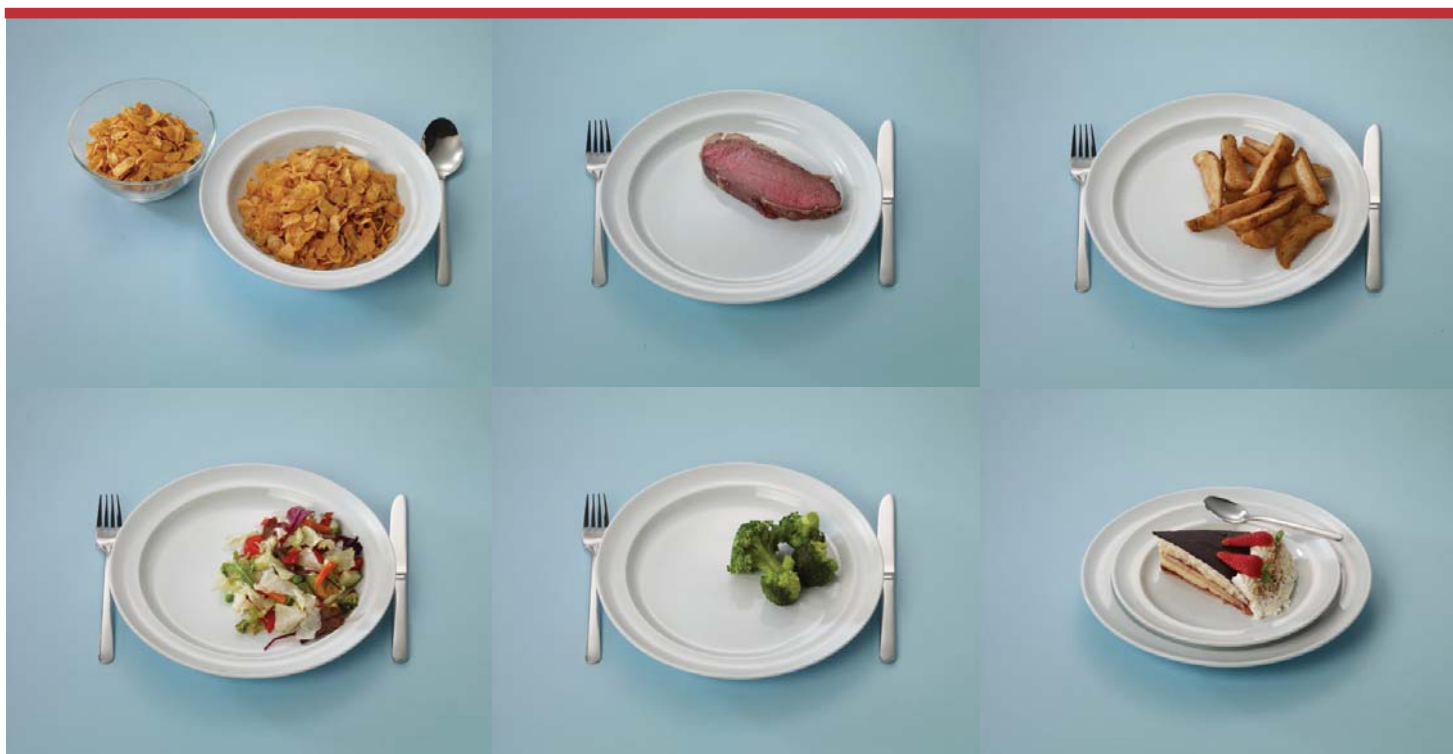


Undersøgelse af portionsstørrelser blandt danskere i alderen 4 til 75 år



Undersøgelse af portionsstørrelser blandt danskere i alderen 4 til 75 år

Udarbejdet af:

Trine Holmgaard Nielsen
Anja Bilottoft-Jensen
Tue Christensen
Karin Hess Ygil
Majken Ege
Sisse Fagt

Afdeling for Ernæring

DTU Fødevareinstituttet

Undersøgelse af portionsstørrelser blandt danskere i alderen 4 til 75 år

Study of food and beverage portion sizes among Danes in the age 4 to 75 years

1. udgave, november 2011

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto: Jasper Simonsen

ISBN: 978-87-92158-35-2

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

Indholdsfortegnelse

Forord	2
Resumé	3
Summary	4
Indledning	5
Baggrund	5
Formål.....	6
Materiale	6
Undersøgelsespopulationens størrelse	6
Beskrivelse af undersøgelsespopulationen	7
Deltagerfrafald	11
Måleinstrumenter	11
Metode	11
Dataindsamling	11
Design.....	13
1) Indhentning af baggrundsdata og instruktion	13
2) Vejning og registrering af opskrifter	14
3) Aflevering af skemaer og tjek af data	14
4) Indtastning	14
5) Feedback til deltagerne.....	15
6) Bearbejdning af data	15
Tidsforbrug og ressourcer	15
Resultater	16
Portionsstørrelser	16
Opskrifter	22
Referencer	24
Bilag	25
Bilag 1: Virksomhedsoversigt	25
Bilag 2: Eksempler på opslag hos virksomheder	30
Bilag 3: Kost- og opskriftshæfte.....	32
Bilag 4: Minikostskema.....	39
Bilag 5: Baggrundsinterview – voksen	40
Bilag 6: Baggrundsinterview – barn	43
Bilag 7: Startvejledning.....	45
Bilag 8: Ændringer i indtastningsmåde	46
Bilag 9: Tidsforbrug ved indtastning.....	47
Bilag 10: Eksempel på kostvurdering.....	48
Bilag 11: Udgiftsoversigt.....	50

Forord

Denne rapport omhandler en undersøgelse af 258 danskeres portionsstørrelser og opskrifter. Det er tredje gang at DTU Fødevareinstituttet, Afd. for Ernæring gennemfører en undersøgelse af befolkningens portionsstørrelser. Tidligere undersøgelser blev foretaget i 1993 og 1999.

Undersøgelsen er iværksat som en del af en metodeopdatering af *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet*, herefter kaldet DANSDA. Resultaterne fra denne undersøgelse indgår bl.a. i fastsættelsen af de portionsstørrelser, der anvendes i DANSDA 2011 og frem.

Rapporten henvender sig primært til personer, der arbejder med kostundersøgelser og beskriver den anvendte metode samt præsenterer resultater fra den vejede registrering og indsamlingen af opskrifter. Rapporten indeholder ikke sammenligningsanalyser af resultater fra denne kontra tidligere registreringer af portionsstørrelser.

Vi ønsker at takke alle deltagere for den velvillighed de har udvist ved at veje og beskrive deres mad. Deres indsats har skabt grundlag for at undersøgelsen kunne gennemføres.

DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, november 2011

Gitte Gross
Afdelingschef, Afdeling for Ernæring

Resumé

DTU Fødevareinstituttet har i 2008 foretaget en undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter. De anvendte metoder og resultater præsenteres i denne tekniske rapport.

Den seneste undersøgelse af portionsstørrelser blev foretaget i 1999. Portionsstørrelser af mad og drikke ændres over tid og påvirkes af mange faktorer, hvorfor det har været nødvendigt at foretage en ny undersøgelse.

Undersøgelsens 258 deltagere (4-75 år) vejede og beskrev alt, hvad de spiste og drak i 4 dage samt nedskrev opskrifter på egne hjemmelavede retter, som de tilberedte i løbet af de samme 4 dage. Definitionen på en portionsstørrelse i denne undersøgelse er den mængde, der øses op pr. gang, dvs. den mængde der ligger på tallerkenen og ikke nødvendigvis den samlede mængde, der spises totalt til et måltid. Undersøgelsen er ikke repræsentativ for den danske befolkning, men der tilstræbtes en fordeling mellem børn/voksne og mænd/kvinder, som i resten af befolkningen, dog med en oversampling af 4-6-årige børn. Det tilstræbtes desuden at få en hensigtsmæssig fordeling imellem landsdelene, da erfaring fra en tidligere vejet registrering viste forskelle i portionsstørrelser mellem Sjælland og Jylland. Deltagerne havde et højere uddannelsesniveau end deltagerne i den seneste undersøgelse *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet*, herefter kaldet DANSDA. Rekruttering skete via virksomhedskantiner og deltagerne fik efterfølgende en symbolsk gave samt feedback i form af en individuel kostvurdering.

Tal for portionsstørrelser er opgjort i forhold til den fødevareopdeling og de 264 unikke linjer, der anvendtes i DANSDA 2005-2008. På 101 af kostdagbogens linjer blev der indsamlet >50 portionsindsamlinger. De portionsstørrelser der blev registreret flest gange var vand (n=2690), kaffe (n=1202) og rugbrød (n=790). Ingen deltagere havde indtaget "vildt", "frugt på dåse/konserver" eller "lys/let pilsner". Der blev indsamlet 409 opskrifter fra ca. 180 deltagerne, som hver kom med gennemsnitligt 2-3 opskrifter. Indsamlingsperioden var primært månederne april til september. Den type opskrifter der indkom flest af var "gryderetter med kød, fisk eller kylling", dernæst "salater med og uden fyld" og "pizza, tærte, suppe og wraps". Næringsberegning er foretaget for alle retter.

Det ses af de viste portionsstørrelsestabeller at vægten på fedtstof på brød ligger ret konstant sammenlignet med fedtstofvægte indsamlet i 1999. Det fremgår desuden at deltagerne i denne undersøgelse spiste større portioner af gryderetter med kød end deltagerne gjorde i 1999. Portionsstørrelserne på ris er til gengæld faldet lidt.

Summary

Study of food and beverage portion sizes among Danes in the age 4 to 75 years

In 2008 DTU National Food Institute, Division of Nutrition conducted a survey of food and beverage portion sizes and contents of recipes used in cooking among Danes. This technical report presents the methods and results.

The latest survey of portion sizes was conducted in 1999. Portion sizes of food and beverage develop over time and are influenced by numerous factors. Therefore a new survey was needed.

The 258 participants (4-75 yrs) weighed and described all food and drink in 4 days and wrote down recipes of homemade dishes prepared during the same 4 days. In this survey the definition of a portion size is the amount taken per serving, i.e. the amount on the plate, serving size, and not necessarily the full amount eaten at one meal. The survey is not representative of the Danish population and over-sampling of children aged 4-6 years was made. However, efforts have been made to match the same distribution of children/adults and men/women as in the population. Furthermore, a suitable representation between the regions in Denmark was aimed at, as experience from a previous weighed registration showed differences in portion sizes between east and west Denmark. The participants in the present survey had a higher level of education than the participants in the latest DANSDA. Recruitment was made through worksite canteens and the participants received symbolic gifts and individual dietary assessments as feedback.

The portion sizes were assessed according to the 264 unique lines and grouping of foods in the DANSDA 2005-2008. On 101 of the lines in the pre-coded food diary >50 portion size registrations were collected. The portion sizes most frequently registered were water (n=2690), coffee (n=1202) and rye bread (n=790). No participants registered "venison", "canned fruit" or "light beer". 409 recipes were collected from approx 180 participants delivering an average of 2-3 recipes each. Collection took place mainly in April to September. The recipes most frequently registered were "stews with meat, fish or chicken", then "salads with and without filling" and "pizza, pie, soup and wraps". Nutritional calculation was made for all groups of dishes.

As the portion size tables show, the weight of fat spread on bread is rather constant compared to the fat spread weights collected in 1999. Additionally it can be seen that the participants in the present survey ate larger portions of stews with meat than the participants did in 1999. In contrast the portion sizes of rice have diminished.

Indledning

Denne tekniske rapport omhandler en undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter. Undersøgelsen omfatter 258 voksne og børn i Danmark og er iværksat som en del af en metodeopdatering bag *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet*, herefter kaldet DANSDA. Resultaterne fra denne undersøgelse skal indgå i fastsættelsen af de portionsstørrelser, der skal anvendes i den fremtidige DANSDA 2011 og frem.

Undersøgelsen af portionsstørrelser er en vigtig del af opdateringen af metoderne bag kostundersøgelsen. Den seneste undersøgelse af portionsstørrelser blev foretaget i 1999 af det daværende Fødevaredirektoratet, som DTU Fødevarerinstitutionen tidligere hed. Portionsstørrelser af mad og drikke ændres over tid og påvirkes af størrelsesændringer i emballage fra fødevarerproducenterne og i det serveringsservice der anvendes ude og hjemme. Det var derfor nødvendigt at foretage en ny undersøgelse af, hvor store eller små portioner folk reelt spiser af forskellige fødevarer, med henblik på at få et opdateret og realistisk billede af portionsstørrelser i dag. I undersøgelsen indgik desuden indsamling af anvendte opskrifter. Disse opskrifter har tilvejebragt vigtige oplysninger om, hvordan befolkningen rent faktisk sammensætter retterne derhjemme og de anvendes bl.a. i opdatering af datagrundlaget for beregning af indholdet af energi, næringsstoffer, vitaminer mv. i de opskrifter der indgår i DANSDA.

Formålet med DANSDA er bl.a. at monitorere befolkningens indtag af næringsstoffer, med henblik på at beskrive omfanget af mulige helbredsrisici.

I DANSDA er det kun muligt at opnå realistiske estimater for energi- og næringsstofindtag på baggrund af omhyggeligt udvalgte portionsstørrelser og opskrifter. Derfor er det vigtigt med gode mål for danskernes portionsstørrelser.

Undersøgelsen af danskernes portionsstørrelser og opskrifter blev gennemført i perioden april til september 2008, hvor 258 personer vejede og beskrev alt, hvad de spiste og drak i 4 dage samt nedskrev opskrifter på egne hjemmelavede retter, indtaget i løbet af de samme 4 dage.

Baggrund

Metoden der anvendes til indsamling af kostdata i DANSDA er en fremadrettet registreringsmetode baseret på 7 dages kostregistrering i én fortrykt kostdagbog pr. dag i alle 7 dage. Kostdagbogen består af fortrykte linjer, hvor deltagerne skal notere antallet af portioner de spiser eller drikker. For at kunne beregne indtag af fx næringsstoffer, er der til hver af disse linjer tilknyttet en opskrift samt en eller flere portionsstørrelser.

Behovet for energi og næringsstoffer varierer mellem forskellige individer og befolkningsgrupper, ligesom den mængde mad de spiser også varierer. Herudover eksisterer en dag til dag variation i portionsstørrelser for det samme individ, som kan være større end variationen i portionsstørrelser mellem individer. Med henblik på at opfange variation mellem og indenfor individer, er det nødvendigt, at deltagerne i DANSDA har mulighed for at angive individuelle portioner. I kostundersøgelser, hvor kostdagbøger administreres af deltagerne selv (som i DANSDA), kan data om portionsstørrelser indsamles på forskellige måder. Det er almindeligt at indbygge portionsstørrelsen i spørgsmålet for de fødevarer, der indtages i standardenheder, fx glas mælk eller skiver rugbrød. For fødevarer, der ikke indtages i standardenheder, er der flere forskellige muligheder. Der kan fx benyttes standardportioner, som regel udviklet som gennemsnits- eller medianværdier af portionsstørrelser, observeret i enten tidligere kostundersøgelser eller vejede registreringer af spiste portioner. Disse standardportioner giver dog ikke information om individernes portionsstørrelser. Derfor er det desuden almindeligt at bede deltagerne om at angive en individuel portionsstørrelse via billeder eller tegninger. I DANSDA bruges en blanding af

standardportioner opgivet i husholdningsmål (fx kop, glas, stk. el. skive) og individuelle portionsstørrelser angivet via billedserier. Som baggrund for disse standard- og individuelle mål har der 2 gange tidligere været gennemført vejede registreringer, i 1993 (n=52) og 1999 (n=180). Yderligere information om disse undersøgelser findes i rapporten "Bag om metoderne til indsamling af kost- og aktivitetsdata" (endnu ikke publiceret, men kan rekvireres ved henvendelse til Anja Biltoft-Jensen) samt i Warming & Fagt 1997. Gennem de seneste år er behovet for en ny vejede registrering blevet aktuelt, da udviklingen i portionsstørrelser hurtigt ændrer sig. Specielt har der i de seneste kostundersøgelser været problemer med portionsstørrelser på drikkevarer, brød, kartofler og visse grøntsager pga. ændrede størrelser fra industrien eller i service (glas, kopper, tallerkener). Herudover er det længe siden, at der sidst er indsamlet opskrifter til brug for konstruktion af realistiske standardopskrifter for udvalgte linjer i kostdagbogen.

Formål

Formålet er at indsamle data om spiste portionsstørrelser i et udvalg af danske voksne og børn samt at indsamle opskrifter om sammenkogte retter, blandede salater og dressinger. Den indsamlede viden anvendes bl.a. til opdatering af opskrifter samt standardportioner og udarbejdelse af billedserier med forskellige mængder fødevarer/retter til brug i DANSDA 2011 og frem.

Definitionen på en portionsstørrelse i DANSDA er den mængde, der portioneres/øses op pr. gang, dvs. den mængde der ligger på tallerkenen og ikke nødvendigvis den mængde, der spises totalt til et måltid. Det er vigtigt at være opmærksom på denne forskel ved sammenligning af angivne portionsstørrelser fra andre undersøgelser. I litteraturen eksisterer nogen uenighed om den korrekte definition af portionsstørrelse. På engelsk anvendes "portion size" for den totale mængde af en fødevarer/ret, der spises til et måltid, i form af flere "serving sizes" (Tjønneland et al. 1992). I DANSDA bliver deltagerne bedt om at tage stilling til én portion af gangen, dvs. serveringsstørrelse (serving size). I nærværende undersøgelse har det desuden været vigtigt at få oplysninger om, hvor mange stk., spsk., skiver etc. portionen svarede til, dvs. antal, da mange fødevarer registreres i disse husholdningsmål i DANSDA.

Materiale

Undersøgelsespopulationens størrelse

258 personer mellem 4 og 75 år har deltaget i den vejede registrering 2008 i perioden april til september 2008. Disse 258 personer har vejede alt, hvad de har spist og drukket i 4 dage (1 weekenddag og 3 hverdage). 4 dage, frem for 7 dage, er valgt med henblik på at lette arbejdsbyrden for deltagerne. Den ene weekenddag og 3 hverdage er valgt for at sikre en fornuftig repræsentation af alle hverdage og weekend/helligdage. Det oprindelige mål var at få et deltagerantal på ca. 220 børn og voksne. Baggrunden for netop at vælge 220 personer, var at der gerne skulle opnås et tilstrækkeligt antal observationer (>50) for de mest almindelige spiste fødevarer/retter. I 1999-undersøgelsen sås et frafald på 10%, hvilket også blev forventet i nærværende undersøgelse. Det "sikre" deltagerantal blev derfor sat til 200 (>50 observationer ved 200 deltagere: Hvis vi regner med 100 gennemsnitshits, som er gennemsnitshits pr. IP i kostdagbogen anvendt i DANSDA delt med 264, antallet af unikke linjer, får vi $200 \cdot 100 / 264 = 75$ hits pr. linje. Disse hits er dog ikke jævnt fordelt ud over linjerne).

I den seneste vejede registrering i 1999, blev det observeret at deltagerne spiste mere ensidigt end normalt, da de deltog i den vejede registrering. Resultaterne fra den vejede registrering i 1999 viste, at der med 180 deltagere ikke fås >50 hits på hver fødevarer/linje. Da variationen inden for det enkelte individ indsnævres på grund af vejningen, og variationen mellem individer skønnes at være større, er det derfor vigtigt at have et tilstrækkeligt antal individer med.

At deltagerantallet endte højere end planlagt skyldes dels at der kom et uventet stort antal tilmeldinger fra unge studerende, hvilket er atypisk i forhold til tidligere vejede registreringer og i forhold til DANSDA, dels at undersøgelsen undervejs blev udvidet med et "cross-over" forsøg, hvor 40 voksne mellem 20 og 65 år både udfyldte kostdagbøger og foretog vejede registreringer. Heraf halvdelen i omvendt rækkefølge.

Beskrivelse af undersøgelsespopulationen

Vi indsamlede nogle få baggrundsvARIABLE om køn, alder, vægt, højde, geografi, uddannelse (var ikke medtaget i den vejede registrering 1999), fysisk aktivitetsniveau på arbejde og i fritid samt evt. diæt eller skolemadsordning (for børn).

Undersøgelsen er ikke repræsentativ for den danske befolkning, da forsøgspersonerne ikke blev udvalgt tilfældigt (som i DANSDA). Der er af praktiske årsager valgt convenience sampling, men der tilstræbtes en fordeling mellem børn/voksne og mænd/kvinder, som i resten af befolkningen, dog med en oversampling af 4-6-årige børn, da der for denne gruppe regnes med specielle "børnstandardportioner" i den nuværende DANSDA. Desuden har netop denne aldersgruppe tidligere vist tendens til overrapportering.

Tabel 1. Aldersfordeling for deltagerne i den vejede registrering 2008, sammenlignet med den danske befolkning.

Køns- og aldersgruppe	ØNSKET OG REEL FORDELING – DANMARK						SJÆLLAND			JYLLAND		
	Befolkningen (%)	Ønsket fordeling ved den vejede registrering (%)	Reel fordeling ved den vejede registrering (%)	Ønsket fordeling – befolknings% omsat til vejede registrering	Reel fordeling ved den vejede registrering	(n)	Ønsket fordeling – befolknings% omsat til vejede registrering reg. v. 2/3 af 220 = 147 på Sjælland	Reel fordeling på Sjælland	Opfyldelses% på Sjælland	Ønsket fordeling – befolknings% omsat til vejede registrering reg. v. 1/3 af 220 = 73 i Jylland	Reel fordeling i Jylland	Opfyldelses% i Jylland
Drenge 4-6				12	7	(n)	8	5	63	4	2	50
Drenge 7-14	7	13	8	17	11	(n)	11	8	71	6	3	53
Mænd 15-24	6	6	10	14	22	(n)	9	17	182	5	5	107
Mænd 25-54	21	20	22	43	48	(n)	29	37	129	14	11	77
Mænd 55-75	11	11	10	24	21	(n)	16	16	100	8	5	63
Mænd i alt	45	50	42	110	109	(n)	73	83	113	37	26	71
Piger 4-6				12	8	(n)	8	5	63	4	3	75
Piger 7-14	7	12	9	15	18	(n)	10	11	110	5	7	140
Kvinder 15-24	6	6	8	14	23	(n)	9	18	193	5	5	107
Kvinder 25-54	20	20	25	45	75	(n)	30	42	140	15	33	220
Kvinder 55-75	11	11	8	24	25	(n)	16	17	106	8	8	100
Kvinder i alt	44	50	58	110	149	(n)	73	93	127	37	56	153
Deltagerantal					258	(n)		176			82	

Som det ses af tabel 1 er der, i forhold til den danske befolkning, en overrepræsentation af specielt voksne kvinder og unge mænd og i mindre grad af unge kvinder og voksne mænd. Børn mellem 4 og 14 år er overrepræsenteret som planlagt, samtidig med at det ikke er lykkedes at rekruttere det ønskede antal børn. Ældre mænd og kvinder mellem 55 og 75 år viste sig ligeledes svære at rekruttere, og de er derfor underrepræsenteret.

Vi modtog flere tilmeldinger end vi havde behov for. Specielt fra studerende på DTU og Århus Universitet var der stor interesse, hvorfor der var venteliste først for kvinder i alderen 25-54 år og siden for kvinder og mænd i alderen 15-24 år.

Ud over den tilstræbte alders- og kønsfordeling, i forhold til befolkningen, fokuserede vi desuden på at få en hensigtsmæssig fordeling imellem landsdelene. Knap 32 % af indsamlingen er foretaget i Jylland, da erfaring fra den vejede registrering i 1999 viste, at der er forskelle i portionsstørrelser mellem Sjælland og Jylland. Det gælder fx kartofler, slik, sovs og kød. Det oprindelige mål for deltagere fra Jylland var "så mange som muligt", op til 100. Dette tal blev senere justeret til ca. 1/3 fra Jylland og resten fra Sjælland. Ligeledes forsøgte vi at få en hensigtsmæssig fordeling imellem forsøgspersoner med stillestående arbejde og forsøgspersoner med manuelt arbejde. Dette viste sig dog betydeligt sværere, idet flere af virksomhederne med primært manuelt arbejdende personer meldte fra, samtidig med at der var ringe tilslutning fra specielt de ansatte med manuelt arbejde i de virksomheder der deltog.

Nedenstående tabel 2 viser fordelingen mellem børn og voksne, andelen af overvægtige, uddannelsesniveaue og det fysiske aktivitetsniveau. Deltagerfordelingen er opdelt i landsdele og sammenlignet med deltagerne i DANSDA 2003-2006.

Tabel 2. Udvalgte baggrundsvariable blandt de 258 deltagere i den vejede registrering 2008, sammenlignet med DANSDA 2003-2006 (3247 deltagere).

	KU ¹ 2003-2006 %	Vejet registrering 2008		
		Total ¹ % (n)	Kbh. området ² % (n)	Jylland ² % (n)
Fordeling mellem børn og voksne				
Børn (4-14 år)	21	17 (44)	60 (26)	40 (18)
Voksne (15-75 år)	79	83 (214)	70 (150)	30 (64)
Forekomst af overvægt				
BMI >25 (kun blandt voksne, 18-75 år)	35	30 (65)	68 (44)	32 (21)
Uddannelse				
Grundskole	19	24 (61)	74 (45)	26 (16)
Erhvervsfaglig uddannelse	41	11 (29)	48 (14)	52 (15)
Kort videregående uddannelse	10	12 (31)	58 (18)	42 (13)
Lang og mellemlang videregående uddannelse	30	53 (137)	72 (99)	28 (38)
Fysisk aktivitetsniveau på arbejdet (voksne 15-75 år u. efterlønnere og pensionister)				
1. Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse	40	72 (147)	70 (103)	30 (44)
2. Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men ellers ikke kræver legemlig anstrengelse	28	24 (49)	69 (34)	31 (15)
3. Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	27	4 (8)	75 (6)	25 (2)

	KU ¹ 2003-2006 %	Vejet registrering 2008		
		Total ¹ % (n)	Kbh. området ² % (n)	Jylland ² % (n)
4. Tungt eller hurtigt arbejde, som er anstrengende	5	0	0	0
Fysisk aktivitetsniveau i fritiden (voksne 15-75 år)				
Stillesiddende ³	9	6 (12)	75 (9)	25 (3)
Let aktivitet ⁴	39	19 (41)	63 (26)	37 (15)
Moderat aktivitet ⁵	41	56 (120)	64 (77)	36 (43)
Hård aktivitet ⁶	11	19 (41)	85 (35)	15 (6)
Fysisk aktivitetsniveau – fritidsaktiviteter (børn 4-14 år)				
1. Dyrker idræt. Træner flere gange om ugen	37	39 (17)	53 (9)	47 (8)
2. Leger mest ude. Spiller bold, cykler o.l.	19	20 (9)	78 (7)	22 (2)
3. Leger omtrent lige meget ude og inde	31	36 (16)	75 (12)	25 (4)
4. Er mest inde (ser TV, læser, spiller computer)	13	5 (2)	50 (1)	50 (1)

¹Søjleprocent.

²Rækkeprocent.

³Stillesiddende: Hovedsageligt stillesiddende aktivitet eller let fysisk aktivitet i mindre end 2 timer pr. uge.4

⁴Let aktivitet: Let fysisk aktivitet fra 2-4 timer pr. uge.

⁵Moderat aktivitet: Let fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge eller mere anstrengende fysisk aktivitet i 2-4 timer pr. uge

⁶Hård aktivitet: Mere anstrengende fysisk aktivitet i >4 timer eller regelmæssig hård træning og eventuelt konkurrencer flere gange pr. uge.

Som det fremgår af tabel 2 har deltagerne i den vejede registrering 2008 et højere uddannelsesniveau end deltagerne i den seneste DANSDA 2003-2006. Specielt er der en højere andel med lang eller mellem-lang videregående uddannelse. Samtidig er der en lidt højere andel der udelukkende har grundskole, hvilket skyldes at deltagere under uddannelse er klassificeret som grundskole. Med hensyn til det fysiske aktivitetsniveau i arbejdstiden ses ligeledes en forskydning, idet der er en betydeligt større andel i den vejede registrering, der har stillesiddende arbejde, samtidig med at en betydeligt mindre andel har manuelt arbejde end i DANSDA. Samtidig fremgår det, at personerne i den vejede registrering har en mere fysisk aktiv fritid, idet der er flere der dyrker moderat og hård fysisk aktivitet i fritiden. Hvad angår børnene er der ikke den store forskel i fysisk aktivitet, men der er dog lidt færre børn, der "er mest inde" blandt deltagerne i den vejede registrering.

Tabel 3. Gennemsnitligt BMI blandt deltagerne i den vejede registrering 2008, sammenlignet med DANSDA 2003-2006 (3247 deltagere).

	KU 2003-2006	Vejet registrering 2008		
		Danmark	Sjælland	Jylland
Gennemsnitligt BMI (voksne, 18-75 år)	25	24,2	23,9	24,8

Det gennemsnitlige BMI for deltagerne i den vejede registrering adskiller sig ikke væsentligt fra BMI hos deltagerne i den seneste DANSDA.

Deltagerfrafald

10,7 % (31 personer ud af 289) udgik af undersøgelsen efter tilmelding, hvoraf lidt færre end halvdelen som initielt frafald og lidt flere end halvdelen som frafald undervejs. På størstedelen af de frafaldne er der ikke indhentet baggrundsvariable, da der ikke var direkte kontakt med alle disse personer.

Tabel 4. Begrundelser for frafald.

Begrundelse for frafald	Antal personer
Havde ikke tid alligevel eller fik det bare ikke gjort	16
Ekstra tidspres pga. pædagogstrejken i sommeren 2008	5
Frafaldt efter deltagelse med den første halvdel af familien	2
Langtidssygdom eller trafikuheld	3
Dødsfald i familien	3
Skemaer og vægt mistet i postvæsenet	1
Mangelfuld udfyldelse af kostskemaerne	1
Totalt frafald	31

Personerne oplyste uopfordret begrundelserne for deres frafald. Dog på nær to unge studerende, der ikke meldte tilbage efter talrige kontaktforsøg.

Undersøgelsen blev gennemført i forårs- og sommerperioden og er derfor ikke repræsentativ for hele året. Der kan således være sæsonbetonede føde- og drikkevarer der ikke dækkes.

Måleinstrumenter

Deltagerne fik udleveret en husholdningsvægt fra DTU Fødevareinstituttet til vejning af al mad og drikke i de 4 dage. Der er tale om almindelige vægte af mærket "Soehnle, Vera", som også fås i fri handel. 100 stk. blev indkøbt og afprøvet til formålet. Afprøvningen blev udført ved at kontrolveje alle husholdningsvægte med 5 g og 20 g lodder (ikke præcisionskalibrerede) 3 gange hver plus en 4. gang for de vægte, hvor der var afvigelse. Vægtene blev slukket helt imellem hver kontrolvejning.

Der blev indsamlet højde og vægt på alle deltagere. På fremmødte deltagere ved måling ved interviewer ("Interviewerinstruktion" findes på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Praktiske forhold, internt i Afd. for Ernæring). For unge mennesker med præcist kendskab til egen aktuell højde og vægt er der dog i flere tilfælde anvendt selvrapporterede tal. Dette gælder især for flere af de studerende på DTU, da der var et stramt tidsskema for de møder, der blev afholdt på DTU i Lyngby. Personer over 40 år er som udgangspunkt blevet målt ved fremmøde pga. det aldersmæssige sammenfald på ca. 2 cm pr. tiår efter 40-årsalderen. Højde og vægt er selvrapporteret for børn og andre deltagere, der deltog via familiemedlemmer eller bekendte og derfor ikke selv deltog i mødet. En personvægt (Soehnle, Verona) og en elektronisk højdemåler med vaterpas (Soehnle, S20) blev anvendt til målingerne. Disse instrumenter forefandt internt i Afd. for Ernæring og har været anvendt ved tidligere projekter. Personvægt og højdemåler blev kontrolleret af en projektmedarbejder ved at sammenligne de første målinger med tidligere målinger, foretaget på andre vægte, samt med 1 anden vægt af samme type.

Metode

Datainsamling

Indsamling af data startede i slutningen af marts 2008 og foregik via udvalgte virksomheder på Sjælland og i Jylland. De første indsamlinger af data foregik internt i Afd. for Ernæring, hvor 4 medarbejde-

re og et familiemedlem blev brugt som første forsøgspersoner. Alle blev udspurgt om evt. forbedringsmuligheder og småjusteringer blev herefter inkorporeret, dog ingen væsentlige. Resultaterne indgår derfor i selve undersøgelsen.

Rekrutteringen af forsøgspersoner startede internt i hele DTU Fødevareinstituttet i april 2008 og kort efter hos Fødevarestyrelsen og den nærliggende virksomhed, Niro A/S. Derefter fortsatte rekrutteringen hos andre lokale firmaer, hos store virksomheder i københavnsområdet, hos DTU i Lyngby via Portalen (intranet) til alle ansatte og studerende samt i Jylland hos Lego, Danisco, Danfoss og Århus Universitet, som sidste sted primo september (se bilag 1 "Virksomhedsoversigt"). Der var tilmeldinger fra 10 virksomheder ud af 25 kontaktede. Deltagerne og virksomhederne fik ved rekrutteringen at vide, at alle deltagere ville modtage en gave i form af enten 2 biografbilletter eller 2 flasker vin samt en individuel skriftlig kostvurdering.

De fleste virksomheder blev kontaktet telefonisk med henblik på at finde den rette kontaktperson. Nogle få virksomheder blev kontaktet efter forudgående kontakt via kolleger i Afd. for Ernæring. I de fleste tilfælde blev der etableret kontakt til den rette person ved telefonopkald efterfulgt af en uddybende mail. I andre tilfælde blev kontakten etableret via en sekretær eller en anden medarbejder, som kunne oplyse e-mailadresse til den rette person. De indledende øvelser med at finde 'den rigtige vej' ind i virksomheden krævede tid og vedholdenhed for at komme igennem til de rigtige personer. Elektroniske eller fysiske opslag blev anvendt som direkte henvendelse til de ansatte efter accept fra ledelsen. I nogle virksomheder kunne opslag udsendes direkte i en mail til de ansatte, mens der i andre kun laves intranetopslag og/eller opsættes papiropslag (se bilag 2 "Eksempler på opslag hos virksomheder").

Indsamlingen af data er løbende blevet monitoreret i et Excel-ark for hele tiden at kunne se hvilke køns- og aldersgrupper, der skulle have særlig opmærksomhed, som i tabel 1 ("Alders- og kønsfordeling monitorering" findes på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Opgørelser, internt i Afd. for Ernæring). Via udvælgelsen af virksomheder og ordlyd i opslag er det specifikt forsøgt at rekruttere deltagere fra bestemte befolkningsgrupper. Derfor henvendte nogle opslag sig primært til henholdsvis ældre mænd, til folk med manuelt arbejde eller til folk med børn eller teenagere. Det er tidligere konstateret svært at rekruttere specielt ældre mænd og mænd og kvinder med manuelt arbejde til undersøgelser af denne type, hvilket også blev bekræftet i nærværende undersøgelse.

Inden dataindsamlingens start blev der udviklet deltagervejledning og materiale til registrering af de spiste mængder samt til registrering af opskrifter. Der blev bl.a. taget udgangspunkt i materiale fra 1999. Den vejede registrering i 1999 inkluderede dog ikke indsamling af opskrifter. Materialet er samlet i et hæfte for voksne og et for børn med vejledning samt kost- og opskriftsskemaer til udlevering (se bilag 3 "Kost- og opskriftshæfte"). Ligeledes blev der lavet et såkaldt 'Minikostskema' til brug i de situationer, hvor deltageren ikke ville/kunne anvende vægten (se bilag 4 "Minikostskema"). Desuden blev der udviklet baggrundsinterview til henholdsvis voksne og børn, som udfyldes af interviewer (se bilag 5-6 "Baggrundsinterview – voksen/barn"). Her blev udgangspunktet taget i det interviewskema, der anvendes i DANSDA.

I registreringen af kostdata er der lagt vægt på, at det skal være muligt at gå i detaljer og se fx hvad en enkelt skive brød eller pålæg vejer. Erfaring fra den vejede registrering 1999 viser, at ikke alle personer husker at notere hvor mange stk. (antal) vægten (portionen) svarer til, og at det er svært for deltagerne at skelne mellem "portionsstørrelse" og "serveringsstørrelse". Typiske eksempler på manglende registreringer var antal af kartofler, slik, småkager, kiks, pålæg og pynt på pålæg. Dette blev taget i betragtning ved såvel instruktion som udvikling af skemaer.

Der blev i 1999 udviklet et program kaldet "Indtagsregistrering" til indtastning og oparbejdning af de indsamlede data. Det har været nødvendigt at "opdatere" dette program bl.a. for at kunne starte på en ny population og få udskrevet resultater med oplysninger udelukkende for denne population og også sammen med den gamle population (kan være nødvendigt for fødevarer med meget få hits, fx lever). Da alle indsamlede data er håndskrevne, skønnedes det ikke hensigtsmæssigt at anvende indskanning, hvorfor alle data blev indtastet manuelt.

Design

Selve dataindsamlingen bestod af 1) Indhentning af baggrundsdata og instruktion 2) Vejning og registrering af opskrifter 3) Aflevering af kost- og opskriftshæfte og tjek af data 4) Indtastning 5) Feedback til deltagerne 6) Bearbejdning af data.

1) Indhentning af baggrundsdata og instruktion

Ved start blev forsøgspersonerne tildelt et deltagernr. og interviewet om udvalgte baggrundsvariable som køn, alder, højde, vægt, uddannelse, beskæftigelse, stilling, fysisk aktivitetsniveau på arbejde og i fritid, evt. slankekur og evt. deltagelse i skolemadsordning (for børn). Deltagerne fik udleveret et kost- og opskriftshæfte, et minikostskema samt en husholdningsvægt. Herefter blev deltagerne udførligt instrueret i, hvordan de skulle veje deres mad og drikke samt, hvordan de skulle notere oplysningerne korrekt i det udleverede kost- og opskriftshæfte. Deltagerne blev instrueret individuelt (ca. 15-20 min) eller i grupper og de deltagere, der skulle videreformidle materiale og instruktion til familie/venner/bekendte fik yderligere udleveret interviewskemaer til selvadministreret udfyldelse. For interne deltagere og deltagere fra nærliggende virksomheder foregik møderne i Afd. for Ernæring, for deltagere fra DTU i Lyngby foregik møderne i mødelokaler på DTU og for deltagere fra øvrige virksomheder planlagde vi møder hos den pågældende virksomhed.

Gruppeinstruktion blev afholdt på 4 virksomheder for 4-15 personer og efterfølgende blev der afholdt individuelle interviews (ca. 5-10 min afhængigt af om der skulle videreformidles materiale til familiemedlemmer), hvor deltagerne blev målt og vejret, interviewet og fik udleveret materiale (PowerPoint slides findes på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Virksomheder, internt i Afd. for Ernæring). På Danfoss var deltagerne nødt til at sidde og vente på at det blev deres tur, da mødet ikke blev holdt i umiddelbar nærhed af deres arbejdssted. Her blev noget af ventetiden brugt på udfyldning af interviewskemaet, som således blev selvadministreret (undtagen højde- og vægtmåling) i modsætning til den normale metode. På de øvrige 3 virksomheder blev der umiddelbart efter præsentationen i plenum, lavet et tidsskema med mødetider for individuelle interviews for de fremmødte. På Danfoss og Lego, hvor der var flest deltagere til gruppeinstruktion mødte vi med 2 interviewere.

For børn på 4-14 år, var det forældrene der blev interviewet samt skulle veje mad og notere opskrifter. Deltagere på 15 år og opefter skulle selv svare på baggrundsinterview og veje mad og notere opskrifter. 9 deltagere (13 inkl. deltagende familiemedlemmer) blev instrueret over telefonen efter forudgående gennemlæsning af tilsendt materiale. Disse personer modtog desuden en yderligere skriftlig vejledning i udfyldelse af kost- og opskriftshæftet (se bilag 7 "Startvejledning") i forhold til personligt fremmødte deltagere. Der blev ikke observeret væsentlige afvigelser i udfyldelse af skemaerne i forhold til den normale metode.

Samboende familier med flere end 2 tilmeldte deltagere blev rådet til at deltage forskudt. Specielt hvis der var mindre børn i husstanden blev de rådet til kun at deltage 2 af gangen, da erfaring fra den vejede registrering 1999 viste, at det tager noget ekstra tid omkring måltiderne. Enkelte familier med 3 deltagere deltog samtidigt, hvis børnene var større. En enkelt familie på 4 personer med mindre børn valgte at deltage samtidigt, men meldte efterfølgende at det havde været lidt stressende.

2) Vejning og registrering af opskrifter

Forsøgspersonerne vejede og registrerede mad, drikke og opskrifter i 4 dage i sammenhæng. 1 weekenddag og 3 hverdage blev valgt for at sikre en fornuftig repræsentation af hverdage og weekenddage. De første ca. 30 deltagere fik oplyst, at de 4 dage "gerne skulle være i sammenhæng, men at det ikke var afgørende". Dette ændrede vi imidlertid til, at de "helst skulle være i sammenhæng", da vi oplevede at de "besværlige" dage, hvor der fx blev spist ude blev sprunget over og vi dermed gik glip af nogle målinger af føde- og drikkevarer, der er anderledes end deltagerens vanlige kost og muligvis mere kalorierholdige. Deltagerne blev oplyst om, at det vigtigste var, at der blev registreret 4 hele dage og at der indgik en weekend- eller feriedag.

Alle føde- og drikkevarer skulle vejes, både dem der var tilberedt og spist hjemme/ude og dem der var tilberedt ude og spist hjemme/ude. Deltagerne havde i registreringsperioden mulighed for at få telefonisk backup fra en projektmedarbejder i Afdeling for Ernæring. Alle føde- og drikkevarer blev noteret i skemaerne med uddybende beskrivelse i Kost- og opskriftshæftet. Øverst på siden noteredes ugedag, dato og deltager nr. Hver deltager fik udleveret en vægt til låns, som var kalibreret i enheder af 1 g op til 5 kg. Vægtene skulle nulstilles efter hver vejning af hvert delelement af måltidet. Eventuelle samlede rester af ikke spist mad/drikke (levninger) blev også vejnet og noteret. Hver portion blev registreret og vejnet på samme måde.

Opskrifter for hjemmelavede sammenkogte retter og blandede salater blev noteret i kost- og opskriftshæftet. Deltagerne blev ikke bedt om at veje de enkelte ingredienser i opskrifterne (men måtte meget gerne), da det skønnedes for omfattende, men de skulle angive så mange detaljer som muligt vedr. de anvendte ingrediensers antal og størrelse, fx om der var tale om *store* løg eller *små* løg. Væske tilsat under tilberedningen skulle ligeledes noteres.

3) Aflevering af skemaer og tjek af data

Som udgangspunkt afleverede deltagerne deres kost- og opskriftsskemaer ved et personligt møde, hvor skemaerne blev gennemset af en projektmedarbejder med henblik på at afklare misforståelser eller mangler. Projektmedarbejderen tjekkede specielt om deltagerne havde husket at angive typen af føde- og drikkevarer, hvor mange stk./antal serveringsstørrelsen bestod af samt om der var registreret rester/levninger. Det blev også tjekket om den vejede registrering så sandsynlig ud, ved fx at tjekke fødevarer-/retvariationen hen over de 4 dage samt det totale antal registrerede føde- og drikkevarer.

De forsøgspersoner, der havde fået udleveret skemaer og vægte til familiemedlemmer eller bekendte afleverede også disse skemaer til projektmedarbejderen igen. De forsøgspersoner der ikke fik instruktion ved et personligt møde, men udelukkende over telefonen, fik i de fleste tilfælde tilsendt en frankeret svarkuvert til returnering af udfyldte skemaer og vægt. Hvis der var uddybende spørgsmål til disse skemaer blev de afklaret ved efterfølgende telefonopkald.

Alle forsøgspersoner modtog en erkendelighed i form af enten 2 biografbilletter eller 2 flasker rødvin for deres deltagelse.

4) Indtastning

Hoveddata blev indtastet og oparbejdet i programmet "Indtastningsregistrering" (fremgangsmåde kan ses i "Minivejledning i Indtastningsreg" på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Indtastningsregistrering, internt i Afd. for Ernæring). Der var ikke fra start en færdig struktur for indtastningsmåde og navngivning, hvorfor der løbende foregik tilretning af levnedsmiddelnævne og fremgangsmåde ved indtastning af de forskellige fødevarer. Fx blev der for de første ca. 50 indtastede skemaer ikke indtastet én samlet vægt for blandede salater eller pitabrød, burgere mv. (hvis IP havde opsplittet i delingredienser). Dette blev praktiseret senere, for at få vægte der bedre modsvarede linjerne i kostdagbogen (se bilag 8 "Ændringer i indtastningsmåde").

Variable fra interviewskemaerne og de indkomne opskrifter blev indtastet i forskellige Excel-ark til videre bearbejdning. "Standardopskrifter" blev efterfølgende udarbejdet til opdatering af de allerede eksisterende opskrifter i det interne beregningsprogram, GIES ("Vejet reg. opskrifter apr2009" ligger på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Opskrifter, internt i Afd. for Ernæring). Vi fik assistance til indtastningsarbejdet af 5 forskellige studentermedhjælpere fra scannerrummet samt en intern medarbejder. Alle blev initielt og løbende instrueret i indtastningsmetoden af en projektmedarbejder og størstedelen af de indtastede skemaer blev efterfølgende gennemset og tilrettet, ligeledes af en projektmedarbejder (se bilag 9 "Tidsforbrug ved indtastning").

5) Feedback til deltagerne

For alle records i "Indtagsregistrering" blev der foretaget overførsel og beregning af data i GIES (fremgangsmåde kan ses i "Dataoverførsel fra Indtagsreg" på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Indtagsregistrering, internt i Afd. for Ernæring). En skriftlig kostvurdering blev derefter mailet eller sendt pr. post (kun få) til deltagerne ½-4 mdr. efter deres deltagelse, hvoraf de fleste ca. 3 mdr. efter. Der blev udsendt kostvurderinger af 2 omgange (40 stk. i juni og resten medio oktober). Deltagerne fik feedback på deres indtag af energi, protein, fedt, kulhydrat, kostfibre, tilsat sukker, alkohol, frugt og grønt, fisk samt udvalgte vitaminer og mineraler. Voksne fik tillige oplyst deres BMI-tal (se bilag 10 "Eksempel på kostvurdering"). Deltagerne blev opfordret til at kontakte en projektmedarbejder, hvis de havde spørgsmål til deres kostvurdering. Ca. 7 ud af de 258 deltagere henvendte sig med spørgsmål efterfølgende. Denne del af databehandlingen blev afsluttet i slutningen af oktober 2008, 7 måneder efter dataindsamlingens start.

6) Bearbejdning af data

De fundne portionsstørrelser blev grupperet og opstillet som i kostdagbogen og de blev sammenlignet bagud med standardportioner anvendt i 1995 og 2000. På dette grundlag blev det afklaret, hvor der var væsentlige forskelle. De nye fordelinger over portionsstørrelser blev brugt til at opdatere billedserierne. Disse dele beskrives nærmere i en anden metoderapport (Nielsen et al. 2011).

Tidsforbrug og ressourcer

Til projektet har været tilknyttet 2 projektledere og en projektmedarbejder (10½ mdr., hvoraf 3 mdr. på 30t/uge). 2 medarbejdere i Afd. for Ernæring har bistået som sparringspartnere igennem hele projektet. Derudover har der været assistance fra 2 praktikanter (2*8uger à ca. 20t/uge), 5 studentermedhjælpere (307t) og en medarbejder i afdelingen (ca. 45t) til dataindtastning.

Tabel 5. Oversigt over projektførløbet.

Medio februar – marts 2008	Udvikling af instruktionsmateriale, kost- og opskriftsskemaer samt indkøb af vægte og bestilling af biografbilletter og vin.
Medio marts 2008	Afprøvning og tilretning af det udviklede materiale.
April – primo september 2008	Rekruttering af deltagere samt indsamling af data. Opstart af dataindtastning. Denne periode inkluderer dataindsamling i forbindelse med et andet projekt med 40 deltagere.
Medio september – december 2008	Indtastning og oparbejdning af data. Udarbejdelse af dokumentation.

Udgifter i forbindelse med projektet (ud over mandskab) beløber sig til ca. DKK 67.500,- og består af indkøb af husholdningsvægte, deltagergaver (biografbilletter, rødvin, frugt og magasiner ved ventetid) og projektmobiltelefon. Desuden var der udgifter til transport og forplejning ved dataindsamling i Jylland, transport ved dataindsamling på Sjælland samt porto til returkuverter (se bilag 11 "Udgiftsoversigt – u. fuldt mandskab).

Resultater

Portionsstørrelser

De indsamlede portionsstørrelsesvægte der anvendes i billedserier ses i tabel 6 på næste side. Resultaterne fra den vejede registrering 2008 vises sammen med resultater fra den vejede registrering 1999, de anvendte portionsstørrelser i DANSDA 2005-2008 samt i DANSDA 2011 og frem. Resultaterne er opgjort efter kostdagbogens linjer. Det fremgår fx at vægten på fedtstof på brød ligger ret konstant sammenlignet med fedtstofvægte indsamlet i 1999. Desuden fremgår det at deltagerne i den vejede registrering 2008 spiste større portioner af gryderetter med kød end deltagerne gjorde i 1999 (sammenligning af median). Derimod er portionsstørrelserne på ris faldet lidt.

Alle indsamlede portionsstørrelsesdata, også de der ikke anvendes i billedserier, fra både 1999 og 2008 er listet i et internt regneark ("Resultater alle portionsstørrelser 2008" ligger på I:\Afdeling E\ Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Resultater vejete reg, internt i Afd. for Ernæring).

"Produktnavn 2005" er de gamle linjenumre og navne. I den nyeste version af kostdagbogen fra marts 2011 er nogle linjer slået sammen og andre splittet op. Der er kun noter ved de fødevarer, hvortil der nu er tilknyttet nye billedserier. Der er kun anført nye billedserievægte for de fødevarer der nu er afbilledet.

Tablet 6. Portionsstørrelser anvendt i billedserier (BS).

Produktnavn 2005	Linjenr. i kostdag-bog 2005	Antal hits 1999	Me-dian 1999	5% 1999	95% 1999	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	BS vægt 2005	Me-dian 2008	5% 2008	75% 2008	95% 2008	BS nr. 2011	BS vægt 2011	BS vægt 2011	BS vægt 2011	BS vægt 2011	BS vægt 2011			
Fedtstof på brød																											
Smør ¹	1.04.02	849	5	2	11										7	5	1	4	9	16	0						
Kærgården, Kløverblomst mm. ¹	1.04.03	328	5	2	13										7	6	2	4	10	17	0						
Bordmargarine ¹	1.04.04	307	4	2	9										7	5	2	4	10	11	0						
Minarine ¹	1.04.05														31	6	4	1	3	6	13	0					
Fedt ¹	1.04.06	24	4	1	10										2	2					0						
Kærgården 60% ¹	Andet:														25	5	5	1	2	6	8	0					
Smør/Kærgården på rugbrød ¹	Fedtstof					8	6	4	2	-	-	-	-	-	95	7	5	1	3	10	15	1	8	6	4	2	
Margarine/minarine på rugbrød ¹	Fedtstof					8	6	4	2	-	-	-	-	-	30	7	5	1	3	7	15	1					
Smør/Kærgården på franskbrød ¹	Fedtstof					16	12	8	4	-	-	-	-	-	308	7	5	2	4	10	17	2	16	12	8	4	
Margarine/minarine på franskbrød ¹	Fedtstof					16	12	8	4	-	-	-	-	-	32	8	6	4	4	10	12	2					
Pålæg på brød																											
Ost/smelteost 45+ min., fuldfeed	1.05.01	373	20	9	46					15	22				25	22	8	15	30	50	3	10	20	30	40	45	
Ost/smelteost m. mindre fedt 20+ og 30+	1.05.02	218	19	9	42					15	22				153	26	23	7	16	31	55	3					
Camembert, brie, Danablu, flødeost mm.	1.05.03	67	18	7	45					15	22				54	23	19	8	16	29	45	3					
Frugtpålæg, rosin, banan	2.06.14	15	18	11	35					15	22				35	35	21	17	15	16	20	37	3				
Marmelade, syltetøj	1.05.04	60	12	5	27					15	22				251	17	15	5	10	20	40	4					
Honning, sukker, brun farin	1.05.05	60	10	4	16					15	22				52	11	10	4	7	15	20	4					
Pålægsschokolade, Nutella ²	1.05.08	182	5	3	20					15	22				44	14	12	3	7	19	27	4					
Rygeost, hytteost	2.05.04	13	60	27	123					15	22				25	70	50	16	32	91	191	4					
Leverpostej, pate, postej	2.05.05	225	21	8	48					15	22				228	24	20	7	13	29	54	4	7	20	30	40	50
"Leverpostej, paté eller pølse" > 2.05.05		479	15	5	45					15	22				35												
Pålægsschokolade, Nutella ²	2.06.15									15	22				35	125	8	7	3	5	8	17					
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet	2.05.06	177	14	9	32					15	22				245	25	18	10	13	29	54	5	5	10	30	50	70
Kalkun, kylling	2.05.07	53	17	4	39					15	22				55	21	20	8	14	28	37	5					
Flæskesteg, rullepølse, frikadelle, kødpølse ³	2.05.08	208	17	6	60					15	22				90	29	22	10	15	39	67	5					

Produktnavn 2005	Linjnr. i kostdag-bog 2005	Antal hits 1999	Me-dian 1999 (g)	5% 1999 (g)	95% 1999 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	Antal hits 2008	Gen-nem-snit 2008 (g)	Me-dian 2008 (g)	5% 2008 (g)	25% 2008 (g)	75% 2008 (g)	95% 2008 (g)	BS nr. 2011	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)
Light/let kødpålæg, leverpostej ⁴	2.05.10	79	17	9	37	9	15	22	35	50	19	18	5	11	23	38	5	5	10	30	50	70	90	90	
Spegepølse, tepølse, leverpølse	2.05.09	178	10	4	29	9	15	22	35	165	19	16	8	11	21	37	6	3	6	15	20	30	40	40	
Æg: blød- eller hårdkogt æg	2.06.09	96	52	10	66	9	15	22	35	114	55	55	34	50	60	76	7								
Kartoffel	2.06.11	228	73	19	223	9	15	22	35	10	55	54	25	30	75	110	7								
Fiskesalat og lign. (makrelsalat, tunsalat)	2.06.01	23	27	10	51	9	15	22	35	26	50	33	11	19	50	138	8	15	25	35	50	60	70	70	
Skinke-, honse-, sommersalat og lign.	2.06.02	83	29	7	60	9	15	22	35	48	40	36	14	25	43	65	8	15	25	35	50	60	70	70	
Marineret sild, makrel i tomat, røget fisk mm. ⁵	2.06.04	169	35	14	79	9	15	22	35	164	54	45	17	30	66	125	9	15	35	50	70	95	120	120	
Paneret/stegt fisk, fiskefrikadelle mm. ³	2.06.06	36	69	32	195	9	15	22	35	12	26	27	11	19	33	38	9								
Tun	2.06.07	3				9	15	22	35	25	57	50	16	32	70	135	9								
Torskerogn	2.06.08	26	34	11	79	9	15	22	35	26	54	41	11	33	60	106	9								
Morgenmadsprodukter																									
Cornflakes, Havrefras, Special K og lign.	1.07.02	108	33	8	75	3	15	25	47	154	29	25	5	17	36	61	10	5	15	30	40	55	65	65	
Guidkorn, frostflakes, choko pops, Multi-grain	1.07.03	43	48	19	76	3	15	25	47	28	40	34	11	27	59	74	10								
Havregryn	1.07.04	77	60	12	224	3	26	46	92	322	62	55	16	36	80	128	11	10	35	60	80	105	130	130	
Mysli	1.07.05	64	64	15	130	3	26	46	92	144	62	50	15	35	80	145	11								
Havregrød, øllebrød, risengrød ⁶	1.07.06	62	182	59	409	6	26	46	92	77	195	193	33	109	275	400	12	50	120	190	260	330	400	400	
Grød (fx risengrød mm.) ⁶	2.16.14					6	26	46	92	12	233	226	175	209	243	308	12								
Kød, fisk og fjerkræ																									
Frikadeller	2.08.01	52	50	9	118	30	50	81	101	71	58	44	24	35	72	122	13	30	55	70	90	110	130	130	
"Frikadeller, hakkebof. Frokost">2.08.01/2.08.02		52	59	24	140	30	50	81	101																
Andre retter med hakket kød	2.08.03	21	84	68	138	30	50	81	101	50	88	83	38	56	110	160	13								
"Pølser, medister, Aften" > 2.08.03		41	74	7	257	30	50	81	101																
Fiskefrikadelle	2.09.02	14	57	32	131	30	50	81	101	36	45	46	10	30	62	76	13								
Hakkebof	2.08.02	16	83	38	190	30	50	81	101	50	107	93	25	56	153	200	14	25	60	100	150	185	215	215	
Okse/kalvekød, fedt	2.08.04	55	93	17	205	30	50	81	101	66	87	70	18	39	125	188	15	25	60	100	150	185	215	215	
Okse/kalvekød, magert	2.08.05	55	93	17	205	30	50	81	101	12	76	56	12	34	86	149	15								
Svinekød, mellemfedt	2.08.06	37	106	40	192	30	50	81	101	29	84	71	21	58	101	185	15								
Svinekød, magert	2.08.07	8	84	32	212	30	50	81	101	60	69	51	15	31	93	170	15								
Svinekød, fedt	2.08.08	43	77	20	207	30	50	81	101	30	98	93	15	62	117	160	15								
Lammekød	2.08.10	23	60	20	185	30	50	81	101	12	97	98	21	48	122	244	15								
Lever	2.08.11	1				30	50	81	101	12	51	50	9	19	61	113	15								
Vildt (fx dyrekød, hjortekød)	2.08.12					30	50	81	101	0							15								
Retter med bønner/ærter	2.11.02	8	58	41	223	46	80	124	165	1	147						16								
Gryderet/sammenkogt ret m. kød	2.08.13	120	151	44	438	46	80	124	165	29	220	200	95	130	273	384	16-18	50	130	210	290	370	450	450	
Gryderet/sammenkogt ret m. kød	3.08.13					46	80	124	165	93	150	139	44	100	193	319	16-18	50	130	210	290	370	450	450	

Produktnavn 2005	Linjenr. i kostdag-bog 2005	Antal hits 1999	Me-dian 1999 (g)	5% 1999 (g)	95% 1999 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	Antal hits 2008	Gen-nem-snit 2008 (g)	Me-dian 2008 (g)	5% 2008 (g)	25% 2008 (g)	75% 2008 (g)	95% 2008 (g)	BS nr. 2011	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	
Biksemad	2.08.09	2				30	50	81	101	110	126	15	285	242	46	173	316	746	17								
Fiskegrøde/sammenkogt fiskeret	2.09.12					46	80	124	165	237	358	12	145	151	79	93	174	223	17-18								
Gryderet/sammenkogt ret m. fjerkræ	2.10.05					46	80	124	165	237	358	75	201	182	64	125	268	418	17-18								
Fiskegrøde/sammenkogt fiskeret	3.09.12					46	80	124	165	237	358	2	769														
Sammenkogt grøntsagsret	2.14.26	8	58	41	223	46	80	124	165	237	358	15	188	190	53	128	270	325	18								
Torsk, sej	2.09.03	17	108	65	187	30	50	81	101	110	126	24	109	100	32	73	150	198	19-20								
Rødspætte, skrubbe	2.09.04	22	82	39	210	30	50	81	101	110	126	19	130	133	39	69	145	296	19-20								
Sild	2.09.07	1				30	50	81	101	110	126	2	31							19-20							
Makrel	2.09.08	3				30	50	81	101	110	126	10	61	43	24	38	64	98	19-20								
Laks	2.09.09	13	44	15	170	30	50	81	101	110	126	61	106	102	39	80	126	171	19-20								
"Ørred" > 2.09.09 Laks		13	44	15	170	30	50	81	101	110	126																
Tun	2.09.10					30	50	81	101	110	126	12	98	71	34	63	127	161	19-20								
Skaldyr	2.09.11	11	28	16	123	30	50	81	101	110	126	23	61	53	10	21	86	167	21								
"Rejer, muslinger, krabber" > 2.09.11		8	12	4	38																						
Kylling ⁷	2.10.01	58	74	24	209	30	50	81	101	110	126	144	97	80	16	46	118	214	22								
Kyllette, kyllingenugets ⁷	2.10.02					30	50	81	101	110	126	8	68	22	19	20	48	164	22								
Kalkun ⁷	2.10.03	22	102	43	200	30	50	81	101	110	126	16	82	67	11	54	110	165	22								
And, gås ⁷	2.10.04	25	69	19	127	30	50	81	101	110	126	6	57	47	10	32	72	110	22								
Kartofler, ris, pasta og lign.																											
Tørrede bønner/linser	2.11.01					42	82	106	139	222	340	34	67	50	15	30	95	180	23								
Ris	2.12.09	116	126	40	286	42	82	106	139	222	340	168	131	107	40	77	171	299	23								
Risret, ris m. kød og grønt	2.16.12					42	82	106	139	222	340	12	259	250	85	127	372	538	23								
Bulgur, spelt, knækkede hvedekerner	Andet:											20	109	87	10	29	149	291	23								
Ris m. grønsager	Andet:											27	193	183	61	100	265	408	23								
Kogt kartoffel	2.12.01	228	73	19	223							223	123	107	33	72	150	280	24								
Bagt kartoffel	2.12.02	9	130	99	293							21	122	105	29	77	152	240	24								
Stegte, brasede kartofler og ovnkartofler	2.12.04	71	81	12	222	38	79	99	159	208	269	98	115	91	34	62	150	255	25								
Pommes frites	2.12.05	23	150	66	265	38	79	99	159	208	269	23	79	61	31	50	93	196	25								
Kartofler i fad/gratin	2.12.06	18	140	37	228	38	79	99	159	208	269	1	120														
Kartoffelmos	2.12.07	16	187	89	360	42	82	106	139	222	340	16	218	207	102	134	280	361	26								
Kold og varm kartoffelsalat	2.12.08	8	120	60	305	38	79	99	159	208	269	29	174	139	42	87	214	466	26								
Pasta (spaghetti/makaroni mm.)	2.12.10	120	128	32	366	32	61	74	125	208	363	189	139	127	29	81	181	269	27								
Pastaret	2.16.13	47	234	50	547	32	61	74	125	208	363	110	221	196	67	145	300	421	27								
Grøntsager og salat																											
Grøntsagsblanding	2.14.06	54	120	34	264	26	30	38	64	115	215	95	146	119	19	69	200	349	29								

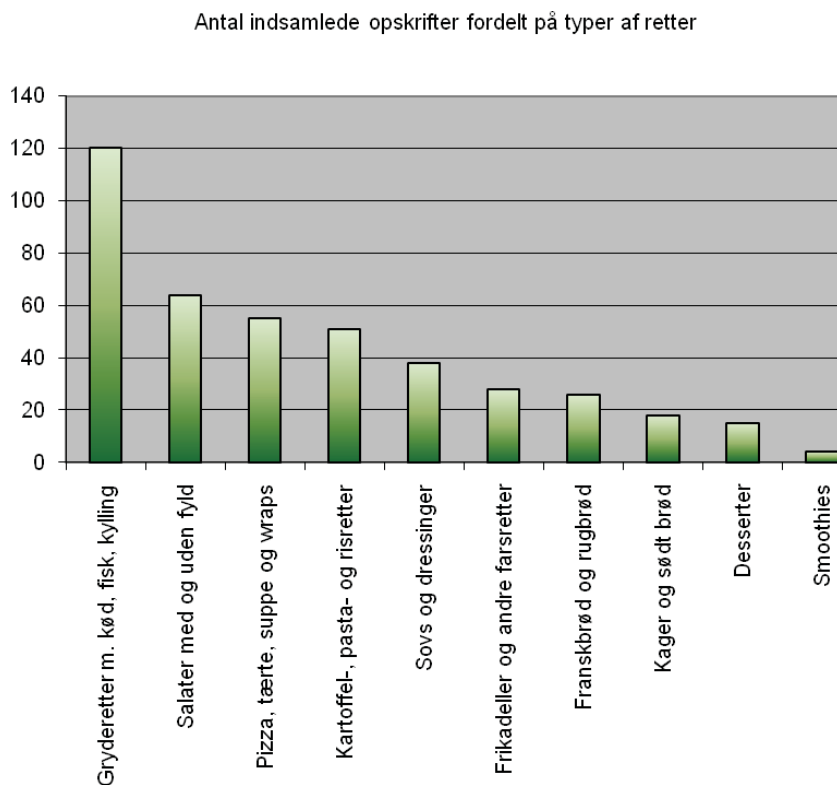
Produktnavn 2005	Linjnr. i kostdag-bog 2005	Antal hits 1999	Me-dian 1999 (g)	5% 1999 (g)	95% 1999 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	Antal hits 2008	Gen-nem-snit 2008 (g)	Me-dian 2008 (g)	5% 2008 (g)	25% 2008 (g)	75% 2008 (g)	95% 2008 (g)	BS nr. 2011	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	
Ærter, grønne bønner	2.14.08	32	53	17	158	26	30	38	64	115	215	96	56	40	4	19	79	136	29							
Majs	2.14.09	18	53	26	179	26	30	38	64	115	215	59	66	50	10	25	98	171	29							
Spinat og grønkål	2.14.18	10	140	25	298	26	30	38	64	115	215	15	136	123	47	77	205	252	29							
Agurk (ikke pynt)	2.06.13	113	53	13	103	9		15	22		35	7	34	30	13	23	45	64	30	15	45	70	95	120	150	
Agurk, stykker á 4-5 cm	2.14.02	113	53	13	103							215	49	40	10	25	60	103	30							
Asparges, grønne, hvide	2.14.19	2				26	30	38	64	115	215	18	20	10	5	10	20	83	30							
Peberfrugt, rød, grøn og gul	2.14.20	30	32	9	55	26	30	38	64	115	215	125	40	31	7	15	44	139	30							
"Gulerødder" > 2.14.03		165	58	15	147	26	30	38	64	115	215	47	65	50	7	26	79	150	31							
Gulerod	2.14.03	133	60	21	148							273	64	56	16	40	81	131	31	15	45	70	100	130	140	
Hvidkål, blomkål, spidskål og savoykål ^ø	2.14.10	37	65	29	189	26	30	38	64	115	215	26	85	58	20	31	85	250	32							
Rødkål	2.14.11					26	30	38	64	115	215	18	232	90	39	57	136	421	32							
Råkost	2.14.21	8	90	49	131	26	30	38	64	115	215	43	136	129	37	71	175	230	32	15	40	70	95	125	150	
Broccoli og rosenkål	2.14.12	43	53	20	153	26	30	38	64	115	215	5	81						33	20	75	130	190	280	325	
Blomkål, kogt/rå	Andet:											39	103	79	26	50	114	300	33							
Broccoli, kogt/rå	Andet:											63	89	64	18	39	128	200	33							
Løg, porre	2.14.13	31	36	3	132	26	30	38	64	115	215	42	42	30	4	11	56	120	34	5	35	65	90	120	150	
Champignon og andre svampe	2.14.14	6	19	6	48	26	30	38	64	115	215	21	47	37	4	16	57	104	34							
Rødbede, selleri	2.14.15	15	35	11	124	26	30	38	64	115	215	14	75	71	22	35	100	151	35							
Pastinak	Andet:											2	71						35							
Rodfrugter, bagte	Andet:											17	97	64	18	41	119	218	35	20	60	100	140	180	220	
Tomat (ikke pynt)	2.06.12	126	59	11	108	9		15	22		35	2	26						36							
Tomat	2.14.01	126	59	11	108							309	46	33	8	17	64	111	36	15	60	110	155	205	250	
Squash, aubergine	2.14.17					26	30	38	64	115	215	5	80						36							
Tomatsalat (med feta og oliven)	2.14.24					37	67	95	135	185	238	29	133	106	37	63	166	333	36							
Squash	Andet:											23	71	66	11	28	100	151	36							
Blandet salat (også salat m. kød/fisk/ris)	2.14.22	133	80	12	216	37	67	95	135	185	238	53	216	216	51	101	301	435	37	20	75	130	190	245	300	
Grøn salat	2.14.23	19	20	9	70	37	67	95	135	185	238	344	121	95	15	45	175	300	37							
Kage																										
Kage, wienerbrød, tærte	2.19.05	221	55	18	173							147	66	60	24	40	85	124	38	25	55	80	105	135	165	
Skærekager, tørkager, romkugler	4.04.02	161	50	18	131							57	80	71	26	48	100	164	38							
Kage m. creme el. flødeskum	4.04.03	36	74	14	200							37	65	57	8	29	93	149	39	45	70	100	155	200	250	
Frugtærte, æblekage	4.04.07	23	116	52	204							28	119	117	58	80	154	196	39							
Slik og chokolade																										
Chokolade	2.19.07	183	19	4	60	6		25	60		100	322	25	19	5	11	28	60	40	7	20	50	100	150	200	
Marcipanbrød/konfekt	4.03.02	13	37	13	76	6		25	60		100	12	23	18	7	11	30	48	40							

Produktnavn 2005	Linjenr. i kostdag-bog 2005	Antal hits 1999	Me-di-an 1999 (g)	5% 1999 (g)	95% 1999 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	BS vægt 2005 (g)	Antal hits 2008	Gen-nem-snit 2008 (g)	Me-di-an 2008 (g)	5% 2008 (g)	25% 2008 (g)	75% 2008 (g)	95% 2008 (g)	BS nr. 2011	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	BS vægt 2011 (g)	
Slik (bolcher, lakrids)	2.19.08				5	25	60	100	4	27	41	5	25	65	90	135	180							
"Bolcher" > 2.19.08		31	4	3	45																			
Bolcher, slikkepinde	4.03.03				5	25	60	100	39	8	41													
Karameller	4.03.04	11	16	5	61	25	60	100	18	14	41													
Vingummi, "skumfiduser"	4.03.05	19	10	2	56	25	60	100	38	27	41													
Blandet slik	4.03.06	92	20	2	125	25	60	100	45	57	41													
Lakrids	4.03.08	0			5	25	60	100	78	19	41													
Sukkerfri slik (ikke chokolade)	Andet:								39	9	41													

- 1) I 2008-dataindsamlingen er nogle af fedtstof typerne indtastet kun som fedtstof type og andre som fedtstof type på brødtype. Tallene er derfor ikke direkte sammenlignelige med 1999-tallene. Fedtstof opgives på enten rugbrød eller franskbrød.
- 2) Linje 1.05.08 er i indtastningen primært anvendt for pålægsschokolade, hvor linje 2.06.15 primært er anvendt for chokoladesmørrepålæg. Pålægsschokolade opgives i stk. fra 2010.
- 3) Frikadelle, fiskefrikadelle og kødpølse udskilles fra 2010.
- 4) Light leverpostej sammenlægges med 2.05.05 Leverpostej, pate, postej fra 2010.
- 5) Røget fisk udskilles fra 2010.
- 6) Linje 1.07.06 er i indtastningen primært anvendt for havregrød, hvor linje 2.16.14 primært er anvendt for risengrød.
- 7) Fjerkræ opgives i forskellige udskæringer m. ben. Portionerne ligger ikke i rækkefølge efter vægt.
- 8) Blomkål sammenlægges med broccoli og rosenkål fra 2010.

Opskrifter

Der blev indsamlet 409 opskrifter fra ca. 180 deltagerne (ca. 70 % af alle), som hver kom med gennemsnitligt 2-3 opskrifter. Dette dækker over en variation på mellem 1 til 8 opskrifter fra de deltagere, der bidrog med opskrifter. Indsamlingsperioden var primært månederne april til september, mens nogle få blev indsamlet i januar og februar.



I tabel 7 på næste side ses et udvalg af de beregnede næringsværdier for de indsamlede opskrifter (yderligere oplysninger findes i "Vejet reg. opskrifter 2011" på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\ Vejet registrering 2008\Opskrifter, internt i Afd. for Ernæring).

Tabel 7. Indsamlede opskrifter med næringsberegning pr. overordnet rettype (næringsindhold er opgivet pr. 100g).

Opskriftstype	Antal opskrifter	Energi, NNA	Protein, total	Kulhydrat, total	Tilsat sukker	Kostfibre pr. MJ	Fedt, total	Protein-energi-procent	Kulhydrat-energi-procent	Fedt-energi-procent	Grøntsags-energi-procent	Frukt og frugt-produkter (inkl. juice)
Stk.	pr. 100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/MJ	g/100g	%	%	%	g/100g	g/100g
Varme retter m. kartoffel, pasta eller ris	42	454	6	12	0	3	4	22	41	37	34	0
Kødsovs og andre retter m. hakket kød	38	498	10	5	0	2	7	35	15	51	66	0
Salater m. grøntsager	32	188	1	7	0	10	2	13	55	32	85	9
Frikadeller og andre farsretter	28	881	18	6	0	1	13	35	11	54	20	3
Brød	26	1046	7	46	0	4	5	12	71	17	1	2
Varm sovs (inkl. grøntsagssovs)	26	341	3	6	0	3	5	15	28	57	56 ^a	7
Gryderetter m. kylling eller kalkun	25	474	12	5	0	2	5	42	16	42	45	5
Gryderetter m. kød og grøntsager	22	530	9	4	0	2	9	28	12	60	37	4
Gryderetter m. grøntsager	20	312	3	11	0	8	3	14	52	34	87	3
Pizza eller tærte	16	857	11	23	0	2	8	21	45	34	25	2
Salater, uspecificerede	16	391	3	10	0	6	5	12	37	51	71	6
Suppe ^b	16											
Gryderetter med fisk	15	437	10	5	0	3	5	40	19	41	47	4
Dessert og andre søde ting	15	552	4	18	7	2	5	12	54	33	15 ^c	20
Grød	15	385	2	18	4	2	1	9	77	14	6	18
Skærekager	15	1395	6	45	23	1	15	7	53	40	8	19
Salater m. grøntsager og ost	10	411	6	6	0	4	6	24	20	57	63	11
Kold sovs og dip	9	302	1	3	0	2	7	6	13	81	32 ^d	10
Kolde retter m. kartoffel, pasta eller ris	9	274	3	7	0	5	3	16	41	43	33	2
Madpandekager	8	579	10	5	0	1	9	29	15	56	29	1
Salater m. grøntsager og kød/fisk	6	494	9	8	1	3	6	31	25	44	37	16
Frugtdrikke	4	277	2	11	1	6	2	12	65	23	0	55
Dressinger	3	233	2	6	0	1	3	18	43	40	5	6
Søde gærdeje	2	1418	6	45	7	1	15	7	53	40	0	6
Småkager	1	2304	6	68	41	1	29	4	49	47	0	0

a) Over 1/3 af "Varm sovs" opskrifter er tomatsovs med fløde tomater fra dåse.

b) Næringsberegning for opskriftstypen Suppe mangler.

c) 1 opskrift indeholder en stor mængde gulerod (gulerodshalva).

d) 4 opskrifter indeholder en del agurk, avocado eller kikærter (tzatziki, humus, guacamole).

Referencer

Nielsen TH, Biloft-Jensen A, Ygil KH (2011): *Udvikling og validering af billedserier til Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2011*. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Tjønneland A et al. (1992): *Influence of Individually Estimated Portion Size Data on the Validity of a Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*. Int. J. of Epidemiology, 21, (4), p770-777.

Warming DL & Fagt S (1997): *Danskernes kostvaner 1995. Teknisk rapport 2. Beregningsgrundlag for kostdagbogen*. Søborg: Institutet for Levnedsmiddelkemi og Ernæring. Levnedsmiddelstyrelsen.

Bilag

Bilag 1: Virksomhedsoversigt

Rekruttering af deltagere – oversigt over virksomheder

Der blev forsøgt rekruttering via i alt 25 virksomheder, hvoraf der deltog forsøgspersoner fra 9. Alle opslag og flere mails til nedenstående virksomheder findes på det interne drev under: I:\IFSE\IFE\IFEE\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008\Virksomheder. Her ses desuden en udvidet version af bilag 1, hvor historik og kontaktpersoner fremgår.

9 virksomheder med deltagere

1 DTU Fødevareinstituttet, Søborg, Sjælland

Antal ansatte: Ca. 320

Deltagere: 81

Dreng 4-6	5
Dreng 7-14	7
Mænd 15-24	4
Mænd 25-54	9
Mænd 55-75	12
Piger 4-6	3
Piger 7-14	8
Kvinder 15-24	-
Kvinder 25-54	20
Kvinder 55-75	13

2 Fødevarestyrelsen, Søborg, Sjælland

Deltagere: 26

Dreng 4-6	-
Dreng 7-14	1
Mænd 15-24	1
Mænd 25-54	5
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	2
Piger 7-14	-
Kvinder 15-24	1
Kvinder 25-54	13
Kvinder 55-75	3

3 Niro A/S, Søborg, Sjælland

Antal ansatte: Ca. 450, primært mandlige ingeniører.

Deltagere: 12

Dreng 4-6	-
Dreng 7-14	-
Mænd 15-24	-
Mænd 25-54	4
Mænd 55-75	2
Piger 4-6	-
Piger 7-14	-

Kvinder 15-24	-
Kvinder 25-54	3
Kvinder 55-75	3

4 DTU Veterinærinstituttet, Frederiksberg, Sjælland

Antal ansatte: Ca. 320

Deltagere: 1

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	-
Mænd 25-54	1
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	-
Piger 7-14	-
Kvinder 15-24	-
Kvinder 25-54	-
Kvinder 55-75	-

5 DTU Campus Service, Lyngby, Sjælland

Antal ansatte: Knap 100, primært mænd med manuelt arbejde

Deltagere: 7

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	-
Mænd 25-54	2
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	-
Piger 7-14	2
Kvinder 15-24	1
Kvinder 25-54	2
Kvinder 55-75	-

6 Danisco A/S, Grindsted, Jylland

Tårnvej 25, 7200 Grindsted

Antal ansatte: Ca. 6000, både arbejdere og funktionærer

Deltagere: 11

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	-
Mænd 25-54	1
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	1
Piger 7-14	1
Kvinder 15-24	-
Kvinder 25-54	8
Kvinder 55-75	-

7 Hele DTU – ansatte og studerende, Lyngby, Sjælland

Antal ansatte: 4.500 ansatte + studerende

Deltagere: 56

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	2
Mænd 15-24	12
Mænd 25-54	15
Mænd 55-75	2
Piger 4-6	1
Piger 7-14	2
Kvinder 15-24	15
Kvinder 25-54	4
Kvinder 55-75	3

Her er kun medtaget de ansatte og studerende der deltog på selve DTU efter opslaget på intranettet og ikke deltagere fra DTU Fødevarerinstitutionen, DTU Veterinærinstitutionen og DTU Campus Service, da de blev rekrutteret direkte fra de enkelte afdelinger. Alle afdelinger modtog dog opfordringen om at deltage, da den også kom på intranettet.

Desuden var der flere tilmeldinger end vi havde brug for (venteliste), totalt antal tilmeldinger var lidt over 100.

8 Lego A/S, Billund, Jylland

Antal ansatte: Ca. 2.500 med lidt flere funktionærer end timelønnede

Deltagere: 25

Drenge 4-6	2
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	-
Mænd 25-54	3
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	1
Piger 7-14	1
Kvinder 15-24	1
Kvinder 25-54	17
Kvinder 55-75	-

9 Danfoss A/S, Nordborg, Jylland

Antal ansatte: Ca. 6000 i Sønderjylland, næsten ligelig fordeling mellem funktionærer og timelønnede.

Deltagere: 23

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	1
Mænd 15-24	1
Mænd 25-54	4
Mænd 55-75	-
Piger 4-6	-
Piger 7-14	3
Kvinder 15-24	1
Kvinder 25-54	12
Kvinder 55-75	1

10 Århus Universitet, Jylland

Antal ansatte: Ca. 7.000 inkl. de studerende (men er ikke sikker)

Deltagere: 15

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	4
Mænd 25-54	5
Mænd 55-75	1
Piger 4-6	-
Piger 7-14	-
Kvinder 15-24	4
Kvinder 25-54	-
Kvinder 55-75	1

I alt modtog vi 72 tilmeldinger, men skulle ikke bruge alle. Fordeling af *alle tilmeldinger*:

Drenge 4-6	-
Drenge 7-14	-
Mænd 15-24	14
Mænd 25-54	7
Mænd 55-75	1
Piger 4-6	-
Piger 7-14	-
Kvinder 15-24	29
Kvinder 25-54	20
Kvinder 55-75	1

16 virksomheder uden deltagere (rekruttering forsøgt, uden held)

1 Gentofte Kommune - Teknik & Miljø, Parksektionen

Kun tilslutning fra nogle få kvinder med administrativt arbejde og ikke fra de manuelt arbejdende vedligeholdsmedarbejdere, som vi efterspurgt.

2 Spar Nord Århus

Velviljen var stor fra ledelsens side, men der kom ingen tilmeldinger. Egetilpasset opslag på informationsopslagstavler centralt i medarbejderlokalet. Direktøren mente at der i forårstiden var for mange andre sundhedskampagner i gang (fx skridttælling) og at folk havde travlt – desuden henviste han til at der kun var meget få overvægtige blandt deres medarbejdere.

Antal ansatte: Ca. 30-50

3 Post Danmark A/S, BTP, København

Udvalgt pga. størrelsen og mulig kontakt til flere afdelinger rundt om i landet. Krav fra ledelsen om et 'produkt' eller resultat retur til dem – en rapport el. lign., hvilket vi ikke kunne honorere.

Antal ansatte: Flere tusinde med manuelt arbejde i københavnsområdet

4 TEC Gladsaxe

Udvalgt pga. beliggenhed tæt på Fødevareinstituttet. De tekniske skoler i københavnsområdet er i gang med en stor om- og sammenlægning. Ingen ressourcer til yderligere projekter.

5 Citymail A/S

Udvalgt pga. beliggenhed tæt på Fødevareinstituttet – lige rundt om hjørnet på Sydmarken 32C.

En projektmedarbejder fik lov til at komme til en morgensamling og informere om undersøgelsen. Forinden var et papiropslag ophængt på deres informationstavle. Frugt og en lille folder blev givet til alle ca. 17 tilstedeværende samtidig med mundtligt information om undersøgelsen og mulighed for ekstra-præmie for hver 5 tilmeldte.

Antal ansatte: 20 i Herlev-afd. (beliggende i Søborg) i alderen 20-35, med flest i starten af 20-erne.

<p>6 SportsClub Herlev (nu Fitness World) Ingen tilmeldinger fra målgruppen, men flere interesserede kvinder. Søgning efter m/k 55-75 år – primært med manuelt arbejde. Desuden børn 4-14 år.</p>
<p>7 Rose Poultry A/S Deltagelse fravalgt.</p>
<p>8 Danpo A/S Deltagelse fravalgt.</p>
<p>9 Varde Kasserne Kontakten lykkedes ikke.</p>
<p>10 Toyotaværksted, Gladsaxe Møllevej Ingen tilslutning fra medarbejderne efter en rundspørge foretaget internt. De opsatte ikke opslag, da de ikke mente det ville give noget. Primært manuelt arbejdende mænd. Antal ansatte: 65 mænd og 5 kvinder</p>
<p>11 Chr. Hansen A/S, Avedøre Opslag blev opsat og mailet til de ansatte. Søgning efter m/k 55-75 år – primært med manuelt arbejde. Desuden børn 4-14 år. Antal ansatte: Ca. 250 i Avedøre, primært manuelt arbejdende på farvefabrikken</p>
<p>12 Novo Nordisk A/S, Bagsværd og Hillerød Søborg blev først kontaktet, da de bor i nærheden, men de er ved at flytte prod. til Kalundborg – ingen medarbejdere tilbage. Afdelingerne i Bagsværd og Hillerød opsatte opslag. Mail blev udsendt og fysiske opslag blev opsat i kantinerne. Søgning efter m/k 55-75 år – primært med manuelt arbejde. Desuden børn 4-14 år. Antal ansatte: 400 i Bagsværd og 300 i Hillerød (400 i Kalundborg) Tilmeldinger: 1 k25-54 tilmeldt, men afvist da hun ikke kunne komme til Søborg.</p>
<p>13 Bellahøj Politistation Vicepolitiinspektøren sendte opslag ud pr. mail til alle. Søgning efter m/k 55-75 år – primært med manuelt arbejde. Desuden børn 4-14 år.</p>
<p>14 Børnehuset Søager, Allerød Børnehave. Søgning efter børn 4-14 år samt m/k 55-75 år. 65 børn. Deltagelse fravalgt.</p>
<p>15 Ferrosan A/S, Søborg Søgning efter børn 4-14 år samt mænd 55-75 år. Opslag blev lagt på deres intranet.</p>
<p>11 R98, Amager Fysiske opslag opsat. Rundspørge om nogen kunne være interesserede i at deltage, men der var ingen interesse. HR lod sig overtale til at opsætte opslag alligevel. Instruktion foregik via telefon og mail. 3 personer var tilmeldt og havde mange intentioner om at deltage – talte med dem flere gange over telefonen, da de var de sidste deltagere, men de endte med at framelde.</p>

Bilag 2: Eksempler på opslag hos virksomheder

Flere eksempler findes på I:\Afdeling E\Kostundersøgelsen\Vejet registrering 2008.

Vil du vide mere om din egen sundhed?

– En undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter

Afdeling for Ernæring hos DTU Fødevarer instituttet er i gang med en undersøgelse, som giver dig en unik mulighed for at få et større kendskab til din egen sundhed. Det kan du få ved at deltage i vores undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter, hvor du skal veje og registrere det du spiser og drikker i 4 dage. Personer mellem 4 og 75 år kan deltage.

HVAD FÅR DU UD AF DET?

Efterfølgende får du **en individuel skriftlig vurdering af din kost** i den pågældende periode. Som tak for hjælpen, kan du desuden vælge mellem **enten 2 biografbilletter (Nordisk film biograferne) eller 2 flasker god rødvin (italiensk, kraftig)**.

HVAD SKAL DU GØRE?

Vælger du at deltage og/eller tilmelde dit barn skal du veje og beskrive alt, hvad du spiser og drikker i 4 dage. Desuden skal du notere opskrifter på eventuelle sammensatte retter (fx kødsovs) du tilbereder derhjemme. Du vil blive bedt om at komme til et personligt møde på 15-20 min, hvor du får forklaret, hvordan du skal gøre samt får udleveret skemaer og en lille handy vægt til låns. Ved samme lejlighed bliver du interviewet kort om din uddannelse, stilling og dit fysiske aktivitetsniveau. Din vægt og højde bliver også målt. For børn på 4-14 år er det forældrene, der modtager instruktion mv. for børnene. Andre familiemedlemmer og bekendte er også velkomne til at deltage og behøver ikke at møde personligt op, hvis du selv har modtaget instruktion og kan videregive denne.

Undersøgelsen er et led i opdateringen af metoderne bag den "Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet".

Udlevering og aflevering af vægt og materiale finder sted på din arbejdsplads. Endeligt tidspunkt er endnu ikke fastsat, men bliver formentlig en dag i slutningen af maj.

For at tilmelde dig eller høre nærmere om undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte Trine Holmgaard Nielsen, Projektmedarbejder, afd. for Ernæring, DTU Fødevarer instituttet på trhni@food.dtu.dk eller tlf. 7234 7152.

Vej din mad i 4 dage og scor en kostvurdering og en biograftur!

Afdeling for Ernæring hos DTU Fødevarainstitut er i gang med en undersøgelse, som giver dig en unik mulighed for at få et større kendskab til din egen sundhed. Deltag i vores undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter og få en udførlig skriftlig vurdering af din kost samt 2 biografbilletter (mulighed for anden gave, hvis biografbilletter ikke har interesse). Personer mellem 4 og 75 år kan deltage. Vi har især brug for mænd!

HVAD SKAL DU GØRE?

Vælger du at deltage skal du veje og beskrive alt, hvad du spiser og drikker i 4 dage. Du skal komme til et personligt møde på 15-20 min, hvor du får instruktion, skemaer og en vægt til låns. Ved samme lejlighed bliver du interviewet kort om din uddannelsesbaggrund og dit fysiske aktivitetsniveau. Din vægt og højde bliver også målt. Børn på 4-14 år instrueres via deres forældre. Andre familiemedlemmer og bekendte er også velkomne til at deltage og behøver ikke at møde personligt op, hvis du selv har modtaget instruktion og kan videregive denne. Vi har brug for alle ml. 4-75 år – dog er der pt. kun få pladser tilbage til kvinder mellem 25-54 år (venteliste).

HVAD SKAL DET BRUGES TIL?

Undersøgelsen er et led i opdateringen af metoderne bag de landsdækkende undersøgelser af danskernes kost- og motionsvaner, som løbende foretages med ca. 800 deltagere om året.

HVOR OG HVORNÅR?

Udlevering og aflevering af vægt og materiale finder sted efter aftale hos DTU i Lyngby. Tilmeld dig allerede nu for at sikre dig en plads. Endelige datoer for møder er endnu ikke fastsat, men bliver i maj måned. Du bestemmer selv hvornår de 4 dages kostregistrering skal begynde. Biografbilletterne gælder til alle Nordisk Film biografer i ca. 1 år.

TILMELDING!

For at tilmelde dig eller høre nærmere om undersøgelsen kan du kontakte Trine Holmgaard Nielsen, Projektmedarbejder, Afd. for Ernæring, DTU Fødevarainstitut på tr-hni@food.dtu.dk eller tlf. 7234 7152. Oplys venligst køn, alder og telefonnr. ved tilmelding.

Vejledning til "Vej din mad 2008" – VOKSEN

Du skal veje og beskrive alt, hvad du spiser og drikker i 4 dage – 1 lørdag el. søndag og 3 hverdage, helst i sammenhæng. Husk at medtage snacks og drikkevarer samt brug af sukker/fløde/mælk i kaffe/te. Noter desuden typen af fløde/mælk, fx kaffefløde 9% eller letmælk.

Vi anbefaler, at du har vægt og kostskema ved hånden hele tiden, så du med det samme kan veje og notere, når du vil spise eller drikke noget.

Vi vil også bede dig om at notere dine personlige opskrifter på de sammensatte retter (fx kødsovs) og blandede salater (fx pastasalat m. kylling) du eventuelt selv laver derhjemme. Opskriftsskemaet findes på bagsiden af kostskemaet.

SÅDAN UDFYLDER DU KOSTSKEMAET

Kl.: Notér tidspunktet for hver gang du spiser eller drikker noget.

Mad- og drikkevarer: Beskriv så præcist som muligt det du spiser og drikker. Skriv fx om osten er en 45+ skærest eller en 30+ smørest og om rugbrødet er med eller uden kerner og frø. Noter også hvilken type knækbrød, kage, fisk, kød osv. du spiser.

Vægt i gram: Noter vægten på det du spiser og drikker – linje for linje. Drikkevarer kan evt. opgives i ml, hvis du foretrækker det. Hvis du skulle glemme at veje noget, må du prøve at opgive mængden på en anden måde, fx 1 tyk skive (fx kernerugbrød, flæskesteg u. svær eller spegepølse 9%), 1 stort glas/krus/flaske (fx rødvin, kaffe, stærk øl), et tyndt eller tykt lag (fx Kærgården, Stryhns grovhakket leverpostej, smørest 45+).

Antal: Når du vejer din mad er det meget vigtigt, at du noterer hvor mange stykker den enkelte portion svarer til – et helt måltid består ofte af flere portioner. Vej din mad hver gang du tager en ny portion. En portion kunne fx være 5 stk. kartofler eller 3 skiver culot-testeg eller ½ skive rugbrød eller ½ grovbolle. Antal skal noteres, uanset om der er tale om stk., tsk., spsk., skiver, kopper, glas, portioner eller lign.

Tilberedning: Her noterer du, om det du spiser er rå, kogt, stegt, friturestegt, grillet eller bagt, men kun de steder det er relevant.

Rester: Her noteres vægten i gram på de rester der måtte være, hvis du fx ikke spiser hele den afvejede portion eller hvis der er rester som kyllingebein eller æbleskrog. Embalage noteres også som rester, hvis den indgik i den noterede vægt.

HUSK!

- At det er vigtigt, at du spiser som du plejer.
- At beskrive mad og drikke så grundigt som muligt.
- At notere antal for alle mængder du vejer.
- At skrive tydeligt og med kuglepen.

SÅDAN ANVENDES VÆGTEN

- Vægten tændes ved et tryk på 'TARE' midt mellem 'ON' og 'OFF' – efter nogle få sekunder vises og den er klar.
- Sæt evt. tallerken eller glas på vægten.
- Nulstil vægten med et tryk på 'TARE'.
- Læg madvaren på tallerkenen eller ophæld drikkevaren i glasset/koppen mv.
- Aflæs vægten og noter i 'Vægten i gram'.
- **Hver fødevarer skal vejes for sig!**



Dvs. at vægten skal nulstilles hver gang du lægger mere på tallerkenen. Når du er nødt til at fjerne tallerkenen eller brødet fra vægten imellem vejningerne, kan du følge nedenstående trin for at undgå mellemregninger. Fx ved vejning af smørrebrød bestående af ½ skive kernerugbrød med Kærgården og 2 skiver spegepølse light 9%.

1. Vej rugbrødet notér antal skiver og vægt på **brødet** i skemaet
2. Nulstil vægten med et tryk
3. Fjern brødet fra vægten og smør smørret på
4. Læg det smurte brød tilbage på vægten notér vægten for **smørret** i skemaet
5. Nulstil vægten med et tryk
6. Tag det smurte brød af
7. Læg pølsen på rugbrødet notér antal skiver og vægt for **pølsen** i skemaet

ET EKSEMPEL PÅ ET UDFYLDT KOSTSKEMA

Her ses eksempler på morgenmad, frokost, mellemmåltider og aftensmad.

Kl.	Mad- og drikkevarer	Vægt i gram	Antal Angiv type – fx stk., tsk., spsk., skive, kop, glas el. portion	Tilberedning	Rest-er i gram
7.30	Kohberg Kernebolle	25	1/2 stk		
	Kærgården	9	1 po		
	Jordbærmarmelade	12	1 tsk		
	Kohberg Kernebolle	27	1/2 stk		
	Skæreost 45+	14	1 sk		
9.00	Kaffe, instant Nescafé	175	1 kop		
	Sukker	17	2 tsk		
11.30	Light appelsinvand	231	1 gl		
12.00	Rugbrød m. kerner, solsikkefrø og hørfrø	24	1/2 sk		
	Smør, alm.	6	1 po		
	Marineret sild	29	3 stk		
	Løgringe	12	4 stk	rå	
	Rugbrød, fuldkorn, mørket	26	1/2 sk	}	
	Leverpostej, Stryhns grovhakket	17	1 po		15
	Agurk, klods	14	1 stk	rå	
	Groft franskbrød	45	1 sk		
	Brieost 45+	18	1 sk		
	Clementin m. skræl	58	1 stk	rå	10
	Øl, pilsner	330	1 fl		
14.30	Te	224	1 krus		
	Te	196	1 krus		
15.00	Æble	120	1 stk	rå	21
18.15	Hjemmelavet kødsovs (opskr.)	261	1 po	kogt	
	Pasta, lys	196	1 po	kogt	18
	Iceberg salat	65	1 po		15
	Dressing, Kraft Thousand Island 5%	22	1 spsk		
	Hjemmelavet kødsovs (opskr.)	156	1 po	kogt	
	Coca Cola	228	1 gl		
	Vand	154	1 gl		
20.45	Chokoladecake	75	1 stk		

MÅ VI FÅ OPSKRIFTEN?

Hvis du selv laver sammensatte retter og blandede salater, beder vi dig notere alle de ingredienser du benytter i lige præcis den ret du frembringer den givne dag. Du behøver ikke at skrive tilberedningsmåden, antal personer eller vægt på alle ingredienser, men vi beder dig beskrive alle mængder så præcist som muligt.

Eksempler på sammensatte retter

Sammenkogte retter, ovnretter, tærter, gratiner, pitabrød m. fyld, farsbrød, frikadeller, wokretter, sammenkogte grøntsagsretter og supper.

Eksempler på blandede salater

Pastasalater, blandede grønne salater med og uden kød og ost, råkostsalater, bulgursalater og rissalater. Husk at medtage eventuelle dressinger, hvis du tilbereder dem selv.

SÅDAN UDFYLDER DU OPSKRIFTSSKEMAET

Retten navn: Angiv et beskrivende navn på retten.

Mængde: Skriv det du bruger i gram, dl, stk., tsk., spsk. eller antal, fx 2 små løg og 3 spsk. olivenolie. Husk altid at medtage evt. væske og fedtstof, fx hvis der undervejs tilsættes 1 lille glas vand.

Ingrediens: Beskriv så præcist som muligt de ingredienser du bruger i retten. Noter fx fedtindholdet i hakket kød.

Hvis du fx tilbereder din egen kødsovs til pasta udfyldes skemaet således:

Retten navn: <i>Kødsovs</i>	
Mængde	Ingrediens
<i>1 spsk.</i>	<i>Olivenolie</i>
<i>400 g.</i>	<i>Hakket oksekød 10-12%</i>
<i>1 stk.</i>	<i>Stort løg</i>
<i>2 fed</i>	<i>Hvidløg</i>
<i>3 stk.</i>	<i>Små gulerødder</i>
<i>1/2 stk.</i>	<i>Flåede tomater</i>
<i>1 dåse</i>	<i>Tomatpuré - lille dåse</i>
<i>1 glas</i>	<i>vand - lille glas</i>
	<i>Salt, peber, oregano, basilikum</i>

I tilfælde af eventuelle spørgsmål eller problemer med vægten kan du kontakte Trine Holmgaard Nielsen, Fødevareinstituttet DTU på trhni@food.dtu.dk eller tlf. 7234 7152.

OPSKRIFTSSKEMA

Noter dine personlige opskrifter på sammensatte retter og blandede salater – så detaljeret som muligt.

Retten navn:	
Mængde	Ingrediens

Retten navn:	
Mængde	Ingrediens

VOKSEN – Baggrundsspørgsmål, "Vej din mad 2008"

1. By: _____
2. Køn: _____
3. Alder: _____
4. Højde i cm: _____
5. Vægt i kg: _____

6. **Ud over din skoleuddannelse, har du så gennemført en eller flere andre uddannelser?**

- Ja 1
- Nej, men er i gang med en erhvervsuddannelse 2
- Nej 3
- Ved ikke 4

(Studenter- og HF-eksamen (inkl. HH, HTX, HMX) er skoleuddannelser. Notér gerne skoleuddannelsestypen, hvis IP ikke har yderligere uddannelse)

7. **Dvs. at du har én af følgende uddannelsestyper:**

- Ingen afsluttet uddannelse efter skole 0
- Specialarbejderuddannelse 1 højst 10 års udd.
- Basisår i efg-uddannelse eller handelsskolernes grunduddannelse (HG) 2 10 års udd. i alt
- Lærlinge, efg- eller HG-uddannelse 3 11-12 års udd. i alt
- Anden faglig uddannelse 4 11-12 års udd. i alt
- Kort, videregående uddannelse, under 3 år 5 13-14 års udd. i alt
- Mellemlang, videregående uddannelse 3-4 år 6 15-16 års udd. i alt
- Lang videregående uddannelse, over 4 år 7 17 års udd. i alt
- Ved ikke 8

8. Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?

- | | | |
|--|--------------------------|----|
| Selvstændig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Arbejder, faglært | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Arbejder, ufaglært/specialarbejder | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Funktionær/tjenestemand | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Lærling, elev | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Studerende | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Skoleelev | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Pensionist/efterlønsmodtager | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Arbejdsløs/under aktivering | <input type="checkbox"/> | 9 |
| Langtidssyg (3 mdr. eller mere) | <input type="checkbox"/> | 10 |
| På kontanthjælp/bistandshjælp | <input type="checkbox"/> | 11 |
| Andet, skriv hvad? _____ | <input type="checkbox"/> | 12 |
| Ved ikke _____ | <input type="checkbox"/> | 13 |

9. Hvad er/var din stilling mere præcist?

(Eksempelvis gårdejer, **ikke** blot landmand, smedesvend, **ikke** blot smed, kontorchef i skattevæsenet, **ikke** blot kontor-
chef)

10. Hvis du skal angive dit fysiske aktivitetsniveau i din arbejdstid, hvilket af følgende 4 udsagn passer så bedst?

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| Hovedsageligt stillesiddende arbejde,
som ikke kræver legemlig anstrengelse | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Arbejde, som i stor udstrækning udføres
stående eller gående, men ellers ikke
kræver legemlig anstrengelse | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Stående eller gående arbejde med en del
løfte- eller bærearbejde | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Tungt eller hurtigt arbejde, som er
anstrengende | <input type="checkbox"/> | 4 |

11. Hvilket af følgende 4 udsagn passer bedst som beskrivelse på dine fritidsaktiviteter?

(Medregn transport til og fra arbejde/skole, hvis du går, cykler el. lign.)

Hovedsageligt stillesiddende aktivitet 1
*(Fx TV, computer, læsning) eller
let fysisk aktivitet i mindre end 2 timer pr. uge*

Let fysisk aktivitet fra 2-4 timer pr. uge 2
*(Fx gåture, cykelture, let havearbejde,
let motionsgymnastik)*

Let fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge 3
eller mere anstrengende fysisk aktivitet i 2-4
timer pr. uge. *(Fx hurtig gang og/eller hurtig cykling
(hvor man overhaler andre), tungt havearbejde, hård
motionsgymnastik (hvor man sveder eller bliver
forpustet)*

Mere anstrengende fysisk aktivitet i mere end 4
4 timer eller regelmæssig hård træning og even-
tuelt konkurrencer flere gange pr. uge

Ved ikke 5

12. Er du for tiden på slankekur eller diæt af nogen slags? Ja Nej

Hvis ja, hvilken? _____

BARN – Baggrundsspørgsmål, ”Vej din mad 2008”

13. By: _____

14. Barnets køn: _____

15. Barnets alder: _____

16. Barnets højde i cm: _____

17. Barnets vægt i kg: _____

(Udlever seddel til notering af barnets højde og vægt, hvis IP ikke kender disse)

18. Ud over din skoleuddannelse, har du så gennemført en eller flere andre uddannelser?

(Hvis barnet er under 15 år er det forældrerens data, der skal oplyses i spørgsmål 6-9)

Ja 1

Nej, men er i gang med en erhvervsuddannelse 2

Nej 3

Ved ikke 4

(Studenter- og HF-eksamen (inkl. HH, HTX, HMX) er skoleuddannelser. Notér gerne skoleuddannelsestypen, hvis IP ikke har yderligere uddannelse)

19. Dvs. at du har én af følgende uddannelsestyper:

Ingen afsluttet uddannelse efter skole 0

Specialarbejderuddannelse 1 højst 10 års udd.

Basisår i efg-uddannelse eller handelsskolernes grunduddannelse (HG) 2 10 års udd. i alt

Lærlinge, efg- eller HG-uddannelse 3 11-12 års udd. i alt

Anden faglig uddannelse 4 11-12 års udd. i alt

Kort, videregående uddannelse, under 3 år 5 13-14 års udd. i alt

Mellemlang, videregående uddannelse 3-4 år 6 15-16 års udd. i alt

Lang videregående uddannelse, over 4 år 7 17 års udd. i alt

Ved ikke 8

20. Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?

- | | | |
|--|--------------------------|----|
| Selvstændig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Arbejder, faglært | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Arbejder, ufaglært/specialarbejder | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Funktionær/tjenestemand | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Lærling, elev | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Studerende | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Skoleelev | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Pensionist/efterlønsmodtager | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Arbejdsløs/under aktivering | <input type="checkbox"/> | 9 |
| Langtidssyg (3 mdr. eller mere) | <input type="checkbox"/> | 10 |
| På kontanthjælp/bistandshjælp | <input type="checkbox"/> | 11 |
| Andet, skriv hvad? _____ | <input type="checkbox"/> | 12 |
| Ved ikke _____ | <input type="checkbox"/> | 13 |

21. Hvad er/var din stilling mere præcist?

*(Eksempelvis gårdejer, **ikke** blot landmand, smedesvend, **ikke** blot smed, kontorchef i skattevæsenet, **ikke** blot kontor-
chef)*

22. Hvilket af følgende udsagn passer bedst på dit barns fritidsaktiviteter?

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| Dyrker idræt. Træner flere gange om ugen | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Leger mest ude. Spiller bold, cykler o.l. | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Leger omtrent lige meget ude og inde | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Er mest inde (ser TV, læser, spiller computer) | <input type="checkbox"/> | 4 |

23. Er dit barn for tiden på slankekur eller diæt af nogen slags? Ja Nej

Hvis ja, hvilken? _____

24. Deltager dit barn i evt. madordning på institutionen/i skolen? Ja Nej

Hvis ja, hvilken og i hvilket omfang? _____

Startvejledning ved "vej din mad 2008"

– En undersøgelse af danskernes portionsstørrelser og opskrifter

Forklaring til udleverede skemaer:

Interviewskema: Her afkrydser du baggrundsdata om dig selv. Hvis I er flere fra familien, der deltager udfyldes skemaer for alle.

Vejledning og skemaer: Læs vejledningen s. 1-4. Fra s. 5 noterer du, hvad du spiser og drikker i 4 dage. På bagsiderne noteres evt. opskrifter på retter der fremstilles hjemme. Det er ikke fulde opskriftsbeskrivelser vi beder om, men lister over alle ingredienser der indgår. Du behøver ikke at veje ingredienserne, men må meget gerne. Ellers beskrives mængden ved at skrive stk., dl, spsk. osv. Også her gælder det, at du gerne må skrive evt. fedtprocent, type af fx mælk mv. Hvis flere samtidige deltagere spiser af de samme retter skrives opskriften kun ét sted. Ved de andre deltagere henvises blot til opskrift hos det deltager nr. hvor opskriften står.

Miniskema: Bruges til at notere i tilfælde, hvor du ikke ønsker at bruge vægten – kan være relevant i forbindelse med tallerkenanretning på restaurant. Vær dog opmærksom på at disse angivelser er ugyldige som resultater i undersøgelsen. De indgår kun i beregningen af kostvurderingen.

Vægten: Der er en lille vejledning i "Vejledning og skemaer" s. 2, men vær desuden opmærksom på at den slukker relativt hurtigt, så skriv evt. typen af mad først, opøs og noter vægten. Lav den fulde beskrivelse bagefter. Hvis du fx smører smør/pålæg på brød kan vægten modregne for dig, som beskrevet i vejledningen. Vægten er ustabil ved lav vægt <5 g, men skriv fødevarer på selv om der evt. står 0 g. Skulle der være problemer med vægten, så prøv udtagning og isætning af batteriet som første skridt.

Når du er færdig med de 4 dages registrering anbefaler vi, at du tager en kopi af skemaerne, så du selv har dem, til når du modtager den skriftlige kostvurdering om nogle måneder. Det vil også være praktisk hvis vi efterfølgende har uddybende spørgsmål til typen, af det du har spist eller drukket.

God fornøjelse!

Mange hilsner
Trine Holmgaard Nielsen
Projektmedarbejder

Tlf. direkte: 72 34 71 52
E-mail: trhni@food.dtu.dk
Web: www.food.dtu.dk

DTU Fødevarer instituttet er en national forskningsinstitution, der underviser og rådgiver inden for ernæring, fødevarer sikkerhed, miljø og sundhed. Forskningen dækker bredt fødevarer i hele kæden fra primær landbrugsproduktion via den industrielle forarbejdning til tilberedning i forbrugernes hjem. Hovedformålet er at fremme forbrugernes adgang til sunde og sikre fødevarer og at forebygge kostrelaterede sygdomme hos mennesker. Forskningen ved Fødevarer instituttet er på højt internationalt niveau. Vi deltager i et vidt forgrebet nationalt og internationalt samarbejde med universiteter, forskningsinstitutioner, internationale organisationer og virksomheder.

Bilag 8: Ændringer i indtastningsmåde

Der foregik løbende revision af navngivning af levnedsmidlerne og af indtastningsmåden. Der var større revisioner efter ca. 50 indtastninger (50 stk. skemaer à 4 dage) og igen efter ca. 75 og efter ca. 100. Den specifikke fremgangsmåde for indtastning er beskrevet i "Minivejledning i Indtagsreg" på det interne I-drev. Her opridses de væsentlige.

Blandede salater, burgere, pitabrød, sandwiches mv.

Efter ca. 50 indtastninger hvor vi havde indtastet ingredienserne i de delelementer som IP havde noteret dem, valgte vi at begynde at slå vægtene sammen, sådan at vi fik samlede vægte på retterne. Dette modsvarede bedre kostdagbogslinjerne. Grunden til at vi ikke gjorde det fra start, var at mange af de første deltagere spiste frokost i DTU Fødevareinstituttets/Fødevarestyrelsens kantine, hvor alle blandede salater (op til ca. 5 forskellige) typisk blandes sammen i én skål. Her ville vi undgå at IP skrev fx 250-350 blandet salat uden specifikation, hvorfor vi i starten bad deltagerne om at veje ingredienserne hver for sig. Efter ca. 70 instruktioner begyndte vi at bede deltagerne om at skrive den samlede vægt på alle blandede salater, burgere, pitabrød og sandwiches mv. Det blev noteret både på IPs kostskema og på en separat liste, hvis vi slog ingredienser sammen og der således stod en anden vægt i 'Indtagsreg.' end den IP selv havde skrevet.

Sammenkogte retter/gryderetter

Efter ca. 75 indtastninger blev der oprettet varianter for alle typiske sammenkogte retter med hensyn til kødtype og grøntsagsindhold. De er opdelt i typer alt efter om retten er med kød, fisk, kylling/kalkun eller kun med grøntsager. Desuden er grøntsagsmængden angivet med bogstaver i parentes ud fra serie 5 i 2005 Kostdagbogens billedserie (5 forskellige). I starten hvor vi kun var 2 indtastere oprettede vi sammenkogte retter efter behov og vi skrev også IP-nr. på enkelte, hvis vi skulle få brug for det. Det viste sig senere at det ikke var nødvendigt.

Fedtstof på brød

Efter ca. 100 indtastninger ændrede vi navngivningen på alle typer fedtstof på brød. I starten stod de forskellige fedtstoftyper kun navngivet sammen med 'brød' og ikke opsplittet i 'rugbrød' og 'franskbrød'. Nye 'levnedsmidler' blev oprettet og blev anvendt derefter. 'Smør; på brød' ligger i Indtagsreg. under 'Levnedsmidler' og er ikke blevet opsplittet på brødtyper.

Bilag 9: Tidsforbrug ved indtastning

a) Tidsforbrug til indtastning af kostskemaer (inkluderer ikke projektmedarbejderens fejlretning/dobbelttjek af ca. 170 kostskemaer eller studentermedhjælpernes frokost-/pausetid).

Totalforbrug til indtastning af kostskemaer i "Indtagsreg" samt indtastning af baggrundsskemaer	ca. 360 timer
Antal indtastede kostskemaer	258 stk.
Tidsforbrug pr. stk.	1,4 timer (84 min)

b) Tidsforbrug til indtastning af opskrifter (inkluderer ikke frokost-/pausetid).

Totalforbrug til indtastning af opskriftsskemaer i Excel	ca. 25 timer
Antal indtastede opskriftsskemaer	stk.
Gennemsnitligt antal opskrifter pr. hæfte m. opskrifter	stk.
Tidsforbrug pr. stk.	timer (min)

c) Oversigt over indtastning – brugt som løbende monitorering under indtastningen. Tidsbillede inden afslutning af indtastning.

Tastning kostskemaer		
Inden ferien med udsendt kostvurdering	40	stk.
Mias tastning efterfølgende (Mia, 16 dg. midt apr.-midt juni, 2 mdr. = ca. 2,8 pr./dg.)	6	stk.
Idas tastning i juli+sept.	31	stk.
Trines tastning i august-sept.	7	stk.
Saras indtastning i august	6	stk.
Carinas indtastning i sept./okt.	36	stk.
Christinas indtastning i sept./okt.	31	stk.
Thildes indtastning i sept./okt.	46	stk.
Mettes indtastning i sept./okt.	40	stk.
Indtastet 14/9	243	stk.
Forventet total	263	stk.
Mangler	20	stk.
Tidsforbrug til resterende kostskemaer		
Antal minutter pr. stk. ca.	80	min.
Antal minutter total	1600	min.
Antal timer	27	timer
Ved tastning 4t/dg. = 3 stk/dg.		
Antal dage	7	dage
Tastning baggrundsskemaer		
Antal til tastning	264	stk.
Tastet i Excell	260	stk.
Mangler i Excell (ca. 2 min/stk.)	4	stk.
Tastet i IndReg	ca. 55	
Mangler i IndReg (ca. 1½ min/stk.)	ca. 209	stk.
Tidsforbrug til resterende bagg.skemaer		
Antal minutter total	271,7	min.
Antal timer	5	timer

Kære NN

Så er vi blevet færdige med at indtaste og beregne din kost. Tak for din tålmodighed!

Vurderingen viser den daglige mængde energi og næringsstoffer, du fik fra kosten i de 4 dage du udfyldte kostskemaerne. Desuden har vi beregnet dit BMI.

Energiindtagelsen viser hvor meget energi du i gennemsnit fik om dagen. Der er ikke angivet en anbefaling for energiindtagelsen, da energibehovet er meget individuelt og afhænger af køn, alder, vægt og fysisk aktivitetsniveau.

Energifordelingen angives i procent (%) og viser, hvor stor en andel af den energi du fik, der kom fra protein, fedt, kulhydrat og alkohol. Protein får du primært fra kød, fisk, æg, mælk og ost. Kulhydrat får du primært fra brød, ris, pasta, kartofler, kage, slik, juice og sukkersødede drikke.

Desuden har vi angivet dit indtag af:

- Sukker: Inkluderer strø-sukker samt sukker i søde drikke, slik, kager, yoghurt, müsli osv.
- Kostfibre: Findes i grove brødtyper, i frugter og i grove grøntsager.
- Alkohol: Hvis du har drukket alkohol, har vi omregnet til antal genstande.
- Frugt og grøntsager: Inkluderer frosne, tørrede og konserverede frugter og grøntsager samt nødder.
- Fisk: Inkluderer frosne og konserverede fiske- og skaldyrprodukter.
- Udvalgte vitaminer og mineraler.

Anbefalingerne er vejledende og din kost kan godt være sund, selvom den ikke svarer fuldstændig til de officielle anbefalinger. Til sammenligning ses desuden danskernes gennemsnitsindtag fra en landsdækkende kostundersøgelse, "Danskernes kostvaner 2000-2004" – denne varede dog 7 dage og ikke kun 4 dage som "Vej din mad 2008". Der vil altid være en vis usikkerhed omkring indsamling og beregning af kostdata, hvorfor resultatet bør betragtes som vejledende.

Nedenstående kan du se dit eget indtag af energi og udvalgte næringsstoffer.

NN		Anbefaling* mænd/kvinder	Gennemsnitsindtag fra "Danskernes kostvaner 2000-2004"	
			Mænd	Kvinder
Gennemsnitligt indtag pr. dag, for 4 dage				
Energi	10,9 MJ	-	10,5 MJ	8,1 MJ
Protein	20 E%	10 til 15 E%	15 E%	15 E%
Fedt	31 E%	Højst 30 E%	36 E%	33 E%
Kulhydrat	50 E%	55 til 60 E%	49 E%	52 E%
– heraf kostfibre	29 g	25 til 35 g	21 g	19 g
– tilsat sukker	6,0 E%	Højst 10 E%	9 E%	10 E%
Frugt og grøntsager	265 g	600 g	355 g	423 g
Fisk	22 g/dag	200-300 g pr. uge	147 g/uge	125 g/uge
Alkohol, genstande	0,0 stk./dag	Max. 21/14 pr. uge	15 stk./uge	7 stk./uge

*Anbefalingen er pr. dag (undtagen for fisk og alkohol). Når der kun står ét tal eller interval, gælder samme anbefaling for mænd og kvinder.

Nedenstående ses dit indtag af udvalgte vitaminer og mineraler, som du har fået fra kosten i de 4 dage. Evt. vitamin- og kosttilskud er ikke inkluderet.

Dit indtag af udvalgte vitaminer og mineraler	Indtag	Daglig anbefaling* mænd/kvinder
Vitamin A	2165 RE	900/700 RE**
Vitamin B ₁ (thiamin)	20 mg	1,4/1,1 mg
Vitamin B ₂ (riboflavin)	2,4 mg	1,6/1,3 mg
Vitamin C	79 mg	60 mg
Kalk	1760 mg	800 mg

*Når der kun står ét tal, gælder samme anbefaling for mænd og kvinder.

**RE = Retinolækvivalenter

BMI

Ud fra din højde og vægt har vi beregnet dit BMI. BMI står for Body Mass Index og er den mest udbredte måleenhed for, om man er over-, normal- eller undervægtig. BMI beregnes ved at tage kropsvægten i kg og dividere med højden i anden. Eksempelvis har en person på 70 kg, der er 1,70 m høj, et BMI på: $70 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} * 1,70 \text{ m}) = 24,2 \text{ kg/m}^2$.

Dit BMI er således: $81,0 \text{ kg} / (1,87 \text{ m} * 1,87 \text{ m}) = 23,2 \text{ kg/m}^2$.

Det viser BMI-tallet:

< 18.5	Undervægtig
18.5 - 24.9	Normalvægtig
25 - 29.9	Overvægtig
≥ 30	Svært overvægtig

BMI skelner ikke mellem fordelingen af fedt og muskler og tager således ikke højde for, om du har en stor eller lille muskelmasse eller en høj eller lav fedtprocent. Hvis du fx har veltrænede muskler kan BMI være misvisende.

Skulle du have spørgsmål til ovenstående, er du velkommen til at kontakte Trine Holmgaard Nielsen på trhni@food.dtu.dk eller tlf. 7234 7152.

Endnu engang tak for din deltagelse!

Med venlig hilsen

Trine Holmgaard Nielsen
Projektmedarbejder
DTU Fødevareinstituttet
Afd. for Ernæring

Anja Biltoft-Jensen
Forsker
DTU Fødevareinstituttet
Afd. for Ernæring

Bilag 11: Udgiftsoversigt

– u. fuldt mandskab

Udgifter til vejet registrering 2008, u/moms			
Husholdningsvægte	Marts	100 stk.	17140,00
Gavevin	April	100 fl	7900,00
Gavevin ekstra	April	2 fl	240,00
Gavevin	juni	36 fl	2844,00
Gavevin	August	18 fl	1422,00
Biografbilletter	Sept.	100 stk.	6000,00
Biografbilletter	April	100 stk.	6000,00
Biografbilletter	Juni	140 stk.	8400,00
Biografbilletter	August	118 stk.	7080,00
Projektmobiltelefon i 4 mdr. (199,- + forbrug)	Maj-aug.	-	1400,00
2 ture til Jylland + DTU - instruktion. Kørsel (m/moms)	Maj-sept.	-	2712,00
2 ture til Jylland, udlæg (m/moms)	Maj	-	1486,00
2 ture til Jylland, udlæg (m/moms) (praktikanter)	Aug./sept.	-	2950,00
Biografbilletter à 60,- (75,- m/moms)		30 stk.	1800,00
Total			67374,00

Udgifter til tastemedhjælp		
Studertermedhjælp 307 timer à 106,-		32.540,00
Intern medarbejder 45 timer (ekskl. tast af opskrifter)	Løst estimeret	6.250,00
Total		38.790,00

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

Tlf. 35 88 70 00
Fax 35 88 70 01

www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-92158-35-2