kaker, boller, vafler og søte kjeks: Boller, skolebrød o.l. + Kaker (sjokoladecake, formkake, muffins o.l.) + Vafler + Andre barnekjeks (Tom og Jerry, Eventyrkjeks, Bokstavkjeks o.l.) + Søte kjeks (Mariekjeks, fylte kjeks o.l.) + Muslibar

Is, pudding, gele, fromasj: Is- fløteis + Is-saftis + Pudding, gele, fromasj

Søtsaker og snacks totalt: Sjokolade og godteri + Kaker, boller, vafler og søte kjeks + Is, pudding, gele, fromasj + Barnemaissnacks + Riskake + Smørbrødkjeks

Vedlegg 10: Persentiler for daglig inntak av et utvalg av matvarer for de som bruker matvaren

Matvare	Andel brukere ¹ (%)	Inntak blant de som bruker matvaren (g/dag)						
		Gj.snitt (SD)	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₅
Grøt	97 %	302 (195)	87	163	275	400	530	655
Industrifremstilt grøt	89 %	272 (184)	61	142	231	390	500	605
Hjemmelaget grøt	39 %	115 (125)	29	29	58	150	289	400
Brød	98 %	67 (41)	26	35	60	90	120	150
Grønnsaker	100 %	110 (96)	38	60	96	142	194	239
Grønnsaker, frisk	98 %	58 (44)	14	28	47	75	115	145
Frukt og bær	100 %	172 (109)	62	96	149	220	306	377
Frukt, frisk	96 %	58 (46)	15	26	45	78	117	151
Industrifremstilt barnemat - middagsglass	58 %	165 (113)	44	84	141	226	283	290
Rødt kjøtt (storfe/svin/lam) - kjøtt/kjøttprodukter	99 %	25 (15)	8	14	22	32	44	53
Hvitt kjøtt (kylling/kalkun) - kjøtt/kjøttprodukter	92 %	7 (6)	2	3	5	9	14	18
Fisk og fiskeprodukter	97 %	20 (16)	4	8	16	27	42	51
Egg	86 %	11 (13)	0,3	1	7	14	26	37
Yoghurt og Skyr	73 %	76 (71)	13	27	54	107	159	209
Brunost/prim	46 %	6 (5)	2	2	5	9	14	15
Hvitost/smøreost	76 %	9 (9)	1	3	6	11	19	24
Leverpostei av svin	92 %	12 (10)	2	5	10	14	24	28
Kjøttpålegg, storfe/svin	30 %	3 (4)	1	1	1	4	8	10
Fiskepålegg	53 %	10 (10)	1	4	6	13	22	25
Søtt pålegg	26 %	7 (10)	2	2	4	7	16	20
Smør og margarin ²	65 %	10 (7)	3	5	8	12	18	24
Kornblanding med melk	13 %	44 (47)	16	18	34	54	90	123
Kaker, boller, vafler, søte kjeks	58 %	5 (5)	1	2	3	6	10	13
Sjokolade og godteri	13 %	1 (1)	1	1	1	1	2	3
Kumelk som drikke	46 %	91 (127)	9	17	35	120	240	360
Morsmelkerstatning	47 %	350 (247)	85	180	360	480	703	720
Søte drikker	11 %	40 (85)	9	9	17	35	79	120
Kunstig søte drikker	7 %	37 (47)	9	9	17	42	97	128
Vann	99 %	274 (194)	120	150	240	300	600	600
Juice	20 %	28 (56)	9	9	17	35	52	85

¹Daglig og ukentlige brukere av matvaren. For kjøtt, fisk, kaker og sjokolade/annet godteri er også månedlige brukere inkludert.

²Smør/margarin i tilberedning/matlagning er ikke inkludert.

Vedlegg 11: Persentiler for inntak av energi og næringsstoffer for barna som ikke ammes (n=1024). Kosttilskudd er inkludert i beregningene

Næringsstoff	Daglig inntak							
	Anbefalt inntak ¹	Gj.snittlig inntak (SD)	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₅
Energi (MJ)		5,3 (1,5)	3,6	4,3	5,1	6,1	7,3	8,2
Protein (g)		43 (13)	29	34	41	50	59	66
Totalt fett (g)		45 (15)	29	34	43	53	65	75
Mettet fett (g)		15 (5)	9	11	14	18	22	25
Flerumettet fett (g)		9 (3)	6	7	9	11	13	15
Enumettet fett (g)		18 (6)	11	13	17	21	26	30
Totalt karbohydrater (g)		162 (49)	110	128	154	185	227	257
Tilsatt sukker (g)		4 (6)	0	1	3	5	9	13
Kostfiber (g)	11-16 ¹	17 (6)	11	13	17	21	26	29
Fullkorn (g)		62 (27)	34	44	58	75	100	114
Vitamin A (µg)	300	1490 (635)	847	1054	1352	1792	2286	2772
Vitamin D (µg)	10	16 (8)	7	10	16	20	26	30
Vitamin E (mg)	4	15 (7)	7	10	13	18	23	27
Tiamin (mg)	0,5	1,6 (0,6)	0,9	1,2	1,5	1,8	2,3	2,7
Riboflavin (mg)	0,6	1,5 (0,6)	0,9	1,1	1,4	1,8	1,3	2,8
Vitamin C (mg)	25	131 (58)	68	93	123	158	204	230
Kalsium (mg)	600	805 (310)	468	594	767	962	1166	1358
Jern (mg)	8	14 (8)	8	10	13	17	22	26
Jod (µg)	70	140 (66)	76	99	127	164	215	267
Salt (g)	<2,7 ²	2,7 (1,0)	1,6	2,0	2,6	3,2	4,0	4,5
Energiprosentfordeling:								
Protein (E%)	10-15	13,8 (2,0)	11,5	12,4	13,6	15,0	16,3	17,1
Totalt fett (E%)	30-40	31,6 (5,0)	25,2	28,2	31,2	34,7	38,3	40,2
Mettet fett (E%)	<10	10,2 (2,5)	7,3	8,5	9,9	11,6	13,4	14,9
Enumettet fett (E%)	10-20	12,4 (2,4)	9,4	10,8	12,2	13,8	15,3	16,5
Flerumettet fett (E%)	5-10	6,4 (1,0)	5,2	5,7	6,4	7,1	7,7	8,2
Totalt karbohydrat (E%)	45-60	52,0 (4,8)	45,9	49,1	52,3	55,1	58,1	59,6
Tilsatt sukker (E%)	<10	1,4 (1,7)	0,1	0,4	1,0	1,8	2,8	4,0

¹Anbefalt inntak av kostfiber er regnet ut i fra anbefalingen om 2-3 g/MJ multiplisert med gjennomsnittlig energiinntak på 5,3 MJ.

²Anbefalt maksinntak for salt er regnet ut i fra anbefalingen om maksimalt 0,5 g/MJ multiplisert med 5,3.

Utgitt av Folkehelseinstituttet

Mai 2020

Postboks 4404 Nydalen

NO-0403 Oslo

Telefon: 21 07 70 00

Rapporten kan lastes ned gratis fra

Folkehelseinstituttets nettsider

www.fhi.no