



FFI-RAPPORT

16/00939

Kartlegging av tilfredshet med Forsvarets spisemesser

—

Yngvar Gundersen
Marte Melnes
Pål Harald Stenberg
Kristine Gulliksrud

Kartlegging av tilfredshet med Forsvarets spisemesser

Yngvar Gundersen
Marte Melnes
Pål Harald Stenberg
Kristine Gulliksrud

Emneord

Helse

Ernæring

Brukerundersøkelser

FFI-rapport:

FFI-RAPPORT 16/00939

Prosjektnummer

505401

ISBN

P: ISBN 978-82-464-2714-0

E: ISBN 978-82-464-2715-7

Godkjent av

Øyvind A. Voie, forskningsleder

Janet Blatny, avdelingssjef

Sammendrag

Tilbudet i spisemessene bidrar vesentlig til soldatenes trivsel, motivasjon og fysiske yteevne. Denne rapporten presenterer resultater fra en undersøkelse som ble gjennomført i perioden november 2014–februar 2015 for å kartlegge hvordan brukerne vurderte tilbudet i sine lokale messer. Vi var også interessert i å få fram hvilke holdninger soldatene har til sammenhengen mellom klima, miljø og mat, og dermed også til Forsvarets profil på disse områdene.

Resultatene skiller seg ikke vesentlig fra det som ble funnet ved en tilsvarende undersøkelse i 2011. Generelt holder messene et høyt nivå med stor grad av tilfredshet blant soldatene. Imidlertid finner vi betydelige forskjeller mellom messene. Enkelte messer har et klart forbedringspotensial, og nærmere undersøkelser er nødvendig for å kartlegge hvordan tilfredsheten ved disse messene kan økes. Det er svært små forskjeller mellom forsvarsgrenene når det gjelder soldatenes tilfredshet med maten.

Når det gjelder de enkelte måltidene, kommer som tidligere lunsjen best ut blant soldatene. Middagen skårer lavere, delvis fordi valgmulighetene er mindre enn til lunsj. Enkelte middagsretter, eksempelvis torsk og fiskepinner, faller dårlig i smak hos en stor gruppe, noe som også gir seg utslag i den generelle tilfredsheten. Aller minst fornøyd er soldatene med kveldsmaten. Her er det betydelig rom for forbedringer; i enkelte messer er det åpenbart at kveldsmaten blir lavt prioritert.

Soldatene er også gjennomgående fornøyd med kvaliteten på maten som blir servert. De fleste mener at de får dekket det basale behovet for både kalorier og næringsstoffer. Likevel kommer det fram konkrete ønsker om forbedringer. Mange nevner for eksempel at middagen inneholder for mye fett og at det for ofte serveres farseprodukter.

Det ligger overordnede føringer bak driften av Forsvarets messer, og det er opp gjennom årene tatt en rekke initiativ som eksempelvis «operasjon grønn bølge», «økologisk mat i Forsvaret» og «kjøttfri mandag». Relativt mange soldater kjenner overhodet ikke til dette. Det er således et udekket informasjonsbehov både når det gjelder Forsvarets profil på området kosthold, i tillegg til at soldatene vet for lite om generelle ernæringsspørsmål.

Summary

The food served in the military messes is important to the soldiers' welfare, motivation and physical capacity. This report presents the results from a study that was implemented from November 2014 to February 2015 to map how the users assessed the food offered in their local messes. The soldiers' attitudes concerning possible links between climate change, environment and food, and thus the policy of the Norwegian Army in this field, were studied as well.

The results do not differ substantially from what was found in a similar study conducted in 2011. Generally speaking, and reflected in the answers given, the standards of the soldiers' messes are high. However, substantial differences exist, and some of the messes clearly have a potential for improvement. This should lead to closer investigation and hopefully new initiatives to the advantage of soldiers as well as employees. There are only minor differences between the military branches regarding the soldiers' contentment with the food served in the messes.

Regarding the individual meals, lunch is, as noted from previous studies, the most popular. Dinner gets somewhat lower scores, partly because alternatives are either non-existent or fewer than at lunch. As some dinner courses like cod or fish fingers are rather unpopular, this has to be reflected in the general satisfaction. Supper (lighter evening meal) is the great loser among the soldiers. There is a substantial room for improvement; in some of the messes supper clearly is given less priority.

The majority of the soldiers are also generally content with the food quality. Most of them report that their basal need for calories and nutrients are covered. Nevertheless, many express wishes for improvement. Too much fat in the dinner courses and too much farce-meat are common complaints.

General guidelines from the central authorities also govern some of the daily operations of Norwegian soldiers' messes. Thus, the last few years have seen initiatives like Operation Green Wave, Organic Food in the Army, and Meat-free Mondays. This is, however, partly unknown to most of the soldiers. There is a need for more information, both with regard to the Army policy in the soldiers' messes as well as in the field of general diet and nutrition.

Innhold

Sammendrag	3
Summary	4
1 Innledning	7
2 Resultater	9
2.1 Om utvalget	9
2.2 Tilfredshet med enkeltmåltidene	10
2.2.1 Frokost/morgenmat	10
2.2.2 Lunsj	11
2.2.3 Middag	11
2.2.4 Kveldsmaten	15
2.2.5 Tilfredshet med måltidene fordelt på enkeltleire og forsvarsgren	17
2.3 Menytilbudet	18
2.3.1 Favorittmat	18
2.3.2 Drikke	19
2.3.3 Hva kjennetegner et godt kjøkken?	19
2.4 Kosthold og trening	19
2.5 Tilfredshet med mattilbudet og forholdene i spisemessen	20
2.5.1 Holdninger til sunt kosthold og miljø	20
2.5.2 Holdninger til innføring av kjøttreducerende tiltak	21
2.5.3 Forskjeller i holdninger mellom forsvarsgrenene	24
2.5.4 Kjønnforskjeller	24
2.5.5 Fysisk aktivitet og kjøttforbruk/miljø	24
3 Oppsummering og konklusjon	25
4 Anbefalinger	26
Vedlegg	27
A.1 Spørreskjema	28
A.2 Resultater	36
Referanser	70



1 Innledning

Denne rapporten er utarbeidet som del av en avtale mellom FFI og FLO Felleskapasiteter for å bidra til å kvalitetssikre det mattilbudet som blir tilbudt i garnison og felt (rammeavtale «Støtte til Teknisk fagmyndighet» med tilhørende Avrop «Kvalitetssikring av ernæring i garnison og felt»). Rapporten presenterer resultatene av en spørreundersøkelse som ble gjennomført i perioden november 2014 – februar 2015. Hovedformålet var å kartlegge hva soldatene mente om menytilbudet i Forsvarets leire og fartøyer. I tillegg ønsket en å undersøke holdningene til sunt kosthold, miljø og innføring av vegetarretter.

Forsvaret skal generelt gjenspeile samfunnets holdninger og anbefalinger, så også når det gjelder kosthold. Basert på internasjonal forskning på sammenhengen mellom mat og helse har myndighetene gjennom en årrekke forsøkt å anspore befolkningen til å spise sunnere, slik det eksempelvis kommer fram i kostrådene fra blant annet helsenorge.no. Forsvarets spisemesser har lagt an på å følge disse rådene.

Også problemstillinger rundt miljø og klima har inntatt en stadig større plass i det offentlige ordskiftet. Forsvaret har fulgt dette opp. Allerede i 2003 initierte daværende forsvarssjef, Sigurd Frisvold, «Operasjon Grønn bølge», i 2007 kom prosjektet «Økologisk mat i Forsvaret – 15 % i 2010», og i 2014 sendte FLO Forpleining ut et brev til samtlige avdelinger, stasjoner og fartøyer med anmodning om å innføre tiltak innen 1. august samme år for å redusere forbruket av kjøtt («kjøttfri mandag»). Begrepet «kjøttfri mandag» ble lansert på de britiske øyer noen år tidligere med Paul, Mary og Stella McCartney som frontfigurer, men tiltaket passer også godt inn i norske kostholdsråd.

De omlegningene som har skjedd i mattilbudet på spisemessene, er således i tråd både med ønsket om et mer helsefremmende og bærekraftig kosthold i Forsvaret, Forsvarets ansvar for miljøet, Helsedirektoratets generelle retningslinjer for befolkningen og trender i samfunnet. For å fange opp mulige effekter av disse tiltakene har en i undersøkelsen inkludert spørsmål som retter seg mot soldaters miljøbevissthet og holdninger til redusert kjøttforbruk.

Det ble sendt ut ca. 9000 spørreskjemaer fordelt på totalt 58 leire og fartøyer tilknyttet Luftforsvaret, Sjøforsvaret, Hæren, Cyberforsvaret, Forsvarets avdeling for kultur og tradisjon (FAKT) og Heimevernet (se Tabell 1.1). Tillitsvalgte på hvert mottakssted fikk ansvar for den praktiske gjennomføringen av undersøkelsen. Svarskjemaene ble sendt til TNS Gallup for elektronisk avlesning. FFI mottok deretter en samlefil fra TNS Gallup for statistisk bearbeiding av resultatene i SPSS® (IBM Statistics).

Tabell 1.1 Det ble sendt ut skjemaer til en rekke leire og fartøyer over hele landet. Enkelte ga ingen tilbakemelding og totalt ble i underkant av en tredel av de utsendte skjemaene returnert i utfylt stand. Leirene som svarte, og som dermed er med i undersøkelsen, er merket med *, de gjenværende besvarte ikke undersøkelsen. Sml. for øvrig Tabell 2.1.

Forsvarsgren	Leire/fartøyer				
Luftforsvaret	LV 131 Sørreisa*	Bodø hovedluftstasjon	LV 137 Rygge*	Luftkrigsskolen*	
	LV132 Bodø	LV 133 Andenes*	LV 138 Ørland*	LV 139 Bardufoss	
	Bodin leir	LV 135 Gardermoen*	LSK	LV Sola	
Sjøforsvaret	KNM Harald Haarfagre*	KNM Fridtjof Nansen	KNM Karmøy	KNM Gnist	
	Haakonsvern*	KNM Roald Amundsen	KNM Måløy	KNM Tyr	
	KNM Ula	KNM Otto Sverdrup	KNM Hinnøy	KV-stasjon Sortland*	
	KNM Utsira	KNM Helge Ingstad	KNM Skjold	KV Nordkapp	
	KNM Utstein	KNM Thor Heyerdahl	KNM Storm	KV Andenes	
	KNM Utvær	KNM Alta	KNM Skudd	KV Senja	
	KNM Uthaug	KNM Otra	KNM Steil	KV Svalbard	
	KNM Uredd	KNM Rauma	KNM Glimt	Ramsund O.S.* Trondenes fort	
	Hæren	Bardufoss/Heggelia*	Høybukta* Rena	Setermoen* Skjold	
		Forsvarets hundeskole*			
Huseby*		Sessvollmoen*	Terningmoen*		
FAKT HV	Akershus/Kolsås*	Linderud*			
Cyberforsvaret	Jørstadmoen*				

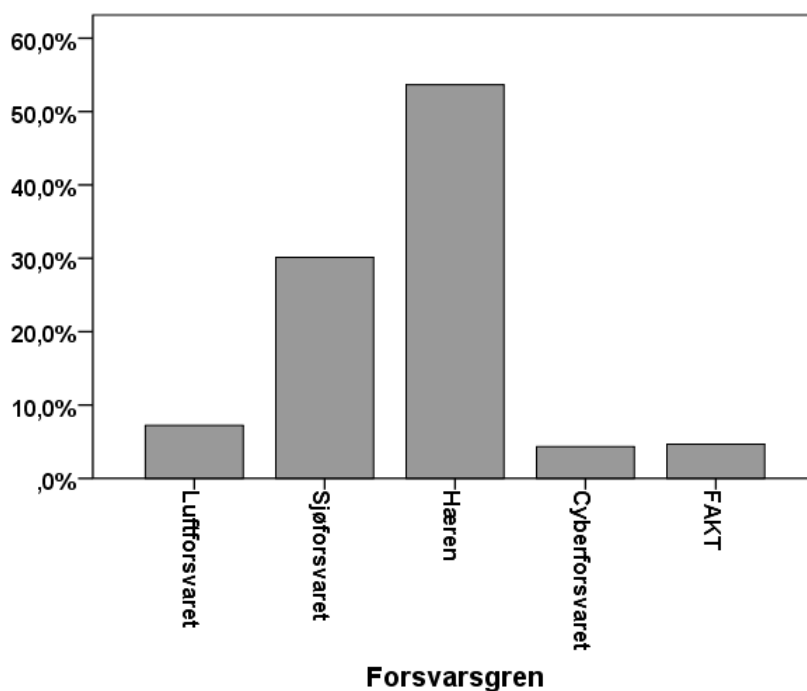
Spørreskjemaet inkluderte 37 spørsmål om Forsvarets menytilbud. For spørsmål rettet mot grad av tilfredshet ble en skala fra 1-6 benyttet, der «1» tilsvarer svært misfornøyd/helt uenig og 6 tilsvarer svært fornøyd/helt enig. “UB” i figurene betyr ubesvart. Kopi av spørreskjemaet er inkludert i Vedlegg A.1, og resultatene er inkludert i Vedlegg A.2.

2 Resultater

2.1 Om utvalget

Til sammen mottok vi 3103 utfylte skjemaer, noe som betyr rundt en tredel svarte. I utgangspunktet antok vi at de fleste ville gripe denne sjansen til å si noe om sin egen spisesemse; kvaliteten på tilbudet spiller tross alt en betydelig rolle for trivselen. At responsen ikke ble større kan ha flere årsaker, deriblant uklare ansvarsforhold mht. informasjon, distribusjon og innsamling av spørreskjemaene, laber interesse hos de berørte («Messa er OK som den er») eller at skjemaene ble utdelt på uheldig tidspunkt (liten tid, spørreundersøkelser ødelegger måltidet, og tilsvarende).

Av de utfylte skjemaene, var 7 % av respondentene fra Luftforsvaret, 30 % fra Sjøforsvaret, 54 % fra Hæren, 4 % fra Cyberforsvaret og 5 % fra Forsvarets avdeling for kultur og tradisjon (FAKT) (Se Figur 2.1).



Figur 2.1 Fordeling av respondentene på forsvarsgren

Ikke overraskende var det lite spredning på alderen av respondentene; 83 % var under 21 år, og av dem var 22 % kvinner. 30 % oppga at de var oppvokst i en større by (mer enn 50 000 innbyggere), mens bare 8 % kom fra steder med mer spredt bebyggelse. Det store flertallet ser

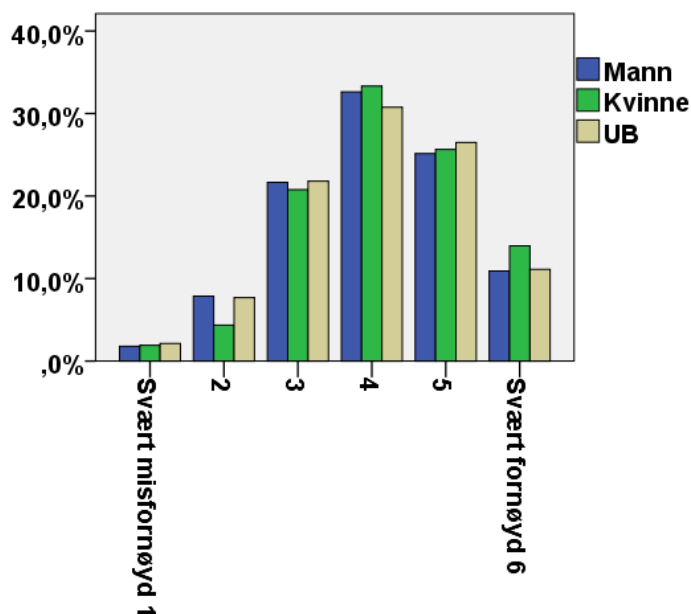
ut til å være opptatt av å holde seg i god fysisk form, og hele 91 % krysset av for at de trener mer enn to dager i uka. Totalt var det 19 % kvinner, 75 % menn, og 6 % ubesvart kjønn.

2.2 Tilfredshet med enkeltmåltidene

2.2.1 Frokost/morgenmat

En typisk norsk frokost består gjerne av kornprodukter, pålegg som ost, skinke, syltetøy mv., drikke som kaffe, melk, te eller jus, samt frukt. Vanligvis er den uten stekte elementer, i motsetning den typiske engelske varianten med bacon/speilegg. Det er uklart hvor mange av messene som serverer varmretter som del av frokosten.

Mer enn 4 av 5 (84,3 %) respondenter oppgir at de spiser frokost i spisemessa fem eller flere dager i uka, og 69 % sier at de alt i alt er fornøyd med tilbudet, se Figur 2.2.



Figur 2.2 Respondentenes vurdering av frokosttilbudet fordelt på kjønn (UB = ubesvart).

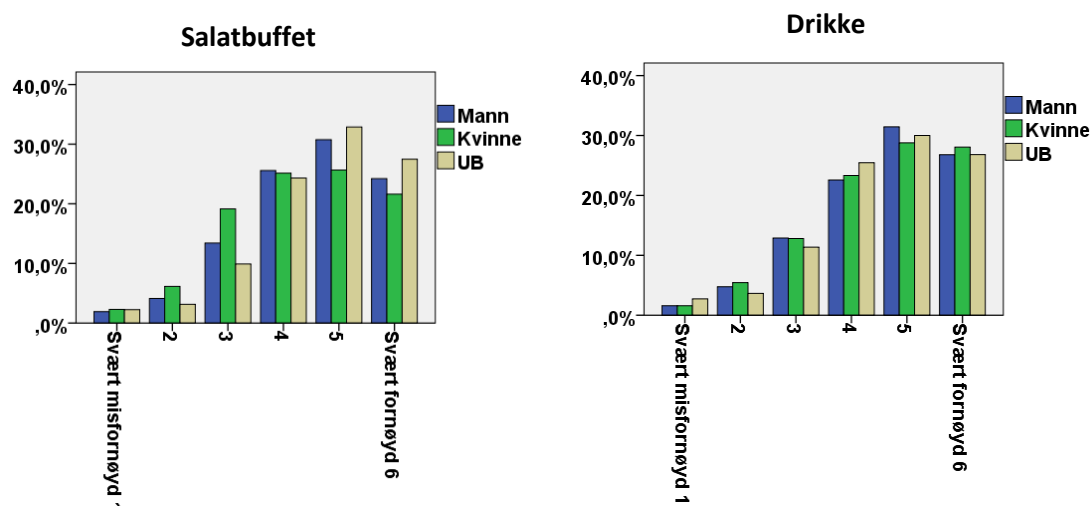
Hvis en ser på de enkelte elementene i frokosten, er det sannsynligvis litt å hente når det gjelder brødtilbudet. Selv om flertallet stort sett er fornøyd, reagerer noen på at brødet ikke er ferskt (Vedlegg A.2, q3-2). De fleste (68-82 %) er fornøyd med kjøttpålegg, ost, søtpålegg, frokostblandinger/müsli, frukt og drikke. Tilbudet av drikke kommer spesielt godt ut, og hele 32,6 % oppgir at de er svært godt fornøyd.

Fiskepålegg, grønnsaker, varmretter og variasjonen i tilbudet skårer samlet sett omtrent midt på treet. Respondentene er ganske delt i synet på varmrettene; på den ene siden sier 17 % at de er svært misfornøyd, mens 11 % faktisk er svært fornøyd. Et lite flertall (51 %) mener at variasjonen i tilbudet er for dårlig.

2.2.2 Lunsj

Lunsjen er det mest populære måltidet i denne undersøkelsen. Dette går også igjen fra tidligere spørreundersøkelser, bl.a. «Discover. Tilfredshet med forpleiningen i Forsvaret fra 2011». Et stort flertall (71-79 %) oppgir at de er generelt fornøyd både med kvaliteten på tilbudet og lunsjtilbudet alt i alt. Mens 49 % var fornøyd med variasjonen i frokosttilbudet, er det tilsvarende tallet for lunsjen 67,6 %.

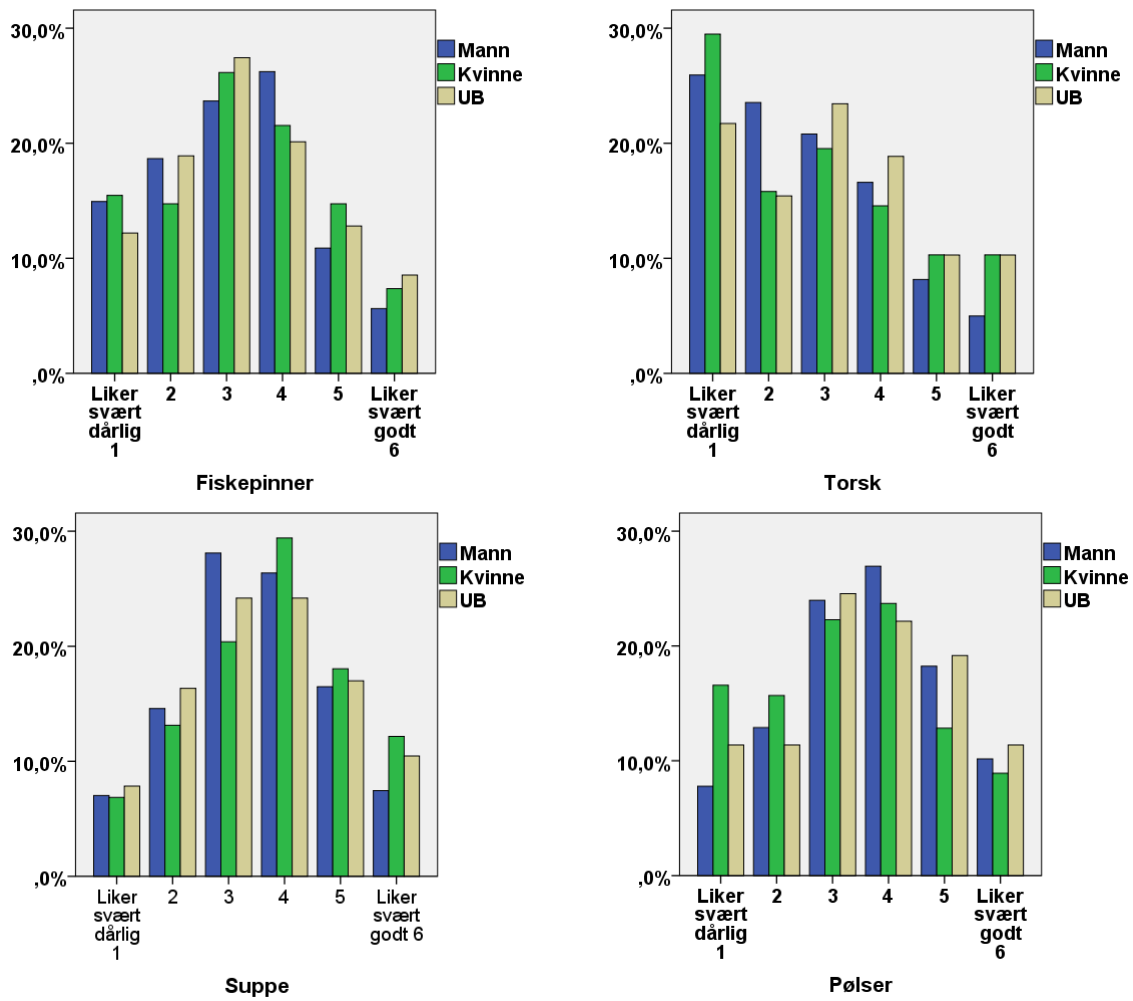
Flertallet (67-80 %) oppgir at de er fornøyd med salatbuffeten, dressingene, frukten, varmrettene, drikken, smaken og utseendet på maten. Hele 24 % oppgir at de er “svært fornøyde” med salatbuffeten. Se Figur 2.3.



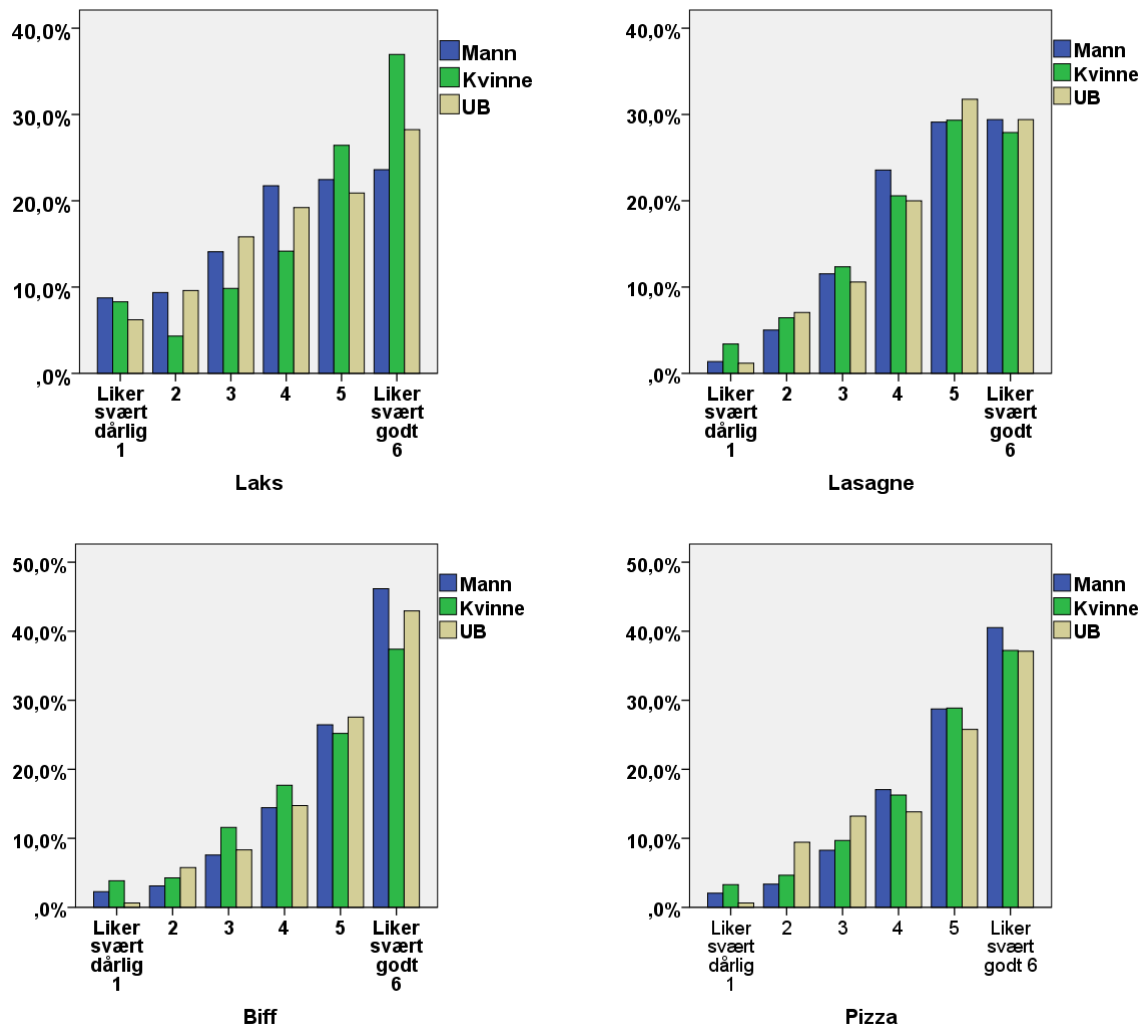
Figur 2.3 Respondentenes vurdering av salatbuffet og drikke fordelt på kjønn (UB = ubesvart). Søylenes forskjøvet mot høyre, noe som betyr at relativt mange er fornøyd.

2.2.3 Middag

Flertallet (52-55 %) er middels fornøyd med kvaliteten på middagstilbudet, samt smak og utseende på maten. I disse tallene ligger det en betydelig variasjon, først og fremst fordi enkelte middagsretter kommer ut som svært populære, mens andre er mindre likt (Figur 2.4 og Figur 2.5).



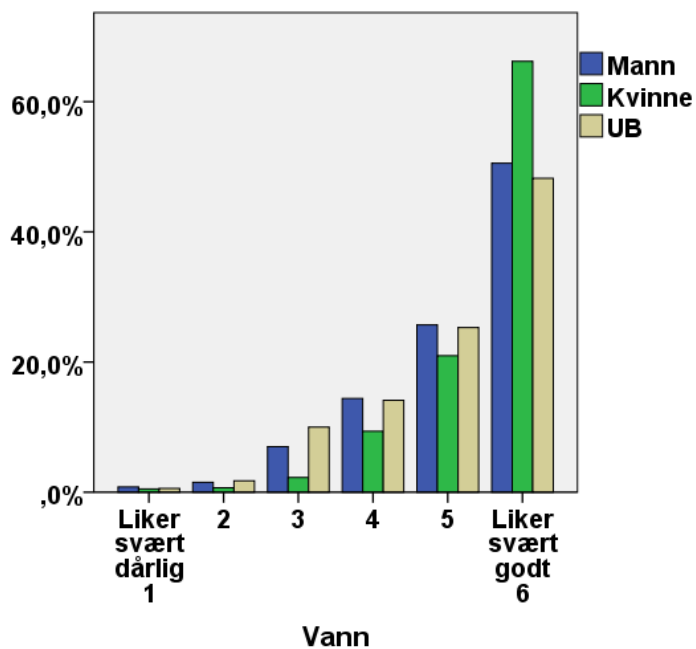
Figur 2.4 Respondentenes tilfredshet med middagsrettene fiskepinner, torsk, suppe og pølser fordelt på kjønn (UB = ubesvart).



Figur 2.5 Respondentenes tilfredshet med middagsrettene laks, lasagne, biff og pizza fordelt på kjønn (UB = ubesvart).

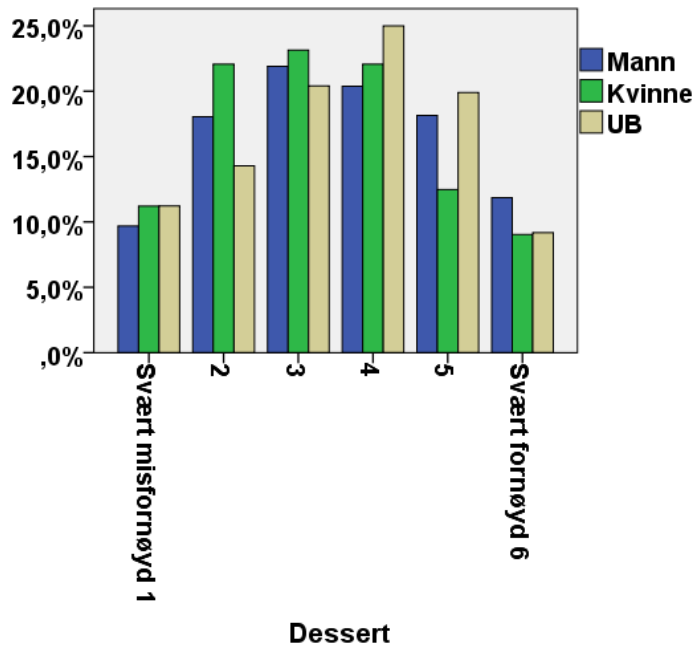
Enkelte fiskeretter (torsk og fiskepinner) er relativt upopulære i den aktuelle aldersgruppen, trass i at flertallet sannsynligvis er klar over at økt inntak av fisk og fiskeprodukter inngår i de fleste kostholdsråd (Figur 2.4).

Det er delte meninger om drikketilbudet til middagen. 44 % oppgir at de er generelt misfornøyde, mens 56 % er generelt fornøyde. Det rimer ikke helt med svarene gitt under «frokost», der vanlig vann kommer ut som en av vinnerne (Se Figur 2.6).



Figur 2.6 Respondentenes vurdering av vanlig vann som drikkevalg fordelt på kjønn (UB = ubesvart).

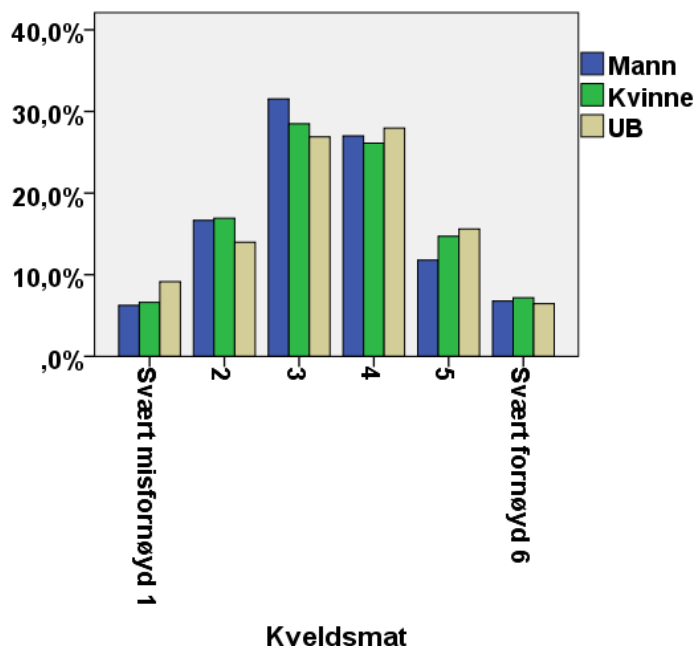
Flertallet er bare middels fornøyd med desserttilbudet. Det kan nok skyldes at desserten er blitt nedprioritert i de overordnede føringene; da prosjekt «Grønn bølge» ble lansert i 2003, ble desserten således i stor grad bestemt erstattet med frukt til alle måltider. Hensikten var bl.a. å fokusere på sunn mat og redusere et allerede høyt sukkerinnhold i det norske kostholdet (Se Figur 2.7).



Figur 2.7 Respondentenes tilfredshet med desserttilbudet fordelt på kjønn (UB = ubesvart).

2.2.4 Kveldsmaten

Alt i alt kommer kveldsmaten relativt dårligst ut. Da et fjerde måltid i sin tid ble innført, var noe av hensikten å unngå at soldatene ved lunsjen smurte seg gigantiske matpakker, som senere ofte ble kastet. Kveldsmaten fjerner ikke behovet for matpakker, og flere etterlyser et egnet sted å oppbevare dem slik at kvaliteten på maten kan bevares og mindre gå til spille. Forbedringspotensialet er betydelig, og svarene antyder at det kan være mye å hente ved forholdsvis enkle og lite kostbare omlegginger (Se Figur 2.8).



Figur 2.8 Respondentenes totale vurdering av kveldsmåltidet fordelt på kjønn (UB = ubesvart).

Soldatenes vurdering av kveldsmaten kan oppsummeres som følger: Flertallet (73 %) er misfornøyd med variasjonen i tilbudet. Mange (56-59 %) er også bare middels fornøyd med kvaliteten på tilbudet, samt smak og utseende på maten. Så mange som 61 % oppgir at de ikke blir tilbudt et tilfredsstillende sted for å oppbevare matpakkene.

På spørsmål om hvilke ønsker de har for innholdet i kveldsmåltidet, svarer 51 % at de helst vil få servert brødmatt, mens 39 % ønsker et varmt måltid og 10 % ønsker salatbar.

Ved mange forlegninger vil det finnes alternativer til å spise kveldsmat i messa, f.eks. ved heller å gå i kantina, ved å kjøpe mat i omkringliggende butikker, besøke lokale spisesteder o.l. Dette medfører ekstra utgifter, og en kan derfor gå ut fra at det er mer enn tilfeldigheter som avgjør om alternativene blir benyttet eller ikke. Innholdet i det som serveres i messa, er sannsynligvis en meget tungtveiende faktor, men ikke nødvendigvis den eneste. I undersøkelsen oppgir 29 % at de aldri spiser kveldsmat i kantina, mens 41 % bruker den 1-2 dager i uka. Enda færre besøker lokale spisesteder (gatekjøkken, o.l.); hele 55 % oppgir at de aldri benytter slike alternativer, mens 39 % oppgir at de spiser der 1-2 dager i uken. En tredel er heller aldri innom lokal butikk for å kjøpe kveldsmat, mens 49 % oppgir at de gjør det 1-2 dager i uka.

I undersøkelsen har en også gått inn på hvilke matvarer som eventuelt kommer som supplement til kveldsmaten i messa. Kosttilskudd som proteinshake, energistenger e.l. er det bare et lite mindretall som bruker, og hele 68 % sier at de aldri spiser slikt om kvelden. Tilsvarende sier 35 % at de aldri spiser godteri og potetgull til kvelds, mens 46 % oppgir at de spiser det 1-2 dager i uka.

2.2.5 Tilfredshet med måltidene fordelt på enkeltleire og forsvarsgren

Som vist i Tabell 2.1, er soldatenes vurdering av forpleiningstilbudet i egen messe til dels svært forskjellig fra leir til leir. Vi kjenner ikke de lokale forholdene, og det er derfor ikke mulig å si noe konkret om hva som ligger bak. For eksempel ser vi at LV 137, Rygge er mindre fornøyd med alle måltidene enn de andre leirene i Luftforsvaret. Hos Hæren er det også en del variasjon fra leir til leir. Her varierer gjennomsnittsskåren fra 3,0 til 5,0. Kveldsmaten kommer dårligst ut ved alle leire.

Tabell 2.1 Tilfredshet med måltidene i den enkelte leir. Tabellen viser gjennomsnittsskåren (skala 1-6, svært misfornøyd/svært fornøyd) med antall respondenter (menn/kvinner) i parentes

Leir/enhet	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds	Totalskår (Gj.snitt)
Luftforsvaret					
LV 131, Sørreisa	4,7 (15/2)	5,8 (15/2)	5,0 (15/2)	3,4 (15/2)	4,73
LV 133, Andenes	4,9 (20/4)	5,0 (20/5)	4,8 (19/5)	4,0 (18/5)	4,68
LV 135, Gardermoen	3,8 (29/8)	4,2 (25/8)	3,3 (26/8)	2,3 (28/8)	3,40
LV 137, Rygge	2,8 (10/4)	3,3 (13/4)	3,0 (13/4)	1,4 (9/3)	3,45
LV 138, Ørland	4,3 (55/38)	4,7 (59/39)	4,0 (60/38)	3,3 (53/37)	4,08
Luftkrigsskolen	5,6 (8/2)	5,7 (8/2)	5,5 (8/2)	- (0/0)	5,60
Sjøforsvaret					
KNM Harald Haarfagre	4,1 (413/171)	4,0 (407/167)	3,7 (411/171)	3,4 (382/158)	3,80
Haakonvern	4,0 (95/36)	4,5 (95/35)	4,1 (94/33)	3,2 (81/33)	3,95
SK Sortland	4,7 (99/21)	4,9 (95/21)	5,0 (94/17)	4,2 (86/19)	4,75
Ramsund O.S	4,2 (27/2)	5,1 (27/2)	4,7 (27/2)	3,0 (25/2)	4,25
Hæren					
Bardufoss/Heggelia	3,5 (234/41)	3,6 (230/39)	3,0 (236/41)	3,1 (215/38)	3,30
Forsvarets hundeskole	3,7 (3/1)	3,2 (3/1)	2,9 (4/2)	3,2 (3/2)	3,25
Huseby	3,7 (331/81)	4,3 (338/83)	3,5 (338/80)	3,7 (327/79)	3,80
Høybuktmoen	3,9 (129/14)	4,9 (129/15)	3,5 (128/16)	3,5 (121/15)	3,95
Sessvollmoen	4,0 (55/39)	4,7 (52/39)	3,4 (53/40)	3,3 (44/38)	3,85
Setermoen	4,4 (131/27)	5,1 (128/27)	4,2 (129/27)	3,6 (123/27)	4,33
Terningmoen	5,0 (215/46)	5,2 (212/43)	5,0 (213/46)	4,1 (210/44)	4,83
Cyberforsvaret					
Jørstadmoen	4,0 (108/14)	4,6 (109/14)	3,8 (111/13)	2,8 (80/12)	3,80
FAKT					
Akershus/Kolsås	3,0 (60/18)	3,1 (60/21)	2,6 (57/19)	2,0 (51/19)	2,68
Linderud	4,7 (23/4)	4,9 (38/6)	3,6 (24/4)	3,0 (3/2)	3,83

Det er lite forskjeller i gjennomsnittlig rangering av de enkelte måltidene i de ulike forsvarsgrenene (Tabell 2.2). FAKT skiller seg litt fra resten, med dårligere

gjennomsnittsrangering på alle måltider. Det bør bemerkes at fra FAKT er tallgrunnlaget meget spinkelt og hviler på én eller to enheter. Også fra Cyberforsvaret er tallgrunnlaget spinkelt. Forskjellene som observeres her, bør en derfor være varsom med å trekke konklusjoner fra. Lunsjen er generelt det mest populære måltidet, mens kveldsmåltidet kommer dårligst ut hos alle. Spesielt er misnøyen med kveldsmaten påtagelig hos de få respondentene vi har fra FAKT og Cyberforsvaret.

Tabell 2.2 Gjennomsnittlige rangering av respondentenes tilfredshet med enkelte måltidene i de ulike forsvarsgrenene (menn/kvinner, totalt antall svar og vurdering med skala 1 (svært misfornøyd) til 6 (svært fornøyd)). Tallene skjuler betydelige forskjeller fra enhet til enhet innenfor den enkelte forsvarsgren.

Forsvarsgren	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds	Totalskår (gj.snitt)
Luftforsvaret	4,2/4,4 (137/58)	4,7/4,6 (140/60)	4,1/4,0 (141/59)	3,0/3,2 (123/56)	4/4
Sjøforsvaret	4,2/4,1 (634/230)	4,3/4,0 (624/225)	4,1/3,7 (626/223)	3,5/3,4 (574/212)	4/3,8
Hæren	4,0/4,3 (1098/249)	4,5/4,6 (1092/247)	3,7/3,9 (1101/252)	3,6/3,8 (1043/243)	4/4,2
Cyberforsvaret	4,0/3,7 (108/14)	4,6/4,4 (109/14)	3,9/3,0 (111/13)	2,8/2,4 (80/12)	3,8/3,4
FAKT	3,4/3,3 (83/22)	3,9/3,3 (98/27)	2,9/2,8 (81/23)	2,1/2,7 (54/21)	3,1/3

2.3 Menytilbudet

Forsvaret er bundet av overordnede føringer for forpleiningstilbudet, noe som innebærer at en må ta hensyn til en rekke faktorer utenom soldatenes egne og opprinnelige preferanser. Det gjelder f.eks. andel økologisk mat, tilbud av kjøtt, fisk, grønnsaker etc. Noe av formålet er at soldatene skal spise mest mulig i samsvar med offentlige kostholdsråd for å unngå livsstilssykdommer og gjøre dem best mulig i stand til å takle utfordringene i tjenesten. Et visst oppdragende element inngår også. En forutsetning for å oppnå disse målene er at soldatene virkelig spiser den maten som blir servert.

2.3.1 Favorittmat

Det har lenge vært en allmenn oppfatning at soldater (eller for den saks skyld andre i den aktuelle aldersgruppen) ikke er spesielt glad i fisk. Men dette bildet er ikke entydig. Et stort flertall (70 %) sier f.eks. at de liker laks godt; derimot er omtrent like mange (69 %) negative til torsk. Retter som lasagne, biff, kylling, pizza, risgrøt, tex mex og wraps skårer høyt hos flertallet (75-85 %). Hele 44 % oppgir f.eks. at de liker biff «svært godt», noe som gjør dette til den aller mest populære retten. I motsatt ende av skalaen finner vi torsk og fiskepinner.

2.3.2 Drikke

Mer eller mindre naturlige drikkevarer som melk, juice, vann og brus/drikke med tilsatt sukker er svært populære hos flertallet. Derimot er det delte meninger om kaffe: 28 % liker kaffe svært godt, mens 19 % liker det svært dårlig. Her er det også en viss forskjell mellom kjønnene. Kvinnelige soldater har således mindre sans for kaffe enn sine mannlige kolleger. Et svakt flertall (55 %) av respondentene liker brus/drikke med kunstig søtningsstoff.

2.3.3 Hva kjennetegner et godt kjøkken?

De som er fornøyd med menytilbudet i Forsvaret, er enig i påstander som at maten i Forsvaret smaker godt, ser delikat ut, er sunn, næringsrik og variert, og at de som har ansvar for spisemessen, gjør en god jobb. Det disse respondentene er mest fornøyd med av frokostutvalget, er kjøttpålegg, ost, frokostblandinger/mysli, søtpålegg, frukt og drikkeutvalg. Det mest positive ved lunsjtilbudet er varmrettene, salatbuffeten, drikkeutvalget, variasjonen i tilbudet, samt smak, utseende og kvalitet på maten. For middagstilbudet kommer variasjon, kvalitet, smak og utseende best ut. Kveldsmaten kommer dårligst ut av måltidene blant de som er fornøyd med menytilbudet. Hele 70 % får kveldsmat servert som buffé, og over halvparten av de som er fornøyd med menytilbudet vil ha brødmat til kvelds.

Dette kan bety at det gode kjøkken skårer høyt på særlig varmretter, variert meny og generelt høy kvalitet på det som serveres. De som er fornøyd med menytilbudet, legger også vekt på at de får dekket sitt behov for energi og næringsstoffer fra spisemessene i forbindelse med trening.

2.4 Kosthold og trening

Som nevnt tidligere, trener mer enn 9 av 10 soldater to dager eller mer hver uke. Spesielt for de mest aktive er riktig og tilstrekkelig ernæring viktig for å få maksimalt ut av treningen og holde seg i god fysisk form. Det er ingenting som objektivt sett tyder på at mattilbudet i spisemessene ikke skulle dekke det daglige behovet for energi og mikronæringsstoffer. Her må en gjøre et lite unntak for anstrengende utmarsjer og øvelser, der undersøkelser viser at soldatene generelt spiser en god del mindre enn forbruket av energi skulle tilsi (1). Imidlertid ser det ikke ut til at selve tilgangen på mat er avgjørende. Tvert om kaster de fleste en ikke uvesentlig del av feltrasjonene. Det er usikkert om moderat og kortvarig energiunderskudd gir seg utslag i nedsatt yteevne, og de fleste får god anledning til å kompensere for tapet etter at øvelsene er over.

Det viser seg at et forholdsvis stort flertall (73 %) finner at tilbudet i spisemessen dekker deres behov for energi og mikronæringsstoffer. De fleste (64 %) bruker heller ingen form for kosttilskudd. Dette tallet ville vært enda høyere dersom omega-3/tran ikke hadde vært definert som kosttilskudd. Tran er nemlig det mest brukte tilskuddet (64 %), fulgt av proteinpulver/-stenger (53 %).

Soldatene fikk også anledning til å utdype sine meninger om dette ved å svare på følgende spørsmål: *Mener du at tilbudet i spisemessa dekker ditt behov for energi og næringsstoffer i forbindelse med trening?* Selv om flertallet unnlot å bruke kommentarfeltet, har vi fått inn mange nok svar til å trekke visse slutninger.

Variasjonen i kommentarene er meget stor, og det er åpenbart at en god del av dette kan tilskrives ikke uvesentlige lokale forskjeller. Når noen f.eks. skriver «Elsker maten her», «Sunn og god mat», «God variasjon» og «Veldig fornøyd», har de sannsynligvis ikke vært på samme sted som dem som noterer «Dårlig kvalitet», «Elendig mat», «Gått ned 20 kg» og «For lite energi». Men sett bort fra slike forhold, er det enkelte ankemål som går igjen. Flere nevner således at det generelt serveres mat med alt for mye fett og karbohydrater og for lite proteiner. Spesielt ser det ut til at mange er misfornøyd med at maten inneholder for mye fett. Mange reagerer også på at menyen for ofte består av farseprodukter, kjøttkaker, pølser, pasta og fastfood. I stedet etterlyser de mer «rene» matvarer, f.eks. renskårne fileter av kjøtt eller fisk.

2.5 Tilfredshet med mattilbudet og forholdene i spisemessen

Et flertall (60 %) av respondentene mener de ikke får tilstrekkelig informasjon om mattilbudet i Forsvaret. Det er ikke angitt hvilken informasjon de egentlig savner. Et stort flertall (73-82 %) mener at ansvarshavende i spisemessen gjør en god jobb og at kjøkkenbetjeningen er synlig og tilgjengelig under måltidene. Flertallet (84-87 %) oppgir at det er gode håndvaskfasiliteter ved/nær spisemessen, og at medsoldater er flinke til å vaske hendene i forbindelse med måltid.

Respondentene er delt i synet på om spisemessene er godt tilpasset antall personer som spiser der (43/57 %). De er også bare middels fornøyd/middels enig i påstandene om at maten i Forsvaret smaker godt, at den ser delikat og god ut, og at menytilbudet er variert. Det ligger en viss manglende tilfredshet i disse tallene, og mye av det kan sannsynligvis spores tilbake til lokale forskjeller; enkelte messer er bedre utstyrt, har finere og nyere lokaler og holder generelt et svært høyt nivå som det kan være vanskelig for alle å nå opp til. Likevel er det slik at et overveiende flertall (71 %) alt i alt synes at maten i Forsvaret både er sunn og næringsrik.

2.5.1 Holdninger til sunt kosthold og miljø

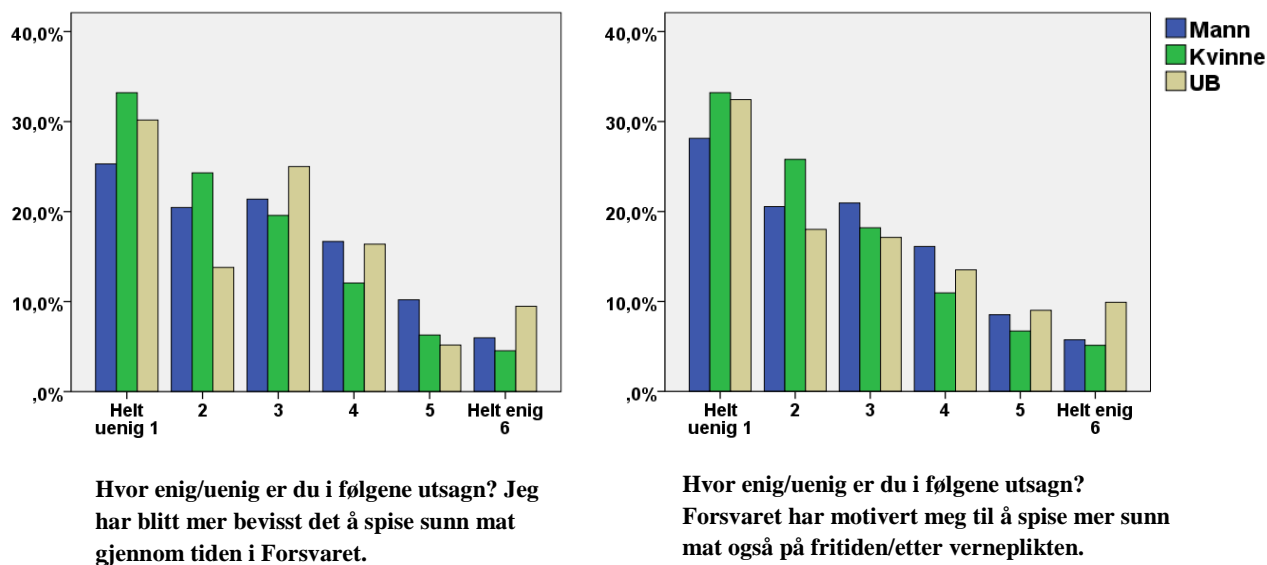
Norske myndigheter har de siste årene lagt stor vekt på å informere om sunt kosthold, og også miljøaspektene har etter hvert inntatt en større og større plass. Mye, men ikke alt, er godt vitenskapelig fundert. Det er rimelig at Forsvaret gjenspeiler samfunnet på dette området, bl.a. fordi den menige soldat vil være et produkt av sine omgivelser og bringe med seg sine holdninger og preferanser inn i tjenesten. Forsvaret er også bundet av overordnede føringer og bestemmelser, bl.a. Lov om offentlige anskaffelser, som krever at det tas hensyn til miljøet ved større innkjøp. Og Forsvaret er tross alt en av de aller største aktørene når det gjelder kjøp av mat i Norge.

Et flertall (74 %) finner det positivt at Forsvaret tar hensyn til klima og miljø ved innkjøp av mat. Respondentene er imidlertid svært delt i synet (50/50) på om matvanene til enkeltpersoner

egentlig har noe å si for det store klimaregnskapet, og flertallet er uenig i påstanden om at det vi spiser, påvirker klima og miljø i nevneverdig grad.

Flertallet er også positive til økologisk mat, men svarer at de generelt spiser all slags mat bare den blir tilberedt på en god og smakfull måte. De er noe delt i synet på påstanden om at det er viktigere at maten smaker godt enn at den er spesielt sunn, men et flertall (60 %) er enig i påstanden.

Forsvaret og resten av samfunnet skulle sikkert gjerne sett at soldatene både lærte seg sunne matvaner under tjenesten og at de tok dem med seg hjem etter dimisjon. Men et flertall (55-65 %) oppgir at de ikke spiser verken mer fisk, kjøtt, frukt eller grønnsaker i Forsvaret enn de gjorde før innrykk. De er riktignok bevisst på å spise sunt, men mener at heller ikke det har endret seg nevneverdig under tjenesten. Flertallet oppgir at de er uenig i at Forsvaret har motivert dem til å spise mer sunn mat på fritiden eller etter verneplikten (se Figur 2.9). Det er meget få (4 %) som av religiøs overbevisning unngår bestemte matvarer.



Figur 2.9 Forsvarets innvirkning på soldatenes holdninger til å spise sunt. Figuren til venstre viser fordeling av svar på spørsmål om soldatene i løpet av tjenesten er blitt mer bevisst på å spise sunn mat, til høyre om de er blitt motivert av Forsvaret til å spise mer sunt på fritiden eller etter verneplikten. Som det går fram, mener det store flertallet at Forsvaret ikke har påvirket deres holdning i en slik retning.

2.5.2 Holdninger til innføring av kjøttreduserende tiltak

I 2010-2011 gjennomførte Universitetet i Oslo/Mattilsynet/Helsedirektoratet en omfattende kostholdsundersøkelse der i alt 862 menn og 925 kvinner i alderen 18-70 år deltok (Norkost 3);

(2). Tabell 2.3 er hentet fra denne undersøkelsen. Som det går fram, ligger forbruket av spesielt feit fisk noe under Helsedirektoratets anbefalinger, mens forbruket av kjøtt (hos menn) er i overkant. Bl.a. på denne bakgrunn, men også på grunn av miljømessige utfordringer forbundet med produksjon av rødt kjøtt, samt mulige helseskadelige effekter, har det vært ønskelig å redusere forbruket noe og erstatte det med fiskeprodukter. Miljøargumentet er blitt avvist av landbruksnæringen, og håndfaste vitenskapelige bevis for økt kreftfare ved inntak av kjøtt i det omfang vi her snakker om, foreligger ikke. Hvis en ser bort fra at fisk fra enkelte lokaliteter kan ha tatt opp i seg miljøgifter av ulike slag, er det, så vidt vi kan se, ingen som har satt spørsmålsteget ved helsegevinstene ved økt andel fisk i kosten.

Tabell 2.3 *Inntak av matvarer blant deltakere i Norkost 3 sett i forhold til Helsedirektoratets kostråd. Tallene er basert på 24-timers kostintervju. Anbefalte mengder per uke: fisk/fiskepållegg:300-450 g; fet fisk/fiskepållegg:200g; rent og bearbeidet kjøtt av storfe, sau/lam og gris: maksimalt 750 g. Tabellen er hentet og bearbeidet fra (2). SD - standardavvik (standard deviation).*

Matvare	Kostråd (g/dag)	Menn		Kvinner	
		gj.snitt (SD)	%	gj.snitt (SD)	%
Grønnsaker	≥ 250	154 (106)	15	155 (105)	13
Frukt og bær	≥ 250	209 (167)	34	232 (153)	41
Grønnsaker, frukt og bær	≥ 500	363 (213)	22	387 (1979)	25
Fullkorn	Menn ≥ 90 Kvinner ≥ 70	70 (53)	27	52 (35)	25
Fisk, ren	≥ 54	64 (89)	39	44 (61)	31
Fet fisk, ren	≥ 36	29 (53)	24	22 (39)	21
Rødt kjøtt, rent + bearbeidet	< 107	146 (120)	45	89 (74)	67

Forsvaret har vedtatt å redusere kjøttforbruket, både ved å vri noe over til fisk, men også ved å anbefale innført en kjøttfri dag i uka og tilby vegetarkost i stedet. De færreste (25 %) er klar over Forsvarets politikk på dette området. Hele 69 % oppgir at det, til tross for Forsvarets uttalte ønsker, sjelden eller aldri blir servert vegetarretter i spisemessa, men selv der de skulle ha muligheter for slikt valg, velger det store flertallet (79 %) sjelden eller aldri vegetarretter til lunsj eller middag. En femdel spiser vegetarmat én til to dager i uka. De aller fleste (79 %) spiser kjøtt hver eneste dag. Mange (50 %) oppgir også at de vil spise færre måltider i messa hvis det innføres en kjøttfri dag, og denne andelen er noe større enn dem som antar at det ikke vil ha noen innvirkning på deres spisevaner (43 %).

Målet om å redusere kjøttforbruket på denne måten må en derfor i utgangspunktet anta vil møte en viss skepsis hos soldatene. Dette understrekes ved at et flertall (67 %) mener at de må spise kjøtt daglig for å få i seg nok protein og næringsstoffer, og de er ikke enig i at et riktig sammensatt vegetarkosthold inneholder alle de næringsstoffene kroppen trenger (63 %). Et flertall mener videre at en ikke blir skikkelig mett av vegetarmat (59 %), og at middagsmåltidet smaker best når det enten inneholder fisk eller kjøtt (85 %). De fleste oppgir også at vegetarmaten i messa ikke smaker verken godt (65 %) eller er mettende (67 %). Videre er det delte meninger (49/51) om hvorvidt det i det hele tatt er bra at Forsvarets messer kan tilby vegetarmat. Flertallet (61-62 %) tror heller ikke at det blir lettere å redusere kjøttforbruket

dersom de får mer informasjon om hva vegetarmat er, eller matens effekt på miljøet. Oppsummert ser flertallet av respondentene ut til å mene at det ikke blir lett å redusere eget kjøttforbruk, samtidig som de er overbevist om at det er vanskelig å lage god mat uten kjøtt og fisk. Det ene følger nok av det andre.

Hvis kjøtt i beskjeden grad erstattes med fisk, vil det sannsynligvis ikke ha store konsekvenser for soldatenes spisevaner. De aller færreste oppgir nemlig at de unnlater å spise i messa om det står fisk på menyen. Heller ikke vegetarmat skremmer nødvendigvis bort særlig mange, og 12 % oppgir at de har fått et mer positivt syn på slik kost etter at de kom i Forsvaret.

Det ser ut til at enkelte produsenters synspunkter på sammenhengen mellom kjøttkonsum og miljø har fått relativt godt gjennomslag hos gjennomsnittssoldaten. Således er det bare et mindretall (40 %) som går god for påstanden om at det er gunstig for miljøet å endre forbruket fra rødt til hvitt kjøtt. Et flertall (63-64 %) synes ikke at det å redusere kjøttforbruket i seg selv kan sies å være et effektivt miljøtiltak, eller at det er viktig med kjøttreduksjon med tanke på global rettferdig fordeling av ressurser. Samtidig må det nevnes at på spørsmål om det er gunstig for miljøet å endre forbruk fra rødt til hvitt kjøtt, eller at reduksjon av kjøttforbruk er et effektivt miljøtiltak, har et flertall av respondentene svart "vet ikke", hhv 29 % og 22 %. Også på spørsmål om det er riktig å redusere kjøttforbruket med tanke på global rettferdig fordeling av ressurser, har en stor andel svart "vet ikke" (20 %). Dette trekker fram det store underliggende behovet for opplysning når det kommer til sammenhengen mellom mat, klima og miljø.

Et flertall av respondentene (69 %) har heller ikke noen tro på at høyt kjøttforbruk er skadelig for helsa. I denne forbindelsen må det understrekes at spørsmålet ikke inneholder spesifikasjoner om daglig mengde, og en må anta at bare et mindretall mener at de overskrider den øvre anbefalte grensen. Forskning gjennom flere år kan også tyde på at det først og fremst er bearbeidet kjøtt som over tid kan føre til helseskader, noe som underbygger noe av den skepsis en del av soldatene i studien har uttrykt mot for mye farseprodukter (3).

De fleste må antas å kjenne farene ved tobakksrøyking, f.eks. sammenhengen mellom røyking og lungekreft. Det er grunn til å understreke at risikoen for å få tarmkreft av rødt kjøtt eller bearbeidet (dvs. oppmalt, røkt mv.) kjøtt er ulike mer beskjeden. Professor i ernæring ved UiO, Rune Blomhoff, sier det slik: «Over 50 gram bearbeidet kjøtt om dagen øker risikoen for kreft i tykk- og endetarm med 18 prosent (det vil si 1,18 ganger). Til sammenligning øker risikoen for lungekreft med omkring 2000 prosent (det vil si 20 ganger) hos en storrøyker» (Rune Blomhoff i en kommentar til NRK) (4).

Et flertall av respondentene (63-80 %) oppgir at de er opptatt av dyrevelferd, og at det er viktig å ta vare på miljøet. Når de blir bedt om sette matens effekt på helsa opp mot effekten på miljøet, mener imidlertid 73 % at det førstnevnte er det viktigste.

2.5.3 Forskjeller i holdninger mellom forsvarsgrenene

Vernepliktige i Luftforsvaret oppgir at de er litt mer positive til at Forsvaret tar hensyn til klima og miljø i sine rutiner for innkjøp av mat og bruk av økologisk mat enn de andre forsvarsgrenene. De oppgir også at det serveres vegetarmat i messa oftere enn vernepliktige fra andre forsvarsgrener. Det er flere i Hæren som oppgir at de velger vegetarretter til lunsj eller middag i messa sammenlignet med de andre.

Vernepliktige i Cyberforsvaret oppgir at de i større grad kjenner til at Forsvaret har innført tiltak for å redusere kjøttforbruk (60 % mot 19-26 % i Luftforsvaret, Hæren og Sjøforsvaret).

2.5.4 Kjønnforskjeller

Kvinner og menn har på mange områder nokså sammenfallende vurderinger om mat og miljø, men enkelte forskjeller er påtagelige. F.eks. er det kun 36 % av mennene som oppgir at det er gunstig for miljøet å endre forbruket fra rødt til hvitt kjøtt, mens 58 % av kvinnene mener det samme. De kvinnelige soldatene ser også ut til å være mer opptatt av matens effekt på miljøet og miljøvern generelt. Kvinnene er også mer enig i at høyt kjøttforbruk har negativ innvirkning på helse enn mennene. Kvinnene er delt (50/50) i synet på at en må spise kjøtt daglig for å få i seg nok proteiner og næringsstoffer, mens 71 % av mennene mener de må spise kjøtt daglig for å få i seg nok proteiner og næringsstoffer. Kvinnene ser ut til å være litt mer positive til vegetarmat enn mennene. Kvinnene synes også at vegetarmaten både smaker bedre og er mettende.

2.5.5 Fysisk aktivitet og kjøttforbruk/miljø

De som trener mest og oftest, er også de som er mest opptatt av at det serveres kjøtt i messa. Den samme gruppen oppgir at det er vanskelig å redusere kjøttforbruket. De mener også i stor grad at matens effekt på helsa er viktigere enn virkningen på miljøet, og mener samtidig at høyt kjøttforbruk ikke er skadelig. Å redusere kjøttforbruket blir heller ikke ansett som et effektivt miljøtiltak, her er gruppene som trener mye og de som trener lite ganske enige. De som trener mest, mener i sterk grad at et daglig kjøttmåltid er nødvendig for å få i seg nok protein og næringsstoffer, og de er langt mer opptatt av og bevisste på å spise sunn mat enn de som trener mindre.

3 Oppsummering og konklusjon

Måltider

- Lunsj er det måltidet som kommer best ut, og salatbuffet og varmretter er respondentene mest fornøyde med.
- Kveldsmat er det måltidet som kommer dårligst ut.
- Variasjon i tilbudet kommer fram som viktig for at soldatene skal si seg tilfreds med måltidene.
- Biff, kylling og pizza hører til de mest populære rettene i Forsvaret, mens torsk og fiskepinner blir satt langt mindre pris på.

Mattilbudet

- Over 3 av 4 mener at de kjøkkenansvarlige gjør en god jobb.
- Flertallet synes Forsvaret ikke gir god nok informasjon om menytilbudet.
- Et flertall av respondentene mener at maten i Forsvaret er sunn og næringsrik.

Holdninger og personlig forhold til mat

- Det er svært delte meninger om hvorvidt den maten en spiser, påvirker klima og miljø.
- 3 av 4 synes det er positivt at Forsvaret tar miljøhensyn ved matinnkjøp og har fokus på økologisk mat, men de fleste er uenige i at reduksjon av kjøttforbruket er et effektivt miljøtiltak.
- Det er få som unngår å spise i messa når det er fisk, men flertallet oppgir at de vil spise færre måltider i messa ved innføring av en ukentlig kjøttfri dag.
- 3 av 4 mener at en må spise kjøtt daglig for å få i seg nok proteiner og næringsstoffer, og at maten smaker bedre med enten kjøtt eller fisk.
- Vernepliktige i Hæren fremstår litt mer positive til vegetarmat, mens Luftforsvaret er litt mer positive til at Forsvaret tar hensyn til klima og miljø i sine rutiner for innkjøp av mat og bruk av økologisk mat enn de andre forsvarsgrenene. Sett bort fra dette er det få store forskjeller mellom forsvarsgrenene i holdninger og vaner.
- Kvinnelige vernepliktige er mer positive til kjøttreduksjon som et miljøtiltak og mer åpne for vegetaralternativer i messa.
- De som trener mindre enn gjennomsnittet, er mer enig i at kjøttforbruk har en effekt på klima og miljø og er mer positiv til vegetarmat i messa. De som trener mest, er svært opptatt av å få i seg nok protein og næringsstoffer gjennom å spise kjøtt flere ganger daglig.
- Et flertall oppgir at Forsvaret ikke har motivert dem til å spise mer sunn mat på fritiden eller etter verneplikten.

4 Anbefalinger

- Svarprosenten i denne undersøkelsen er langt lavere enn det en må kunne forvente. Flere store leire og fortøyer lot være å høre fra seg, noe som førte til at vi alt i alt fikk svar fra mindre enn en tredel (se Tabell 1.1). Den lave svarprosenten rokker ikke ved de generelle konklusjonene, men gitt den relativt store forskjellen som ble observert mellom enkeltmesser, er det ikke usannsynlig at forhold som burde rettes opp på denne måten ikke blir oppdaget. Ved en eventuelt oppfølgende studie må messene som ikke svarte denne gang, vies spesiell oppmerksomhet.
- Undersøkelsen viser ingen sikre forskjeller i tilfredshet mellom de tre store våpengrenene. Spesifikke tiltak på dette planet er det derfor ikke grunnlag for.
- Av de som svarte, viser det seg at enkelte messer har en for stor andel av brukere som ikke er fornøyd med tilbudet. Undersøkelsen gir ikke grunnlag for å ha noen faktabasert formening om årsakene. Hvis en ønsker å sette inn tiltak, er det derfor nødvendig å undersøke forholdene nærmere.
- Av enkeltmåltider kommer kveldsmaten generelt dårlig ut. Det er åpenbart at et flertall av de undersøkte messene må ta grep for å forbedre seg.
- Et overveldende flertall kjenner ikke til Forsvarets policy på området «kosthold og ernæring». Det foreligger her et udekket informasjonsbehov som det er nødvendig å ta alvorlig dersom en vil at soldatene skal få en mer positiv holdning til enkeltbestanddelene, f.eks. ønsket om å redusere kjøttforbruket.
- Selv om det store flertallet av soldatene er opptatt av å «spise sunt», og dermed også må antas å ha fått med seg sentrale deler av myndighetenes kostholdsråd, viser det seg at relativt mange mangler en del basale kunnskaper om emnet. En informasjonskampanje bør derfor også omfatte slike spørsmål.

Vedlegg

A.1 Spørreskjema

SI DIN MENING OM SPISEMESSEN DIN!

Forsvaret legger stor vekt på at maten vi serverer skal ha god smak og et fristende utseende, samtidig som kostholdet skal være ernæringsmessig riktig.

Gjennom denne spørreundersøkelsen ønsker forsvarsledelsen å få tilbakemeldinger fra vernepliktige på hvordan menytilbudet i Forsvaret oppleves og om målene for forpleining nås.

Svarene er svært viktige for oss. Vi håper derfor du tar deg tid til å fylle ut skjemaet! Ved å fylle ut skjemaet, samtykker du i at opplysningene du gir kan brukes til forskning. Alle besvarelser anonymiseres slik at ingen kan vite hvem som har svart hva. Det tar om lag 10 minutter å fylle ut skjemaet.

1 Tilhører du denne spisemessen?

Merk: Sett et kryss

- Ja
 Nei

FROKOST

2 Hvor mange dager i uken spiser du vanligvis frokost i spisemessen?

Tenk på en vanlig uke der du ikke er på feltøvelse eller annen reise.

Merk: Sett et kryss

- 1
 2
 3
 4
 5 eller flere
 Ingen dager

3 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen?

Merk: Sett et kryss på hver linje

	Svært misfornøyd					Svært fornøyd 6	Vet ikke/ikke relevant
	1	2	3	4	5		
Brødutvalget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ferskt brødet er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttpålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskepålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søtpålegg (syttetøy, nugatti o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frokostblandinger/mysli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varmretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variasjonen i tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frokosttilbudet alt i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LUNSJ

4 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen?

Merk: Sett et kryss på hver linje

	Svært misfornøyd 1	2	3	4	5	Svært fornøyd 6	Vet ikke/ikke relevant
Salatbuffeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dressinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varmretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variasjonen i tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvaliteten på tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utseende på maten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunsjtilbudet alt i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Ønsker du andre ingredienser i salatbaren enn det du får servert nå? I så fall, hva?

MIDDAG

6 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen?

Merk: Sett et kryss på hver linje

	Svært misfornøyd 1	2	3	4	5	Svært fornøyd 6	Vet ikke/ikke relevant
Variasjonen i tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvaliteten på tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utseende på maten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middagstilbudet alt i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KVELDSMAT

7 Hvordan tilbys kveldsmåltidet?

Merk: Søk ett kryss

- Ingen tilbud
- Smører niste ved frokost
- Smører niste ved lunsj
- Smører niste ved middag
- Buffé
- Annet

8 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved kveldsmattilbudet i spisemessen?

Merk: Søk ett kryss på hver linje

	Svært misfornøyd					Svært fornøyd	
	1	2	3	4	5	6	Vet ikke/ikke relevant
Variasjonen i tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvaliteten på tilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utseende på maten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppbevaring av matpakker, hvis aktuelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmaten alt i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Hva ønsker du helst å få servert til kvelds?

Merk: Søk ett kryss

- Brødmat
- Et varmt måltid
- Salatbar

10 Hvilket klokkeslett bør kveldsmat serveres?

Skriv inn klokkeslett med fire tall, for eksempel 2315

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

(ett tall i hver rute)

11 Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/tilskudd til kveldsmat?

Merk: Søk ett kryss på hver linje

	Aldri	Hvor ofte						
		1 dag i uken	2 dager i uken	3 dager i uken	4 dager i uken	5 dager i uken	6 dager i uken	7 dager i uken
Kantinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lokalt spisested (gatekjøkken e.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lokal butikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kosttilskudd som proteinshake, energibar e.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godteri, potetgull e.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

3

14101667

T

FAVORITTMAT

12 Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Hvor godt eller dårlig liker du disse rettene på en skala fra 1 til 6, der 1 = «liker svært dårlig» og 6 = «liker svært godt»?

Merk: Sett et kryss på hver linje

	Liker svært dårlig 1	2	3	4	5	Liker svært godt 6	Vet ikke
Laks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskepinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lasagne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koteletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chili con carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risengrynsgrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kebab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wraps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tex mex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DRIKKEVARER

13 Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene, på en skala fra 1 til 6, der 1 = «liker svært dårlig» og 6 = «liker svært godt»?

Merk: Sett et kryss på hver linje

	Liker svært dårlig 1	2	3	4	5	Liker svært godt 6	Vet ikke
Melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/drikke med tilsatt sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/drikke med kunstig søtstoff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kullsyreholdig vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOSTHOLD OG TRENING

14 Mener du at tilbudet i spisesmessene dekker ditt behov for energi og næringsstoffer i forbindelse med trening?

Merk: Sett et kryss

Ja

Nei

Kommenter i boksen under:



15 Bruker du kosttilskudd?*Merk: Søk ett kryss*

- Ja → Gå til **16**
 Nei → Gå til **17**

16 Hvis ja, hva slags kosttilskudd bruker du?*Merk: Flere kryss mulig*

- Vitaminer og mineraler
 Omega-3/tran
 Energibarer
 Proteinpulver/-barer og lignende
 Kreatinpreparater
 Annet, noter i boksen under:

PÅSTANDER OM MATEN OG SPISEMESSEN**17 Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret?***Merk: Søk ett kryss på hver linje*

	Helt uenig					Helt enig		
	1	2	3	4	5	6	Vet ikke	
Maten i Forsvaret smaker godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Maten i Forsvaret ser delikat og god ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Maten i Forsvaret er sunn og næringsrik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menytilbudet i Forsvaret er variert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Forsvaret gir meg tilstrekkelig informasjon om mattilbudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spisemessen er godt tilpasset antall personer som spiser der	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De som har ansvar for spisemessen gjør en god jobb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kjøkkenbetjeningen er synlig og tilgjengelig under måltidene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spisemessen samarbeider godt med avdelingen i forhold til spisetider og tilrettelegging av måltidene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Det er gode håndvaskfasiliteter ved/nær spisemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mine medsoldater er flinke til å vaske hendene før måltidene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mine medsoldater forholder seg til antreksbestemmelser i spisemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

18 Hender det at spesielle hendelser påvirker mattilbudet i messa (positivt eller negativt)?*F.eks. ved høytstående besøk, lavt antall spisegjester, eller annet**Merk: Søk ett kryss*

- Ja
 Nei

Kommenter i boksen under:

19 Har du opplevd ikke å få servert et måltid fordi tjenesten ikke tillater det?

Merk: Søk ett kryss

Ja

Nei

Kommenter i boksen under:

PÅSTANDER OM DEG SELV

20 Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser?

Merk: Søk ett kryss på hver linje

	Helt uenig					Helt enig	Vet ikke
	1	2	3	4	5	6	
Jeg spiser all slags mat dersom den blir tilberedt på en god og smakfull måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er viktigere for meg at maten smaker godt enn at den er spesielt sunn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser ikke enkelte typer mat på grunn av min religion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser bevisst sunn mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser mer fisk i Forsvaret enn ellers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser mer kjøtt i Forsvaret enn ellers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser mer frukt i Forsvaret enn ellers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg spiser mer grønnsaker i Forsvaret enn ellers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har blitt mer bevisst det å spise sunn mat gjennom tiden i Forsvaret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forsvaret har motivert meg til å spise mer sunn mat også på fritiden/etter verneplikten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vet at maten jeg spiser påvirker klima og miljø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er positivt at Forsvaret tar hensyn til klima og miljø i matinnkjøp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er positivt at 15% av maten i Forsvaret er økologisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MILJØ OG KOSTHOLD

Vegetarmat forstås her som mat som ikke inneholder kjøtt, fugl eller fisk, men kan inneholde andre produkter fra dyr, som for eksempel melk og egg (supper, pannekaker, grøt etc.).

21 Jeg kjenner til at Forsvaret har innført tiltak for redusert kjøttforbruk

Merk: Søk ett kryss

Ja

Nei



22 Hvor ofte serveres det vegetarmat (dvs. hverken kjøtt eller fisk) i messa?

Merk: Satt ett kryss

- En gang i uka
 To ganger i uka
 Tre eller flere ganger i uka
 Sjelden
 Aldri

23 Hvor ofte hender det at du velger vegetarretter (dvs. hverken kjøtt eller fisk) til lunsj eller middag i messa?

Merk: Satt ett kryss

- En gang i uka
 To ganger i uka
 Tre eller flere ganger i uka
 Sjelden
 Aldri

24 Hvor ofte spiser du kjøtt i messa?

Merk: Satt ett kryss

- Flere ganger daglig
 En gang om dagen
 Hver andre dag
 Sjeldnere enn hver andre dag
 Aldri

27 Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?

Merk: Satt ett kryss på hver linje

	Helt uenig	1	2	3	4	5	Helt enig	Vet ikke
Det er gunstig for miljøet å endre forbruket fra rødt til hvitt kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å redusere kjøttforbruket er et effektivt miljøtiltak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med tanke på global rettferdig fordeling av ressurser er det riktig å redusere kjøttforbruket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dyrevelferd er viktig for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er viktig å ta vare på miljøet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi burde alle bli vegetarianere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28 Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?

Merk: Satt ett kryss på hver linje

	Helt uenig	1	2	3	4	5	Helt enig	Vet ikke
Matens effekt på helsen min er viktigere for meg enn matens effekt på miljøet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyt kjøttforbruk er skadelig for helsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg må spise kjøtt daglig for å få i meg nok protein og næringsstoffer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Et riktig sammensatt vegetarkosthold inneholder alle de næringsstoffene kroppen trenger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T ■

7

14101667

T

29 Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?

Merk: Søk ett kryss på hver linje

	Helt uenig					Helt enig	
	1	2	3	4	5	6	Vet ikke
Vegetarmaten i messa smaker godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetarmaten i messa er mettende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er bra hvis Forsvarets messer kan tilby vegetarmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg blir ikke skikkelig mett av et middagsmåltid uten hverken kjøtt eller fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Et middagsmåltid smaker best når det er enten kjøtt eller fisk med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis folk lærer mer om hva vegetarmat er, blir det lettere for dem å redusere kjøttforbruket sitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis folk lærer mer om matens effekt på miljøet, blir det lettere for dem å redusere kjøttforbruket sitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg flytter i egen bolig kommer jeg til å velge å spise middag uten hverken kjøtt eller fisk en eller flere ganger i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig for meg å redusere kjøttforbruket mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er vanskelig å lage god mat uten kjøtt eller fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har fått et mer positivt syn på vegetarmat etter at jeg kom i Forsvaret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BAKGRUNNSSPØRSMÅL

30 Er du mann eller kvinne?

Merk: Søk ett kryss

- Mann
 Kvinne

31 Hva er din alder?

År (ett tall i hver rute)

32 Hvor lenge har du tjenestegjort i Forsvaret?

Merk: Søk ett kryss

- Mindre enn 3 måneder
 3-6 måneder
 6-9 måneder
 Over 9 måneder

33 Hvor hadde du oppveksten din/hvor kommer du fra?

Merk: Søk ett kryss

- Storby (mer enn 50.000 innbyggere)
 Mellomstor by (15.000-49.999 innbyggere)
 Småby (5.000-14.999 innbyggere)
 Tettsted i landkommune
 Spredtbygd strøk

34 Har du fullført videregående skole?

Merk: Søk ett kryss

- Ja
 Nei

35 Hvor ofte trener du/er du fysisk aktiv slik at du blir andpusten og svett?

Merk: Søk ett kryss

- Hver dag
 5-6 dager i uka
 2-4 dager i uka
 1 dag i uka
 2-3 dager i måneden
 Sjeldnere

36 Røyker du?

Merk: Søk ett kryss

- Ja
 Av og til
 Nei

37 Snuser du?

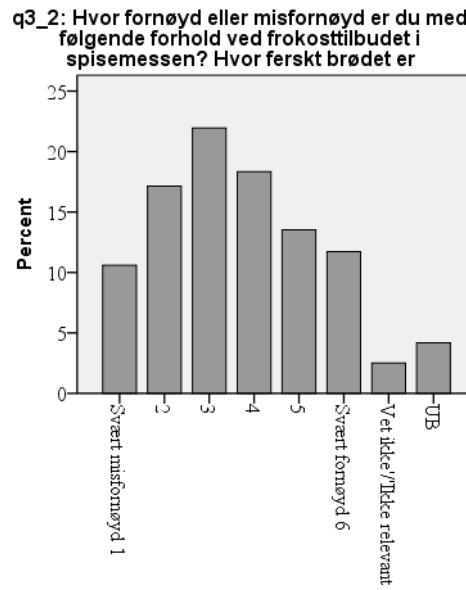
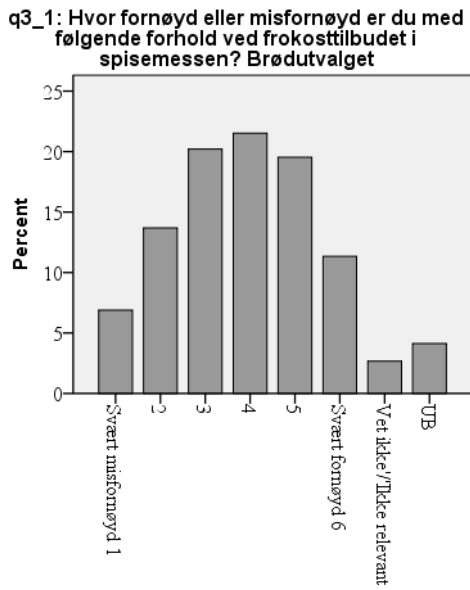
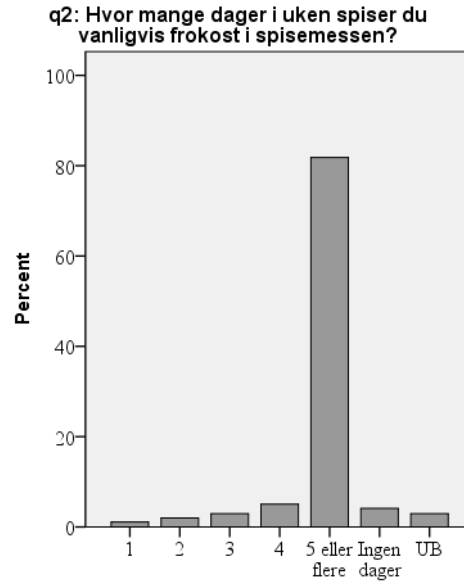
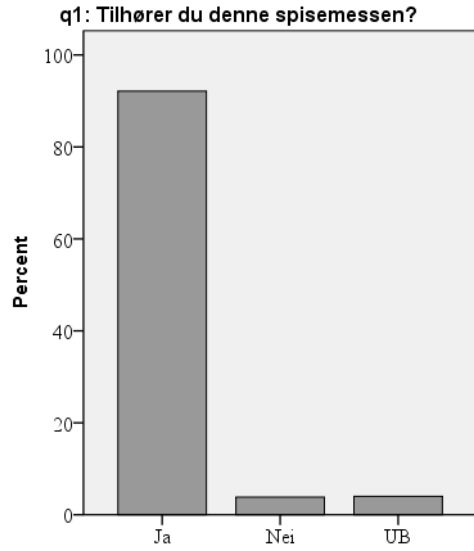
Merk: Søk ett kryss

- Ja
 Av og til
 Nei

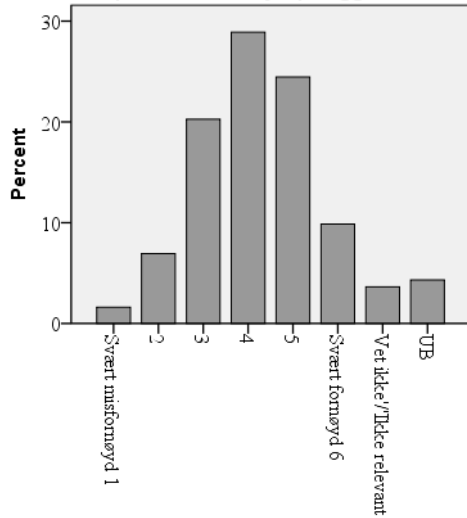
Takk for hjelpen!



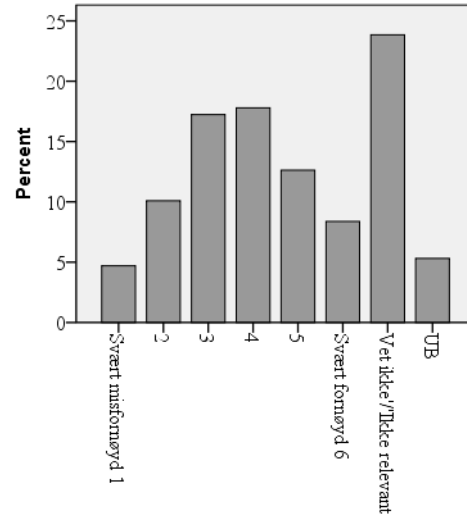
A.2 Resultater



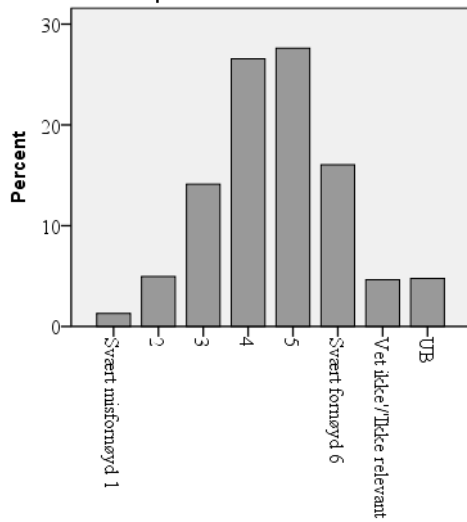
q3_3: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Kjøttpålegg



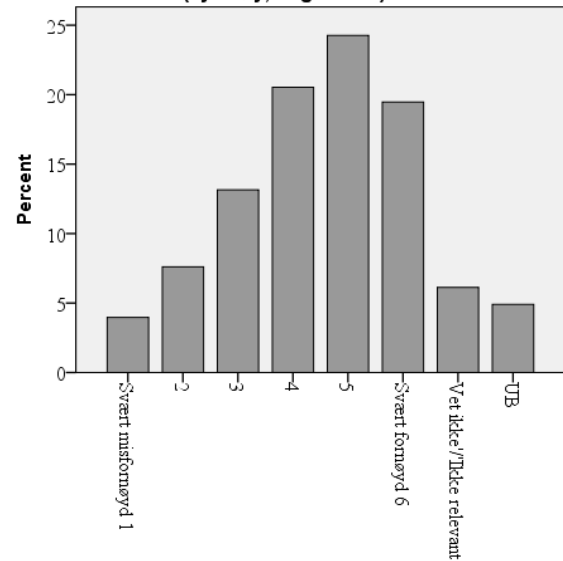
q3_4: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Fiskepålegg



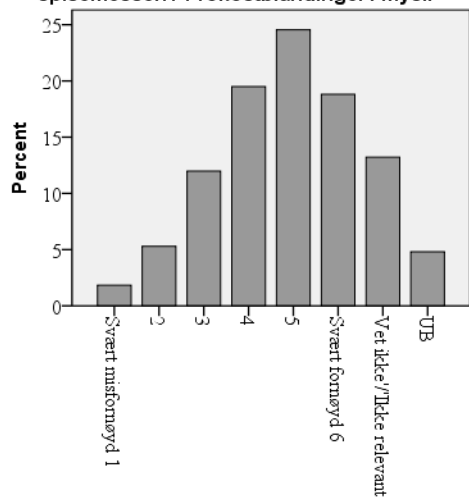
q3_5: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Ost



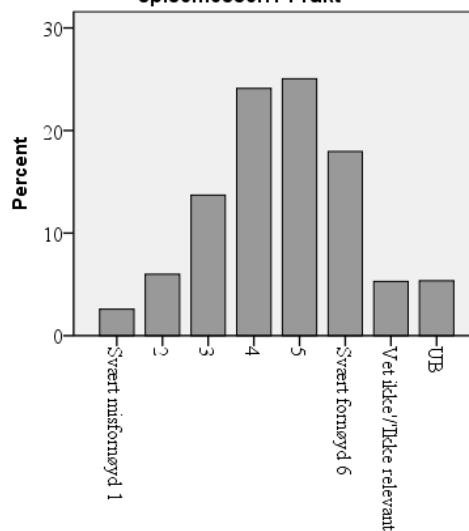
q3_6: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Søtpålegg (syltetøy, nugatti o. l.)



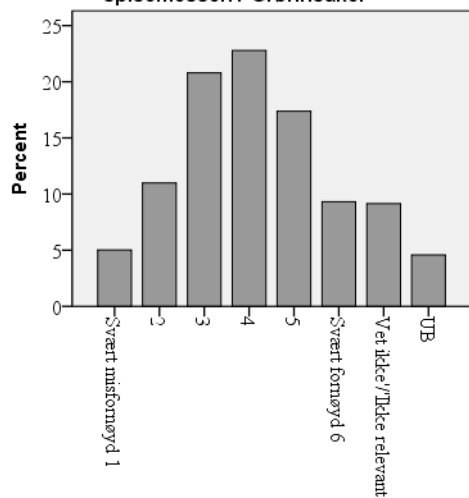
q3_7: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Frokostblandinger/'mysli



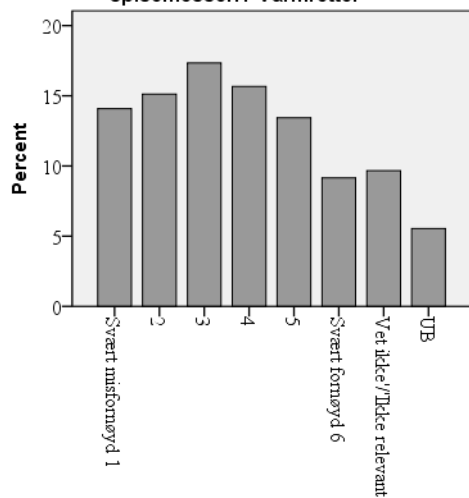
q3_8: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Frukt



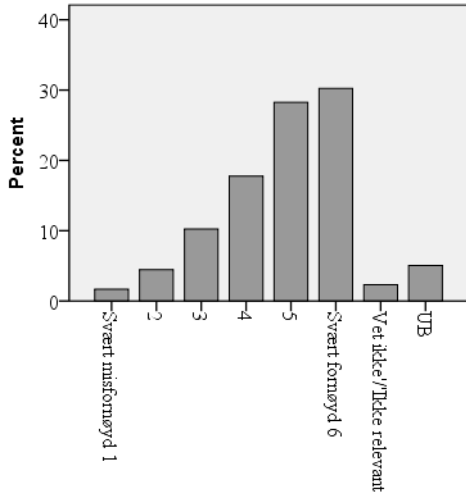
q3_9: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Grønnsaker



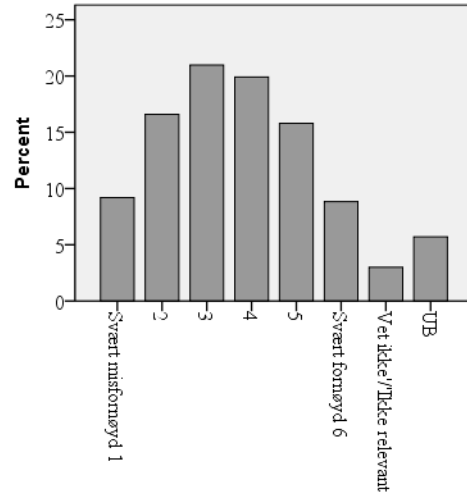
q3_10: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Varmretter



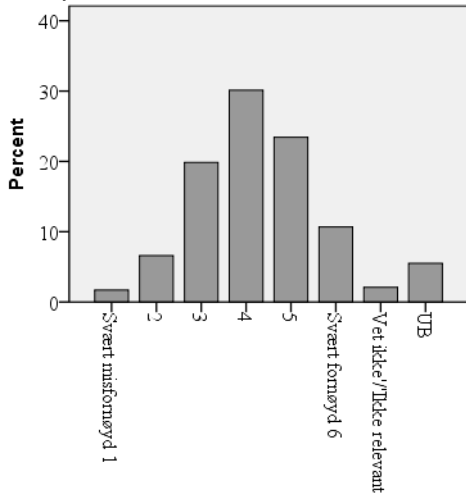
q3_11: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Drikke



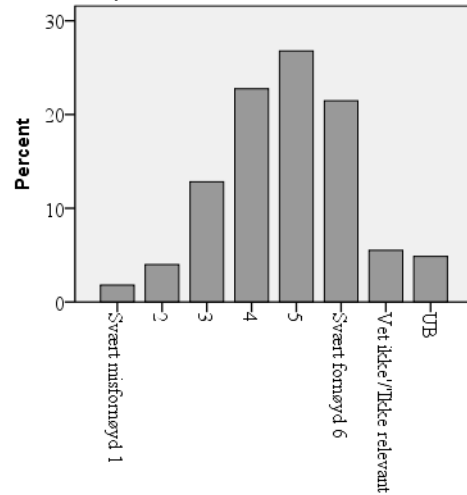
q3_12: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Variasjonen i tilbudet



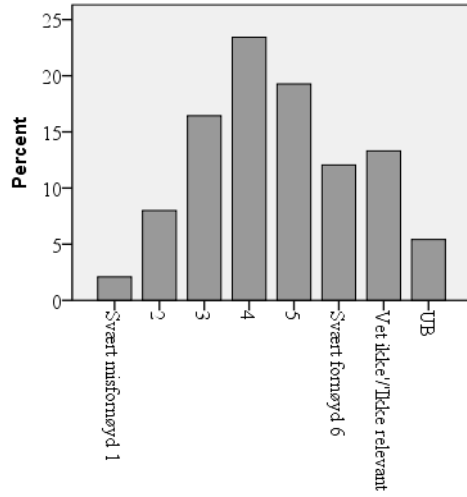
q3_13: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved frokosttilbudet i spisemessen? Frokosttilbudet alt i alt



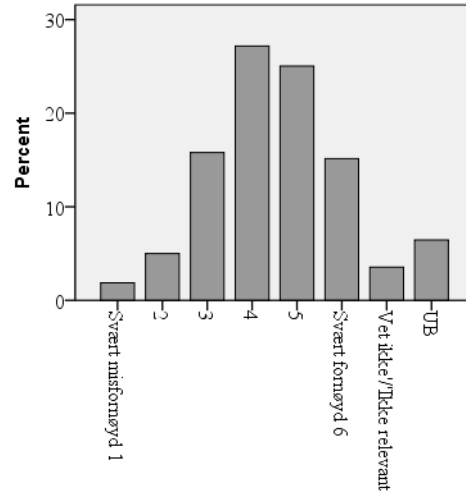
q4_1: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Salatbuffeen



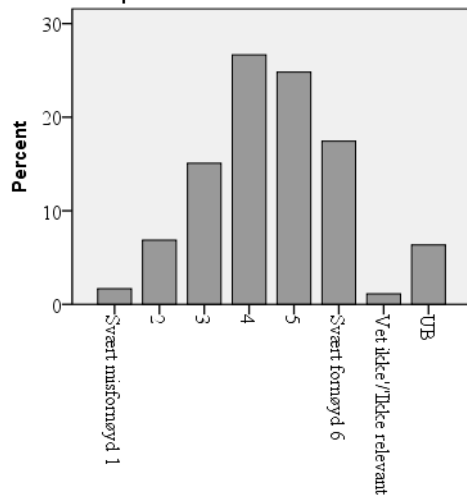
q4_2: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Dressinger



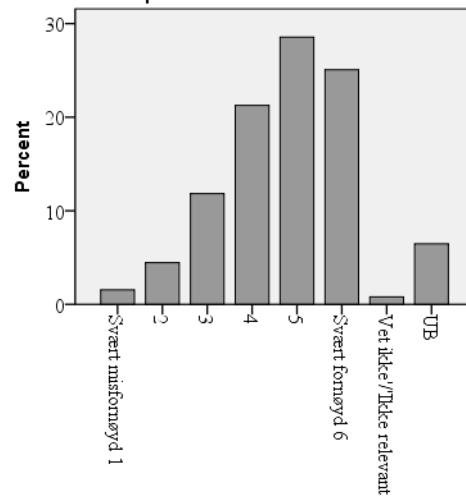
q4_3: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Frukt



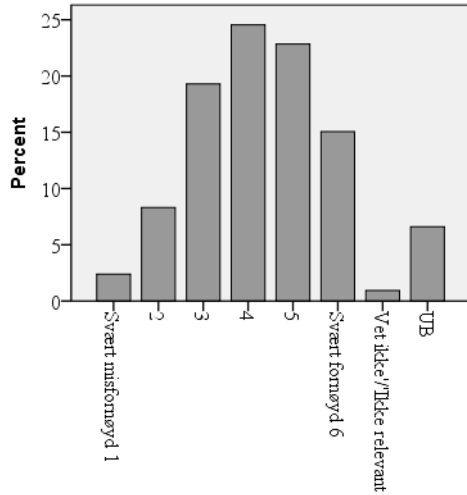
q4_4: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Varmretter



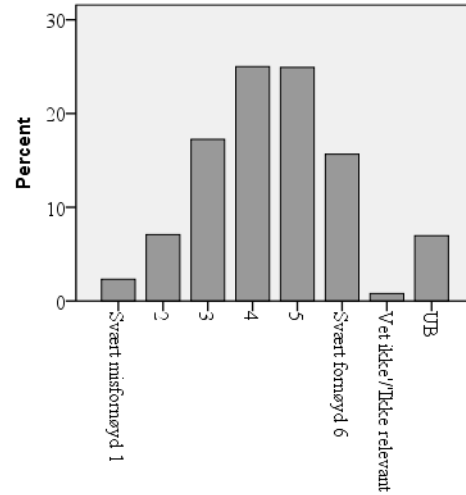
q4_5: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Drikke



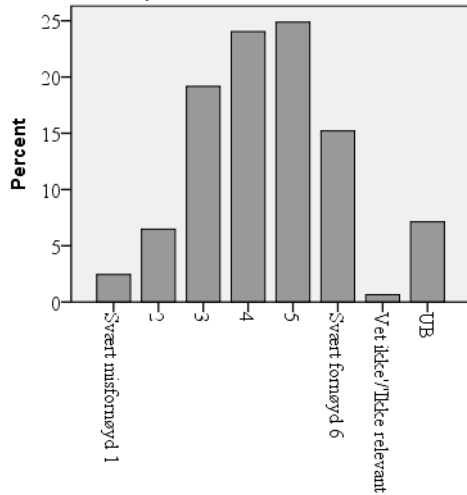
q4_6: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Variasjonen i tilbudet



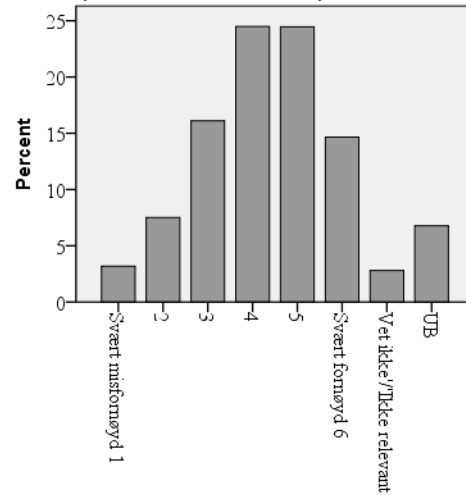
q4_7: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Kvaliteten på tilbudet



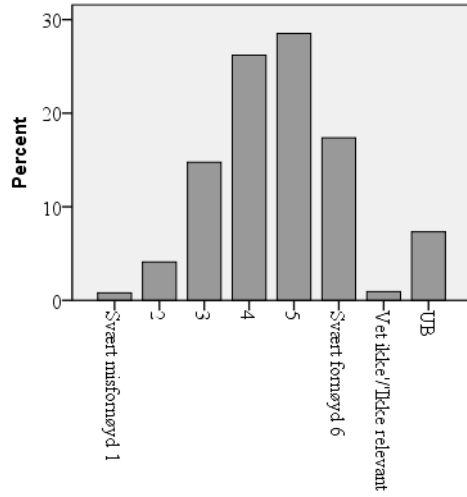
q4_8: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Smak



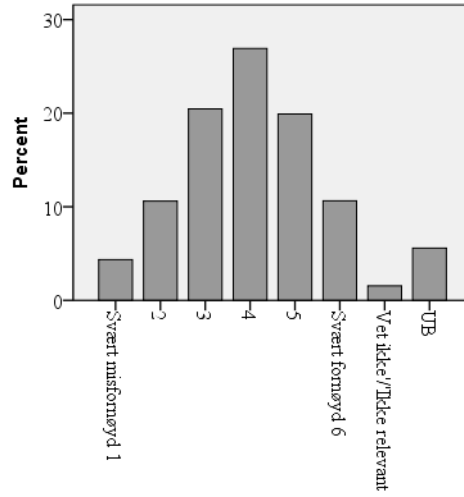
q4_9: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Utseende på maten



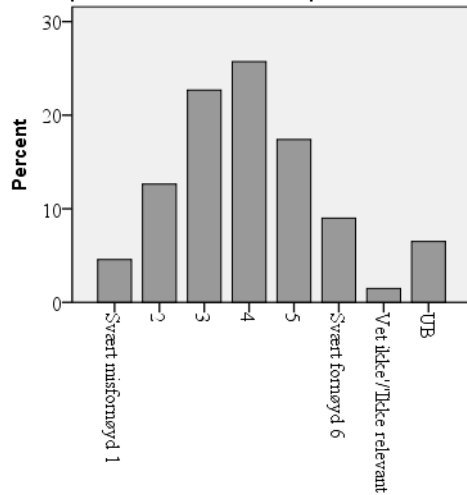
q4_10: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved lunsjtilbudet i spisemessen? Lunsjtilbudet alt i alt



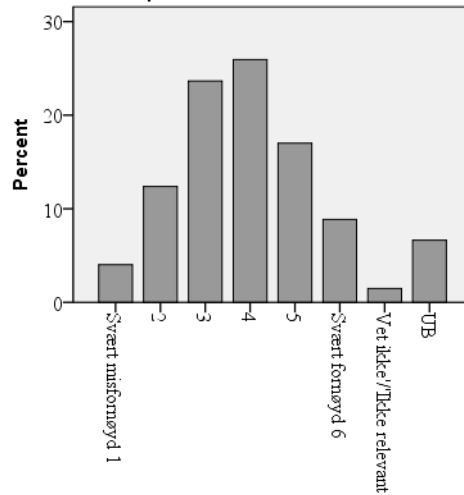
q6_1: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Variasjonen i tilbudet



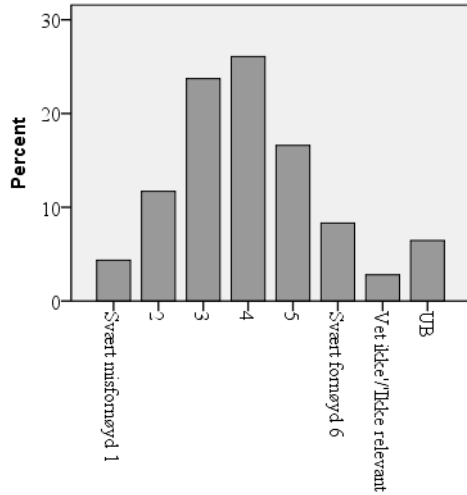
q6_2: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Kvaliteten på tilbudet



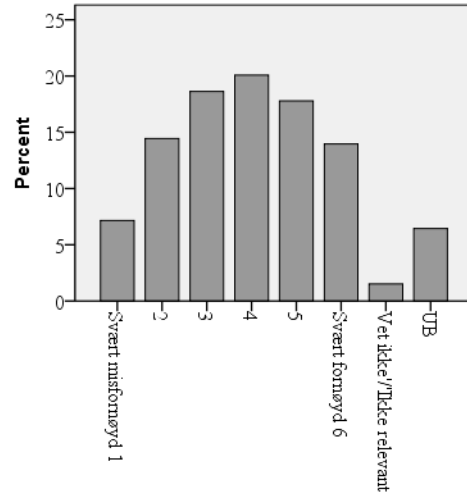
q6_3: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Smak



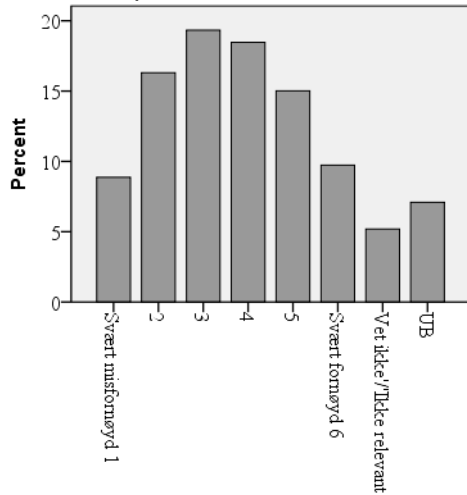
q6_4: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Utseende på maten



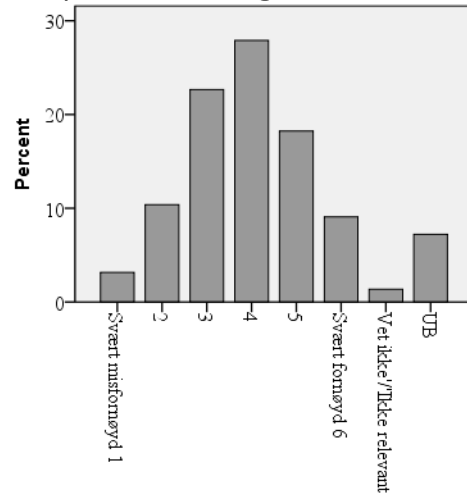
q6_5: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Drikke

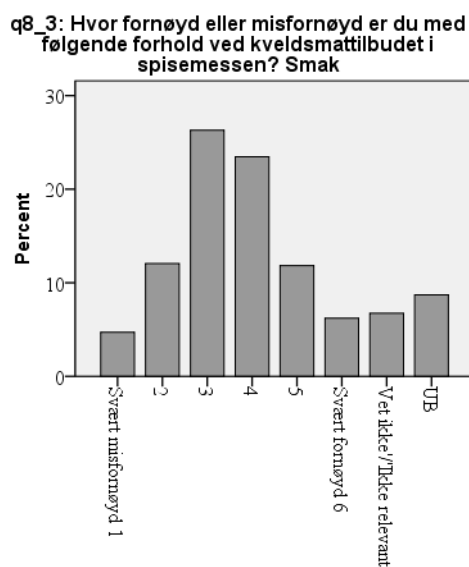
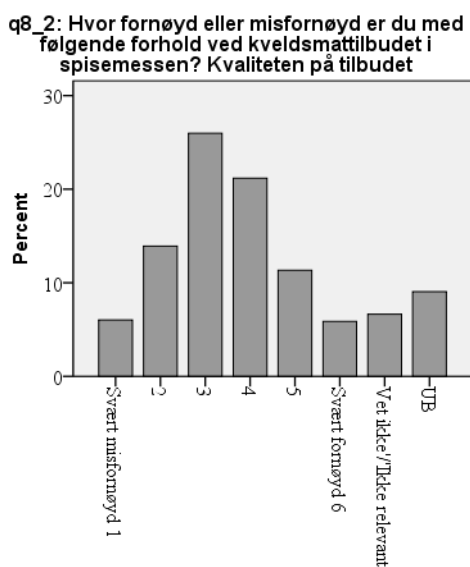
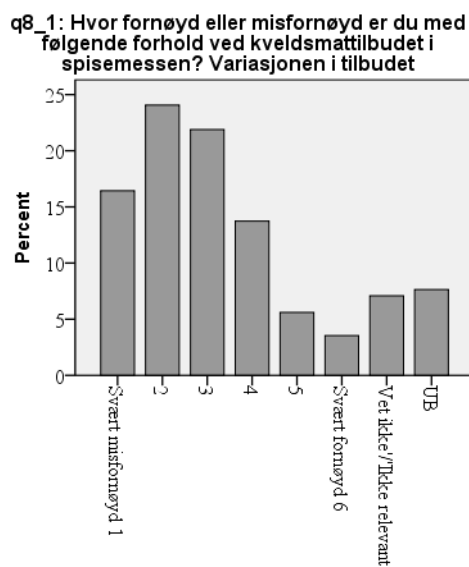
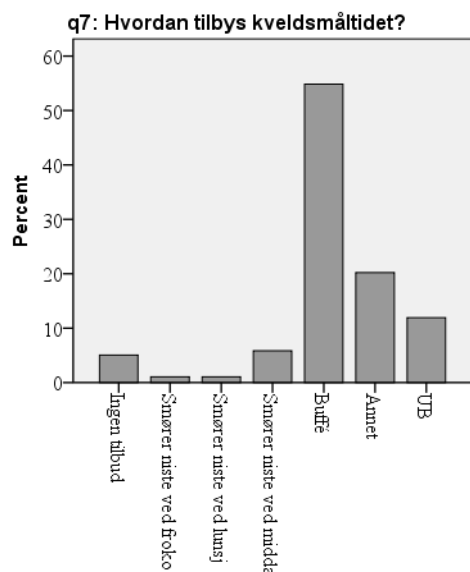


q6_6: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Dessert

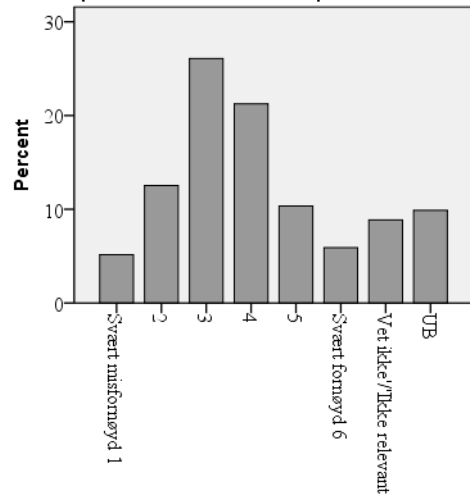


q6_7: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved middagstilbudet i spisemessen? Middagstilbudet alt i alt

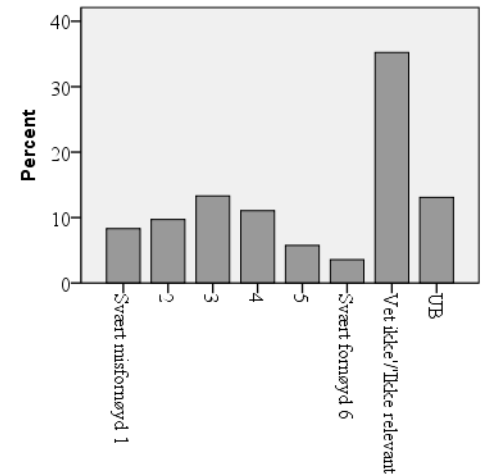




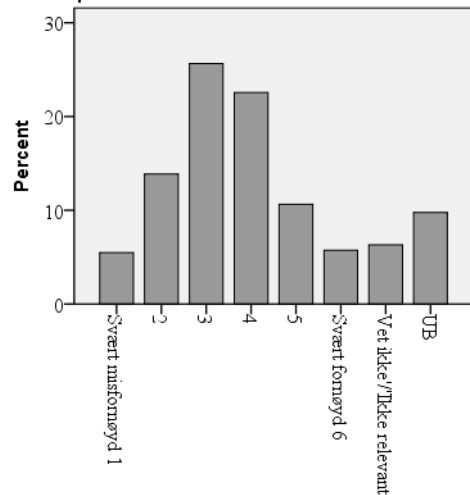
q8_4: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved kveldsmattilbudet i spisemessen? Utseende på maten



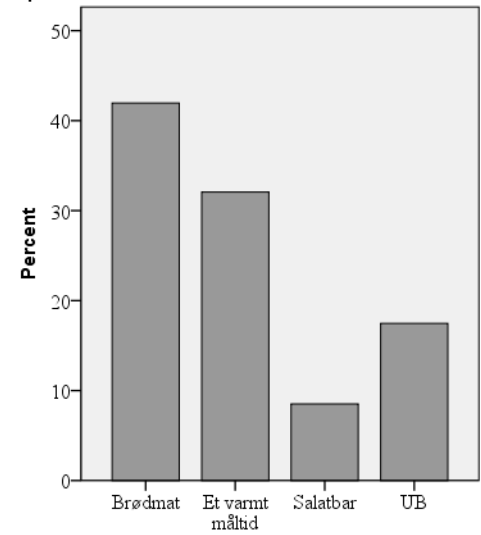
q8_5: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved kveldsmattilbudet i spisemessen? Oppbevaring av matpakker, hvis aktuelt



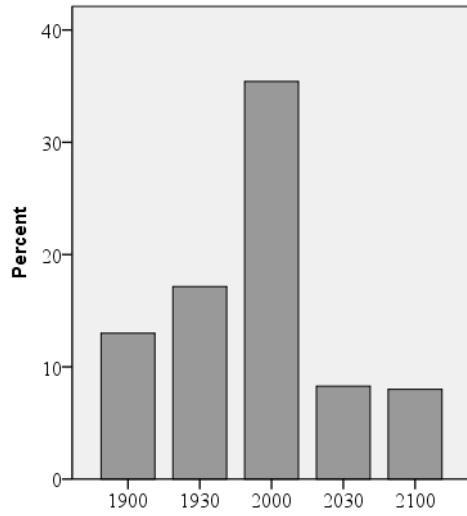
q8_6: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende forhold ved kveldsmattilbudet i spisemessen? Kveldsmaten alt i alt



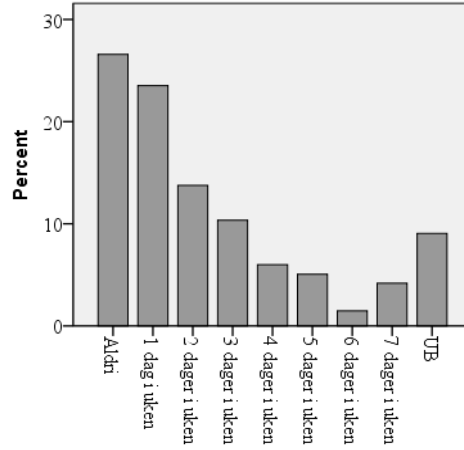
q9: Hva ønsker du helst å få servert til kvelds?



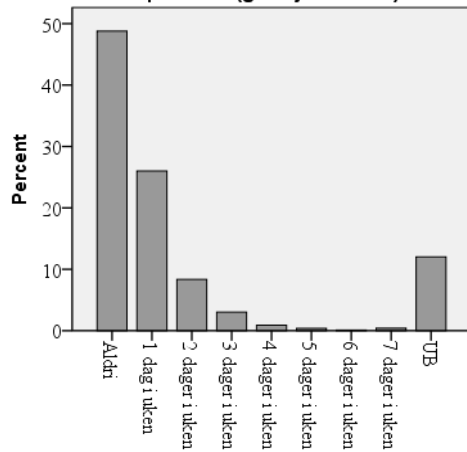
q10: Hvilket klokkeslett bør kveldsmat serveres?



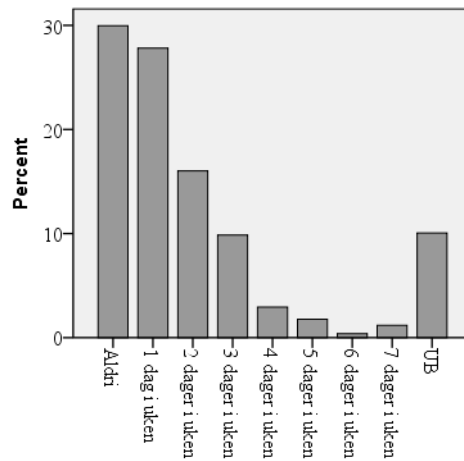
q11_1: Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/'tilskudd til kveldsmat? Kantine



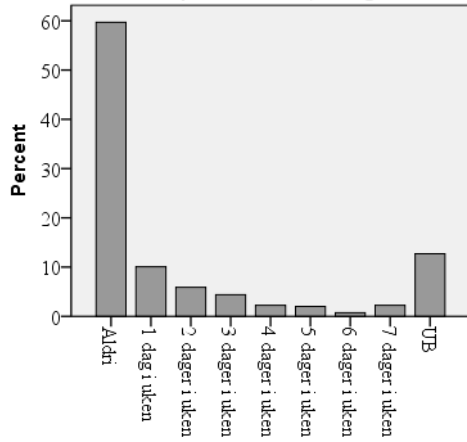
q11_2: Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/'tilskudd til kveldsmat? Lokalt spisested (gatekjøkken e.l.)



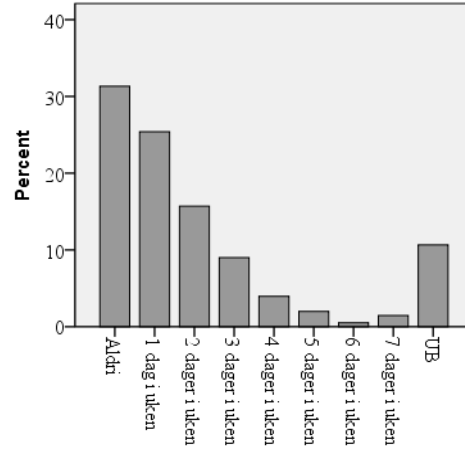
q11_3: Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/'tilskudd til kveldsmat? Lokal butikk



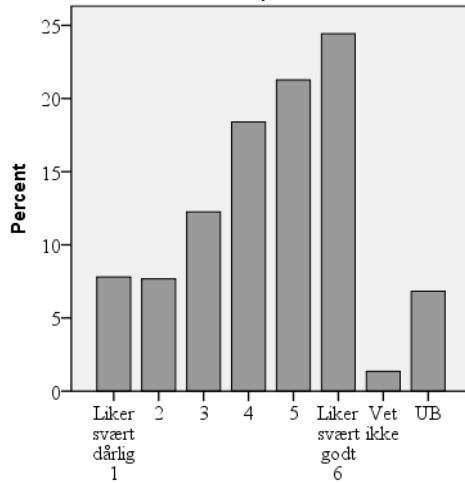
q11_4: Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/'tilskudd til kveldsmat? Kosttilskudd som proteinshake, energibarer e.l.



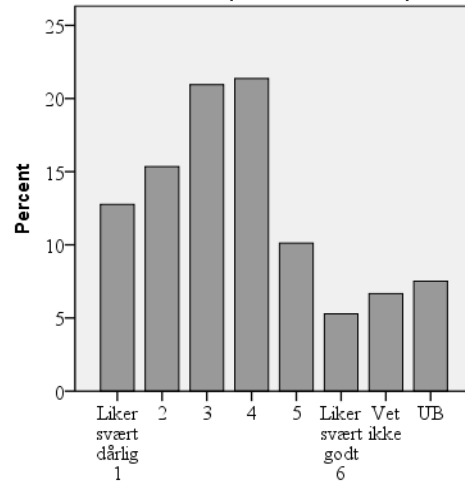
q11_5: Hvor ofte hender det at du benytter noen av følgende alternativer/'tilskudd til kveldsmat? Godteri, potetgull e.l.



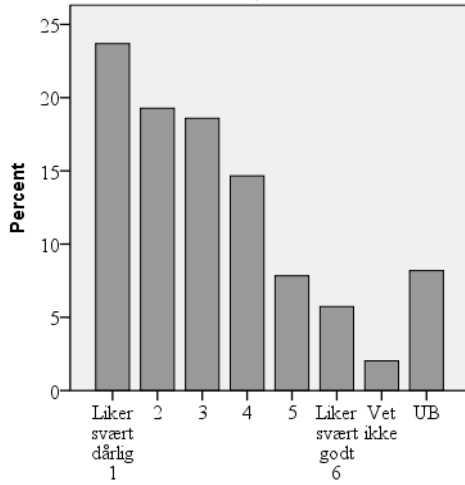
q12_1: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Laks



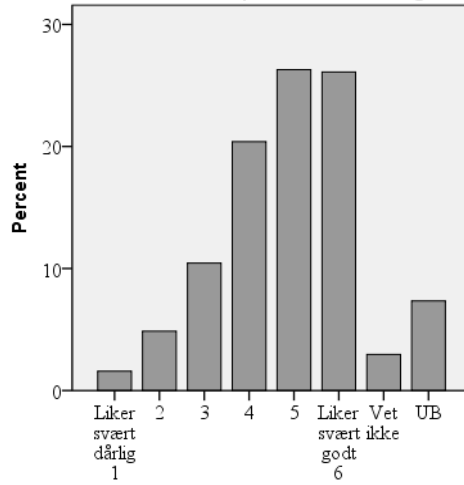
q12_2: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Fiskepinner



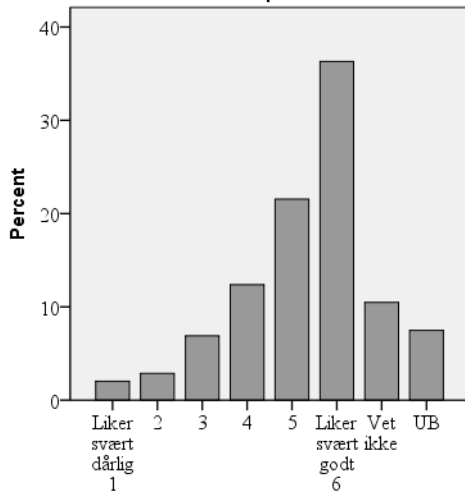
q12_3: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Torsk



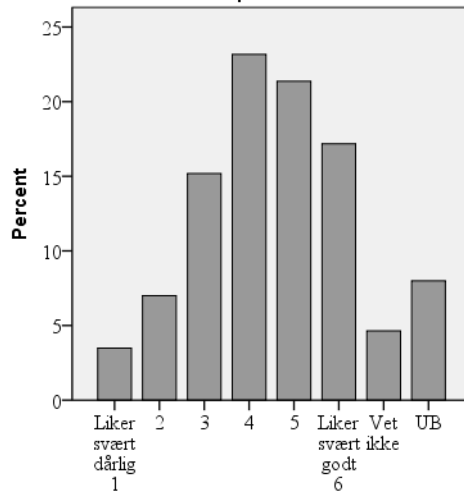
q12_4: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Lasagne



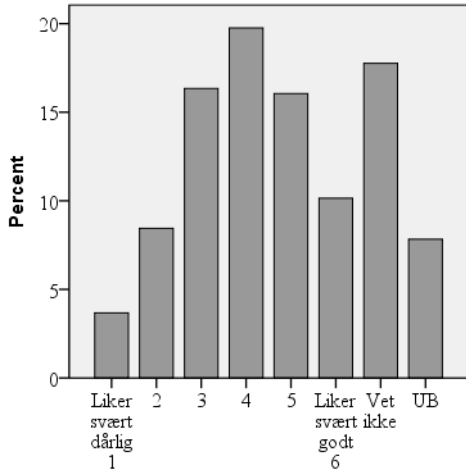
q12_5: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Biff



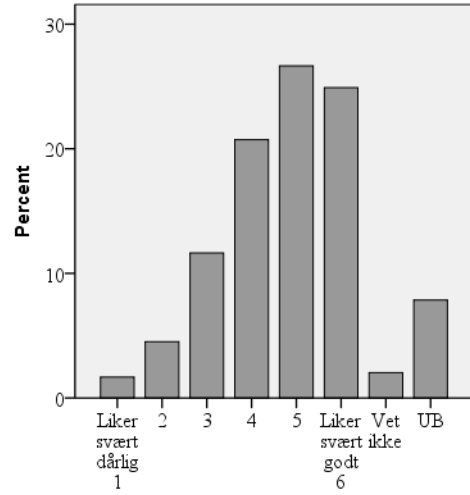
q12_6: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Koteletter



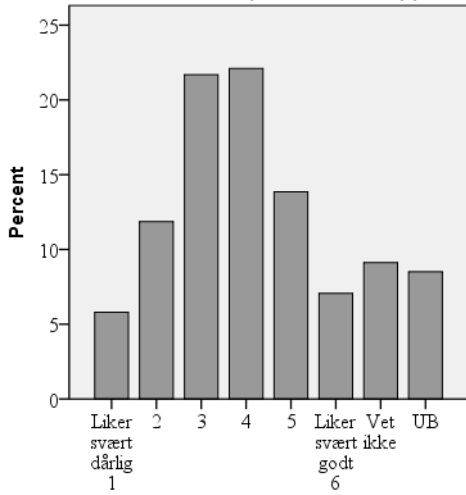
q12_7: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Chili con carne



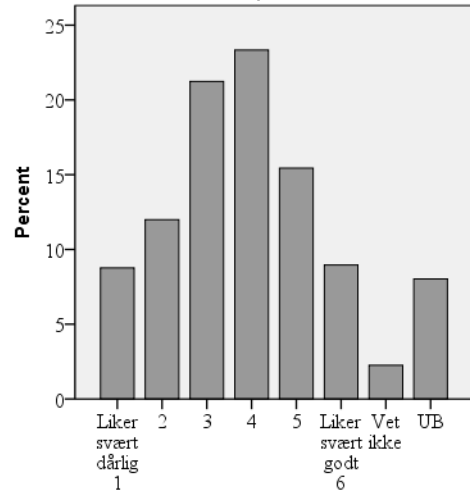
q12_8: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Kylling



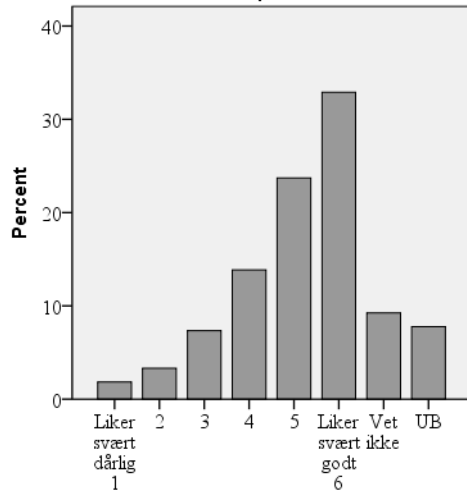
q12_9: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Suppe



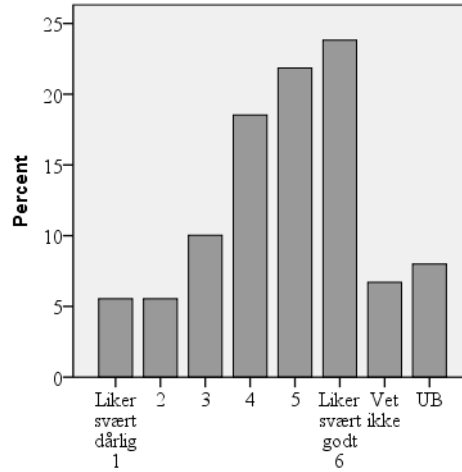
q12_10: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesmesser. Pølser



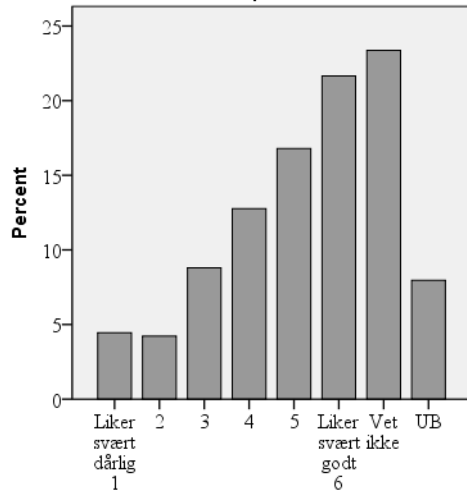
q12_11: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesesser. Pizza



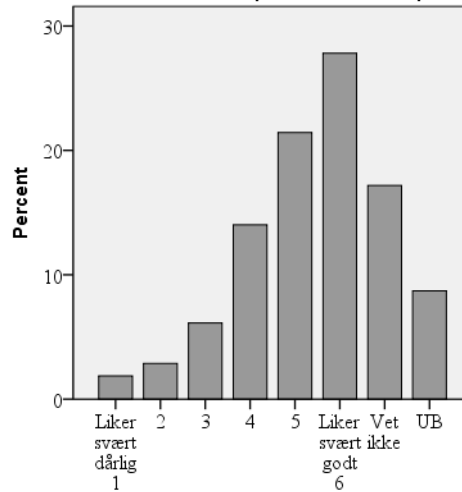
q12_12: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesesser. Risengrønsgrøt



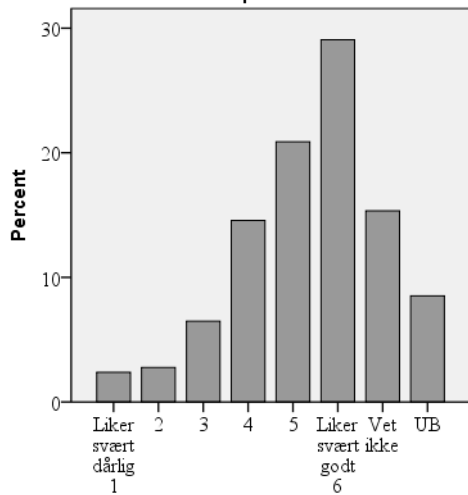
q12_13: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesesser. Kebab



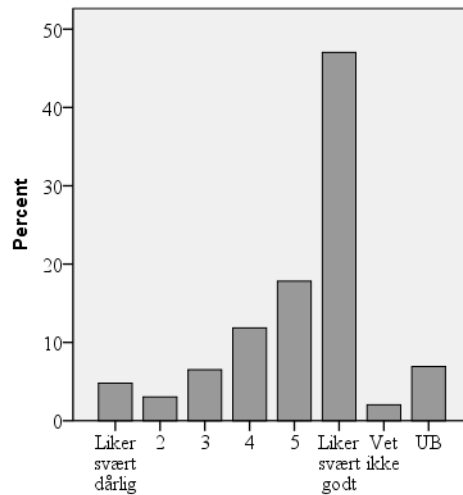
q12_14: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesesser. Wraps



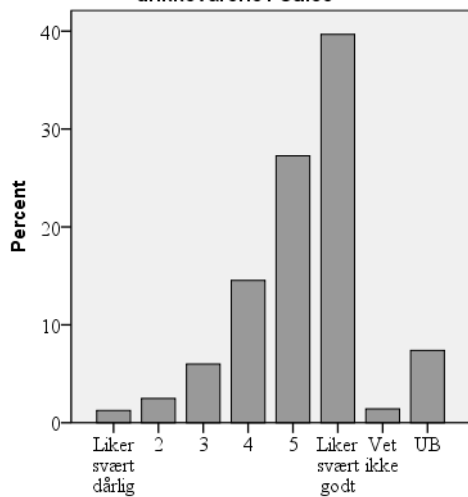
q12_15: Nedenfor er en liste med matretter som serveres i Forsvarets spisesesser. Tex mex



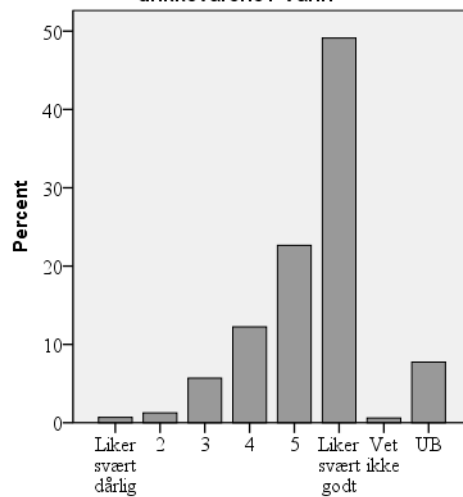
q13_1: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Melk



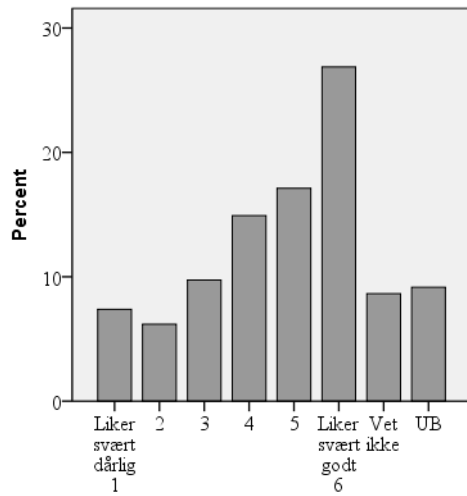
q13_2: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Juice



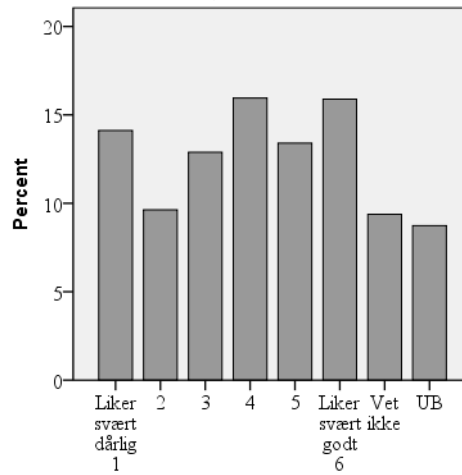
q13_3: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Vann



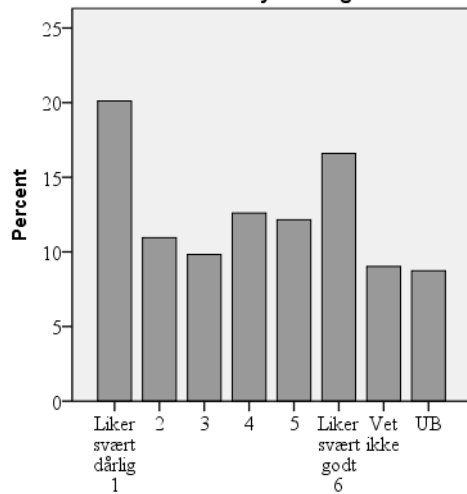
q13_4: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Brus/'drikke med tilsatt sukker



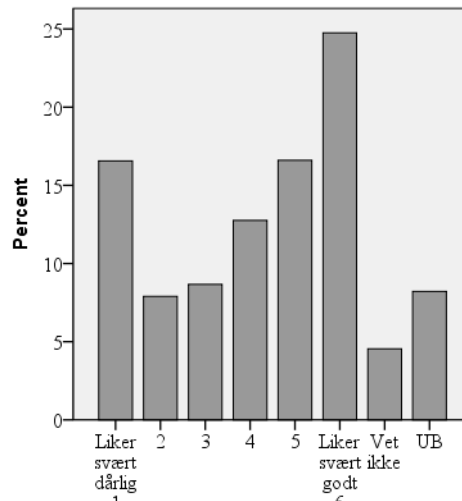
q13_5: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Brus/'drikke med kunstig søtstoff



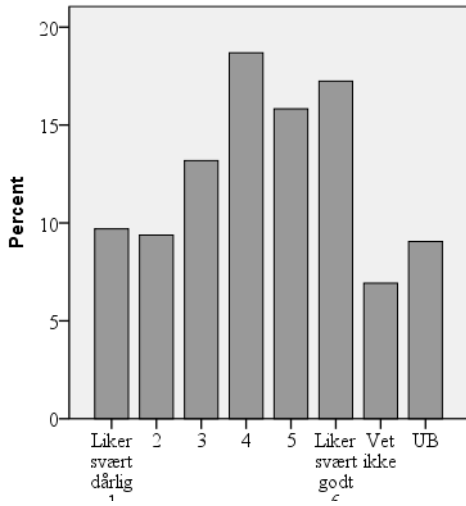
q13_6: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Kullsyreholdig vann



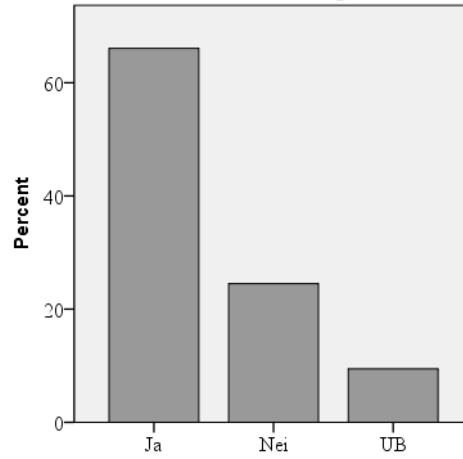
q13_7: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Kaffe



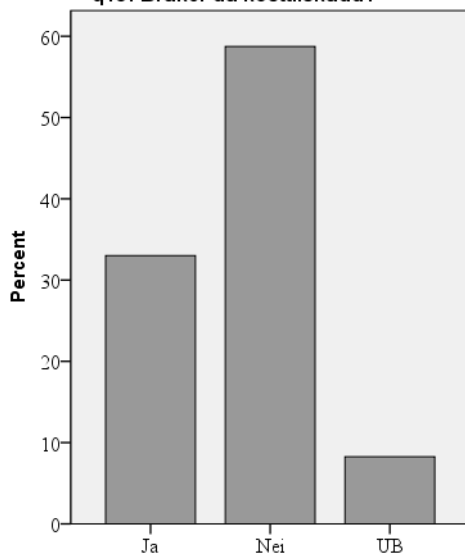
q13_8: Hvor godt eller dårlig liker du disse drikkevarene? Te



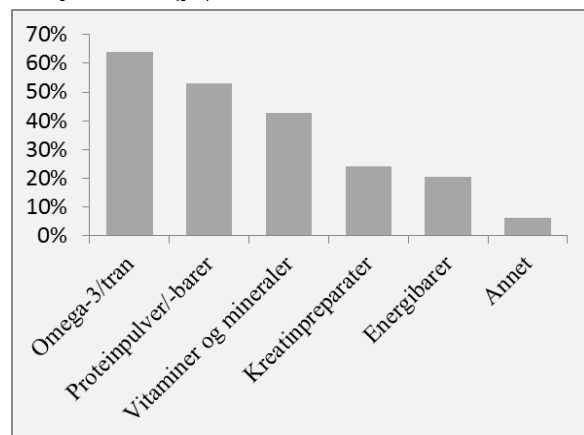
q14: Mener du at tilbudet i spisemessene dekker ditt behov for energi og næringsstoffer i forbindelse med trening?



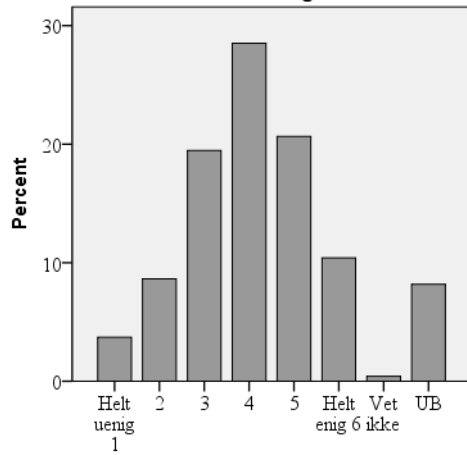
q15: Bruker du kosttilskudd?



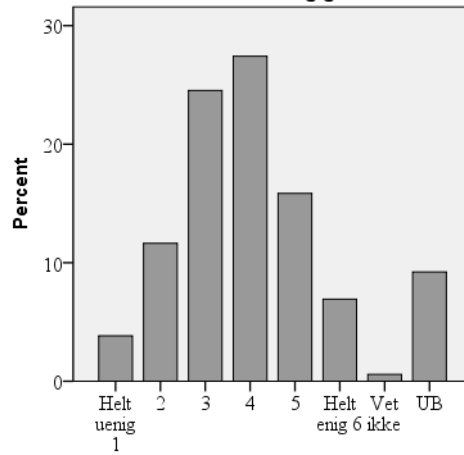
q16: Hvis ja, hvilke kosttilskudd?



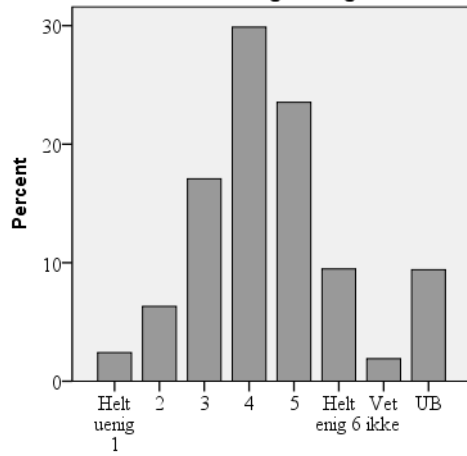
q17_1: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Maten i Forsvaret smaker godt



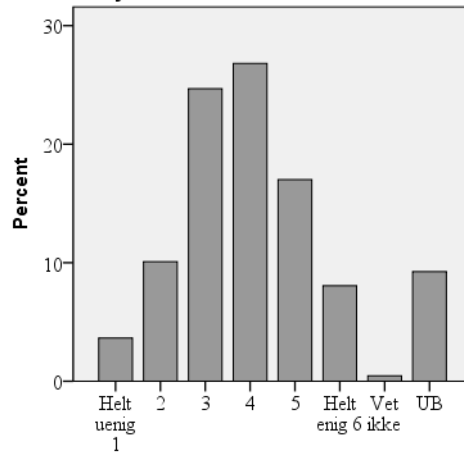
q17_2: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Maten i Forsvaret ser delikat og god ut



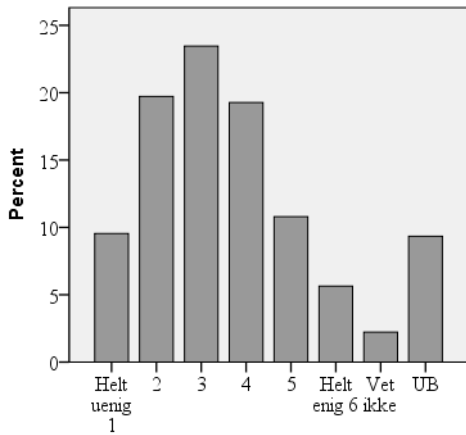
q17_3: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Maten i Forsvaret er sunn og næringsrik



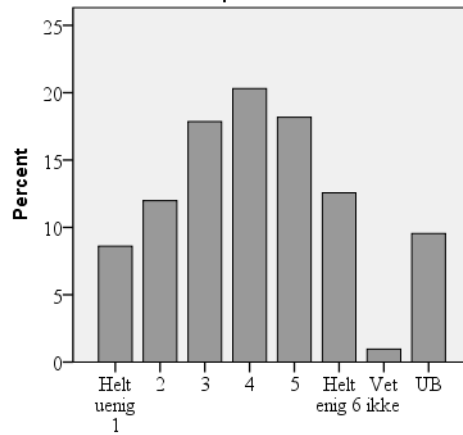
q17_4: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Menytilbudet i Forsvaret er variert



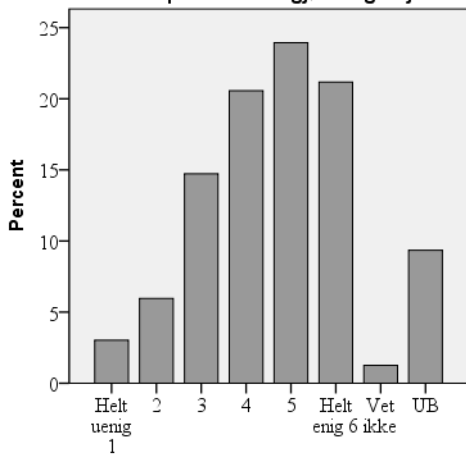
**q17_5: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret?
Forsvaret gir meg tilstrekkelig informasjon om mattilbudet**



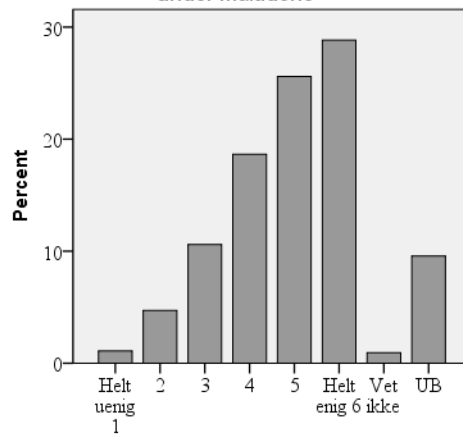
**q17_6: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret?
Spisemessen er godt tilpasset antall personer som spiser der**



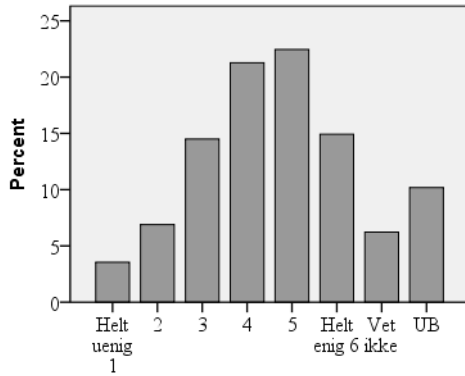
q17_7: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? De som har ansvar for spisemessen gjør en god jobb



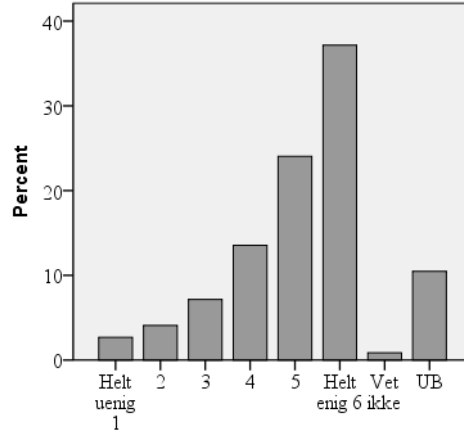
**q17_8: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret?
Kjøkkenbetjeningen er synlig og tilgjengelig under måltidene**



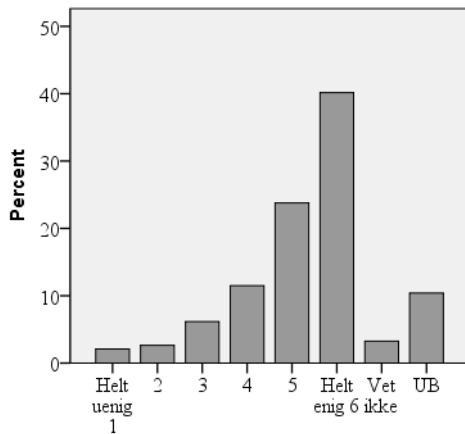
q17_9: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Spisemessen samarbejder godt med afdelingen i forhold til spisetider og tilrettelegging av måltidene



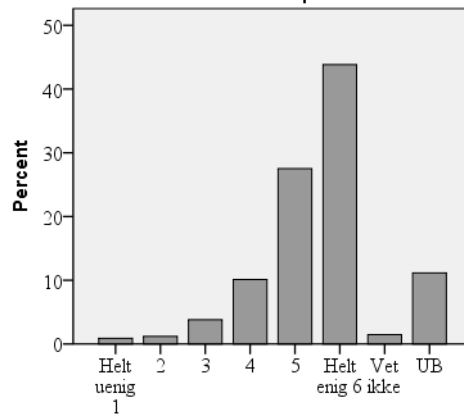
q17_10: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Det er gode håndvaskfasiliteter ved/nær spisemessen



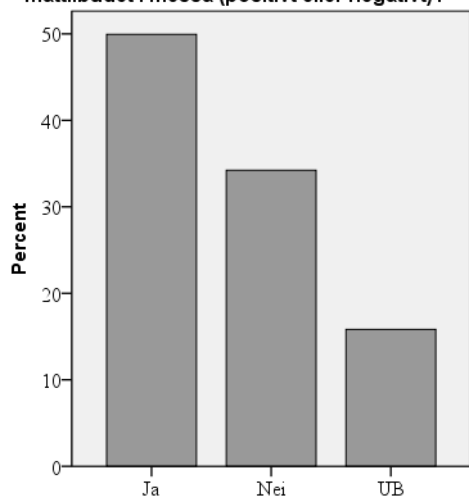
q17_11: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Mine medsoldater er flinke til å vaske hendene før måltidene



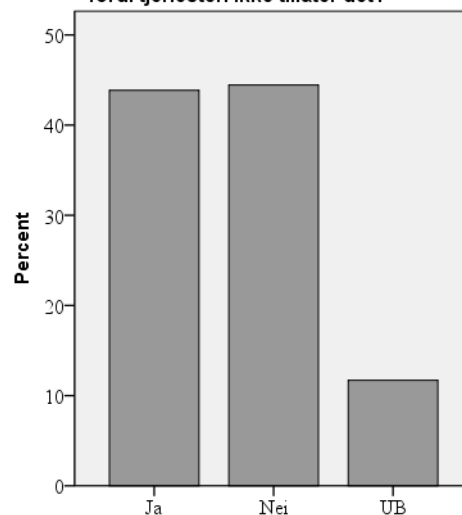
q17_12: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om menytilbudet i Forsvaret? Mine medsoldater forholder seg til antrekkbestemmelser i spisemessen



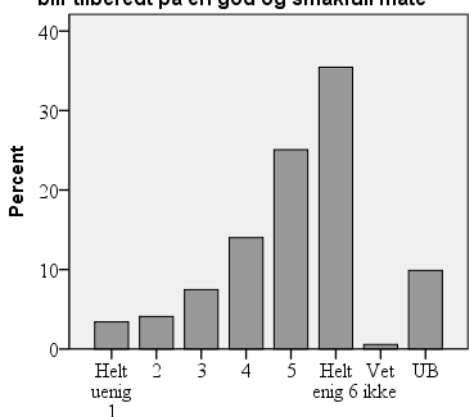
q18: Hender det at spesielle hendelser påvirker mattilbudet i messa (positivt eller negativt)?



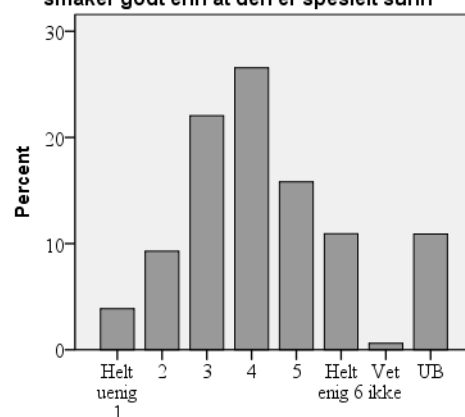
q19: Har du opplevd ikke å få servert et måltid fordi tjenesten ikke tillater det?



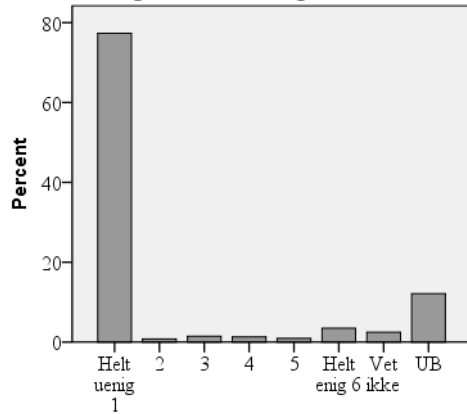
q20_1: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser all slags mat dersom den blir tilberedt på en god og smakfull måte



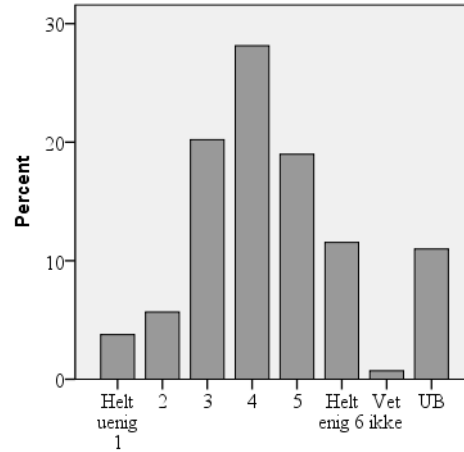
q20_2: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Det er viktigere for meg at maten smaker godt enn at den er spesielt sunn



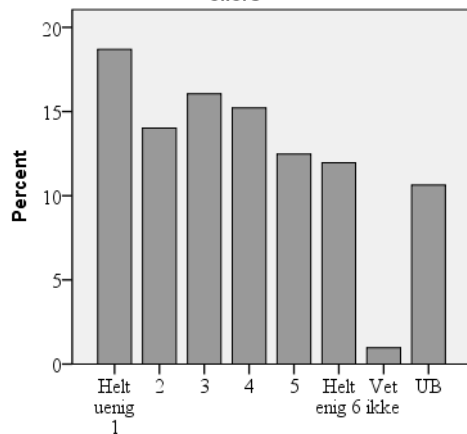
q20_3: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser ikke enkelte typer mat på grunn av min religion



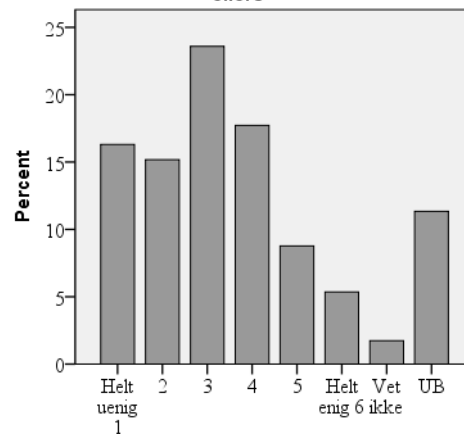
q20_4: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser bevisst sunn mat



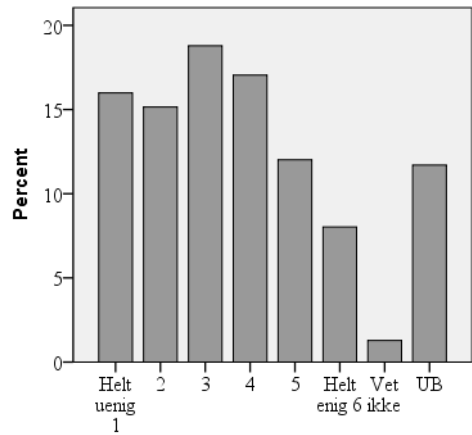
q20_5: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser mer fisk i Forsvaret enn ellers



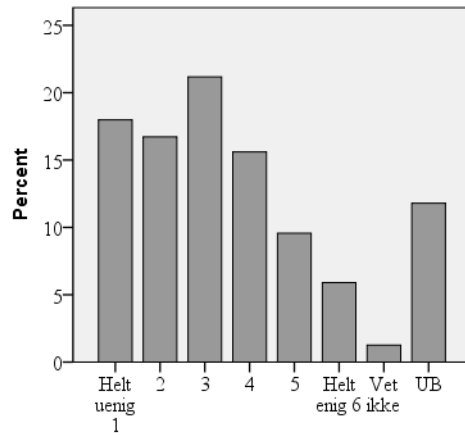
q20_6: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser mer kjøtt i Forsvaret enn ellers



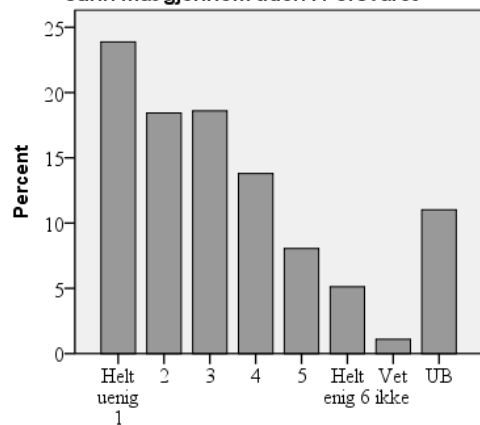
q20_7: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser mer frukt i Forsvaret enn ellers



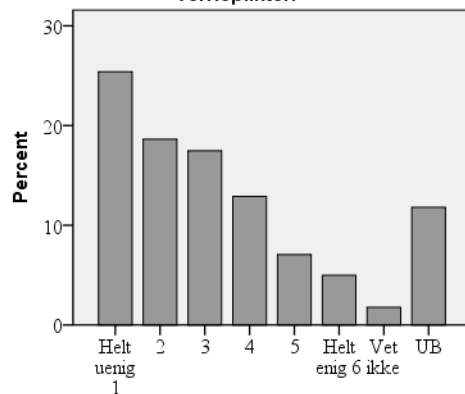
q20_8: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg spiser mer grønnsaker i Forsvaret enn ellers



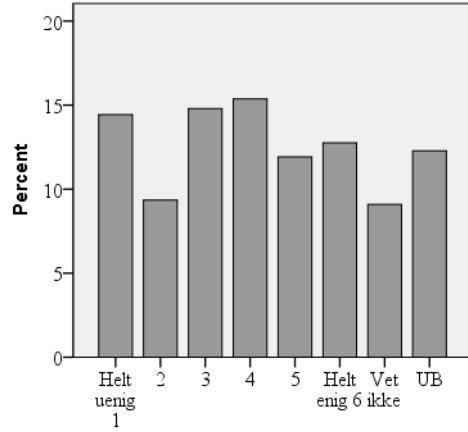
q20_9: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg har blitt mer bevisst det å spise sunn mat gjennom tiden i Forsvaret



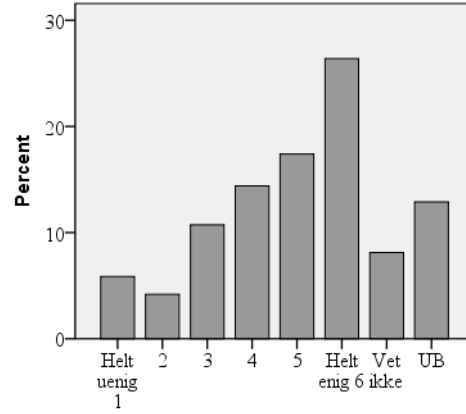
q20_10: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Forsvaret har motivert meg til å spise mer sunn mat også på fritiden/etter verneplikten



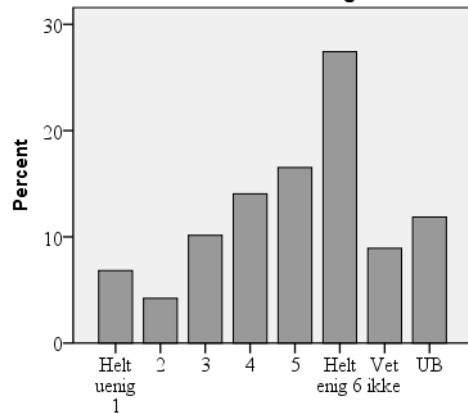
q20_11: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg vet at maten jeg spiser påvirker klima og miljø



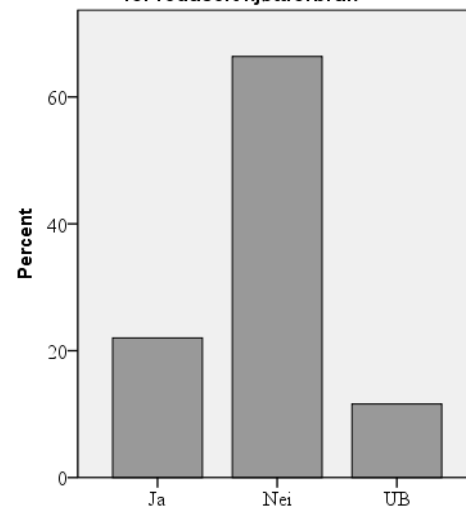
q20_12: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg synes det er positivt at Forsvaret tar hensyn til klima og miljø i matinnkjøp



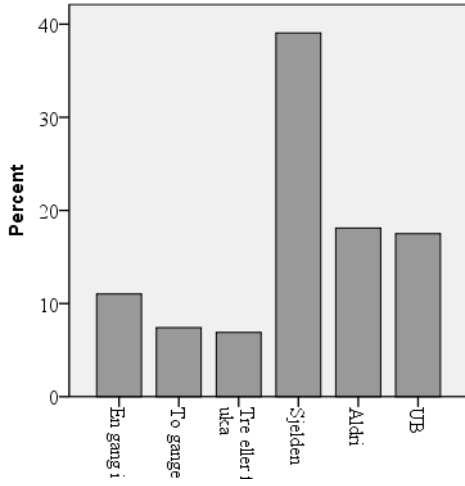
q20_13: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om deg selv og ditt forhold til maten du spiser? Jeg synes det er positivt at 15% av maten i Forsvaret er økologisk



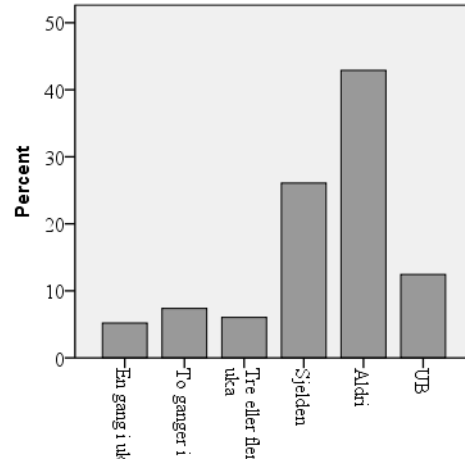
q21: Jeg kjenner til at Forsvaret har innført tiltak for redusert kjøttforbruk



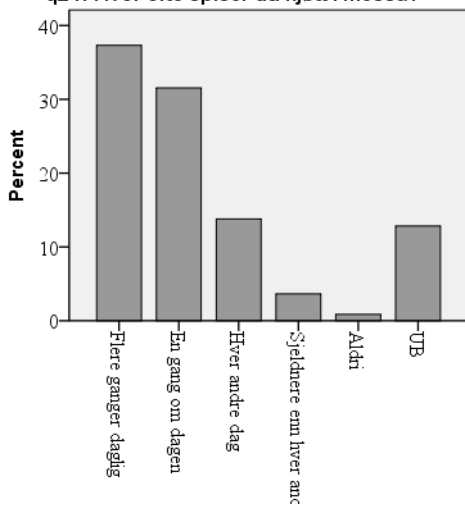
q22: Hvor ofte serveres det vegetarmat (dvs. hverken kjøtt eller fisk) i messa?



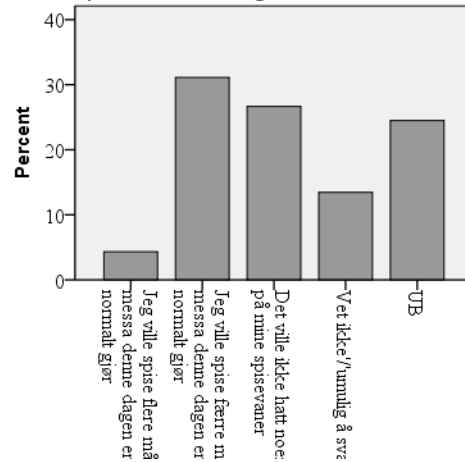
q23: Hvor ofte hender det at du velger vegetarretter (dvs. hverken kjøtt eller fisk) til lunsj eller middag i messa?



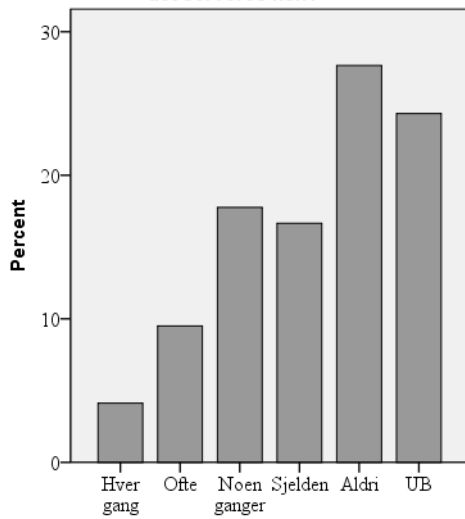
q24: Hvor ofte spiser du kjøtt i messa?



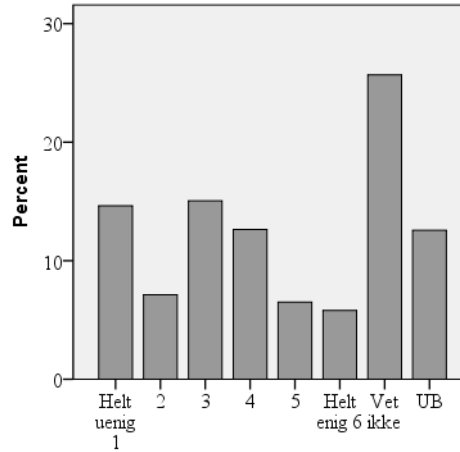
q25: Hvis det innføres en ukentlig kjøttfri dag i spisemessa, ville dette påvirket dine spisevaner på noen av de følgende måter?



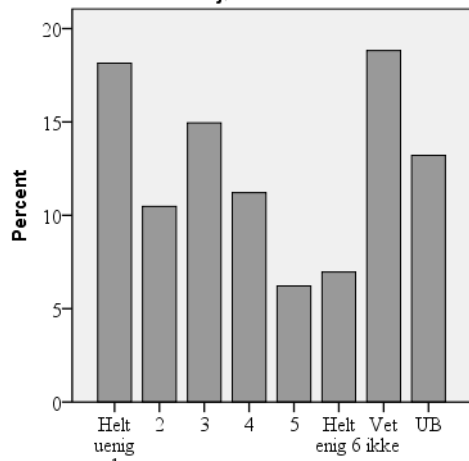
q26: Hvor ofte unngår du å spise i messa fordi det serveres fisk?



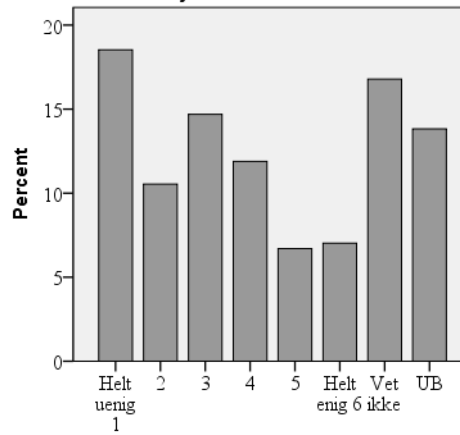
q27_1: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Det er gunstig for miljøet å endre forbruket fra rødt til hvitt kjøtt



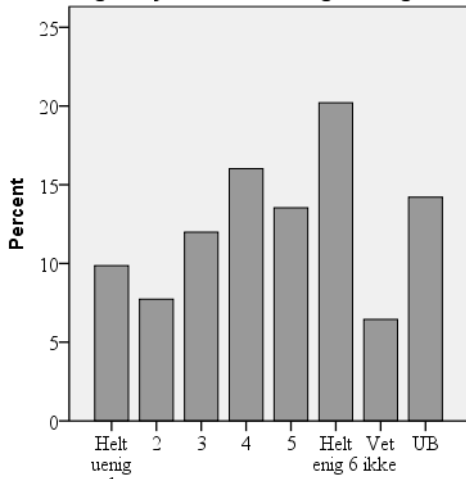
q27_2: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Å redusere kjøttforbruket er et effektivt miljøtiltak



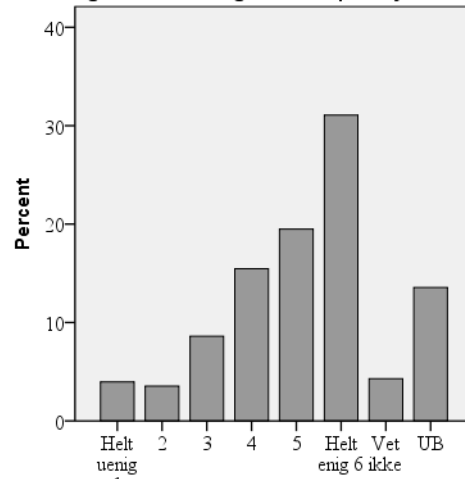
q27_3: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Med tanke på global rettferdig fordeling av ressurser er det riktig å redusere kjøttforbruket



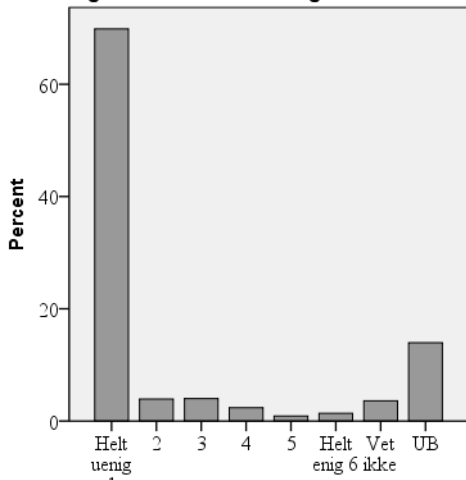
q27_4: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Dyrevelferd er viktig for meg



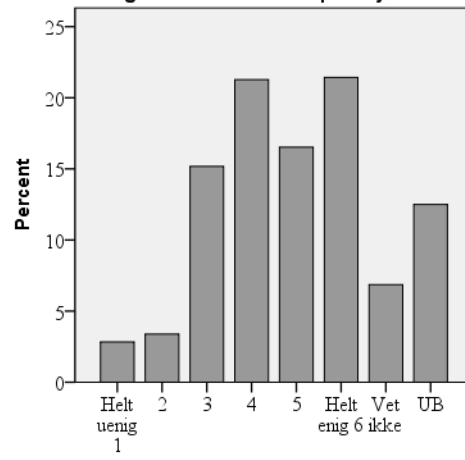
q27_5: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Det er viktig å ta vare på miljøet



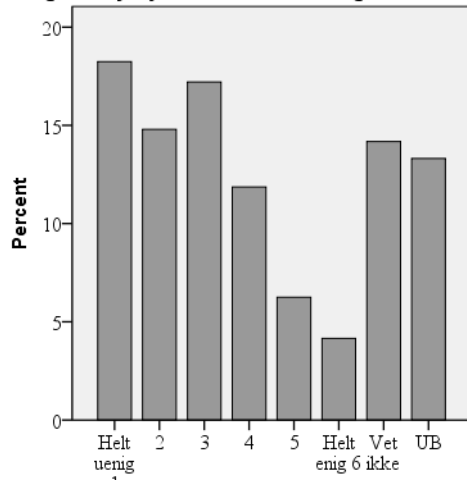
q27_6: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Vi burde alle bli vegetarianere



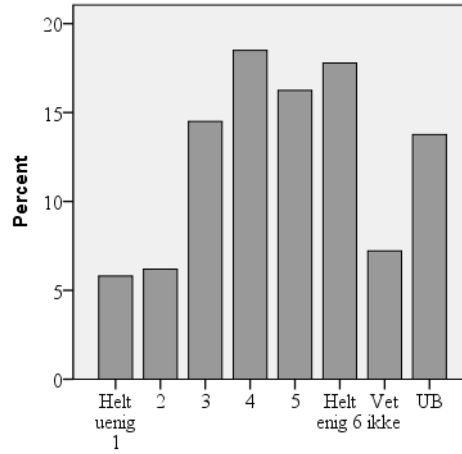
q28_1: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Matens effekt på helsen min er viktigere for meg enn matens effekt på miljøet



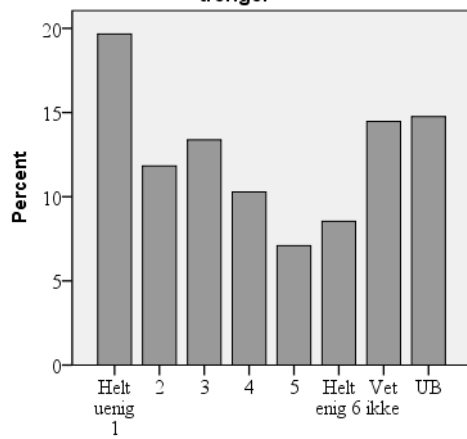
q28_2: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Høyt kjøttforbruk er skadelig for helsen



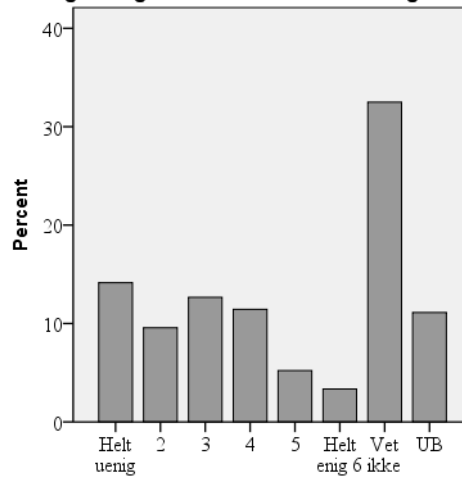
q28_3: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Jeg må spise kjøtt daglig for å få i meg nok protein og næringsstoffer



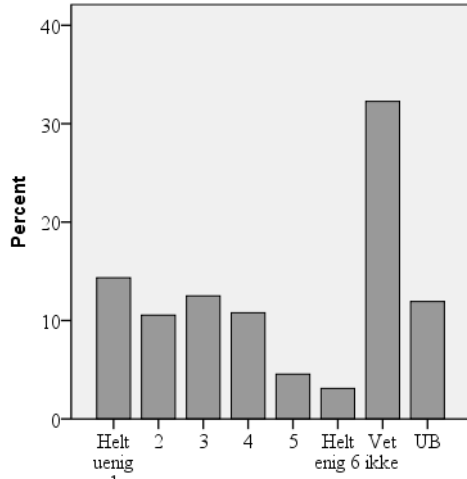
q28_4: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Et riktig sammensatt vegetarkosthold inneholder alle de næringsstoffene kroppen trenger



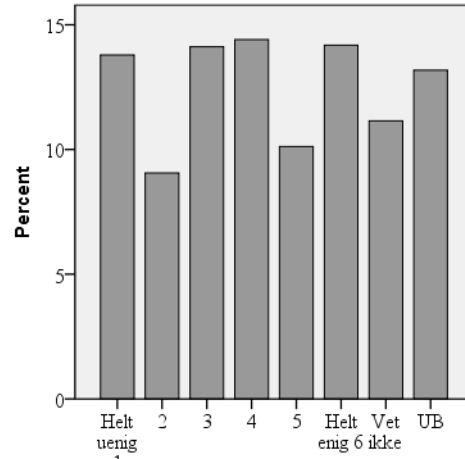
q29_1: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Vegetarmaten i messa smaker godt



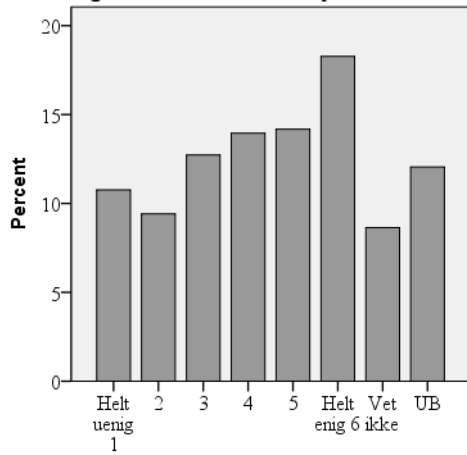
q29_2: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Vegetarmaten i messa er mettende



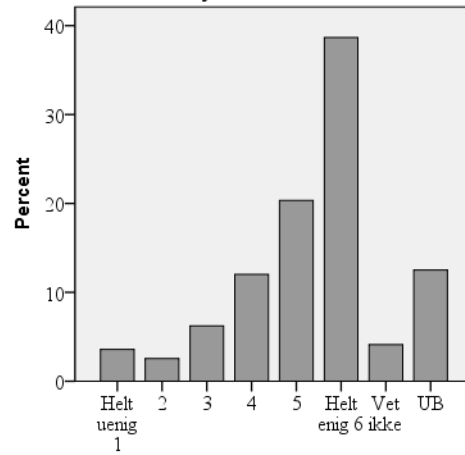
q29_3: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Det er bra hvis Forsvarets messer kan tilby vegetarmat



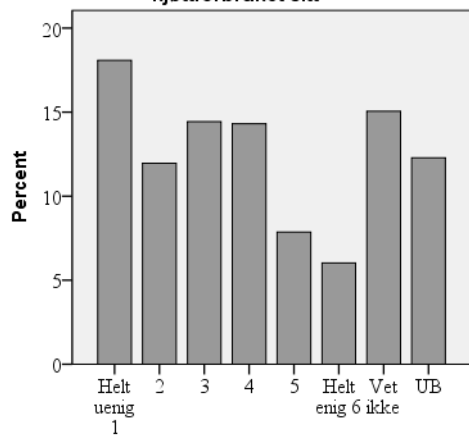
q29_4: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Jeg blir ikke skikkelig mett av et middagsmåltid uten hverken kjøtt eller fisk



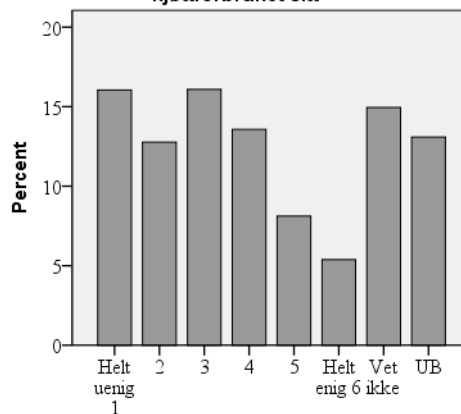
q29_5: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Et middagsmåltid smaker best når det er enten kjøtt eller fisk med



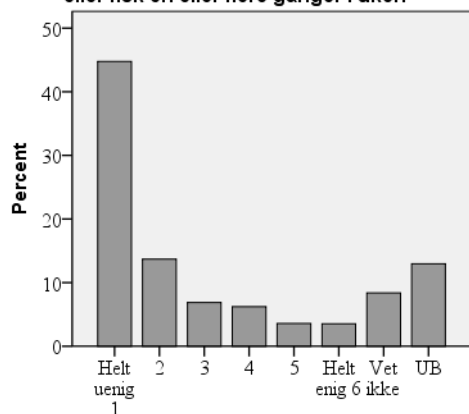
q29_6: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Hvis folk lærer mer om hva vegetarmat er, blir det lettere for dem å redusere kjøttforbruket sitt



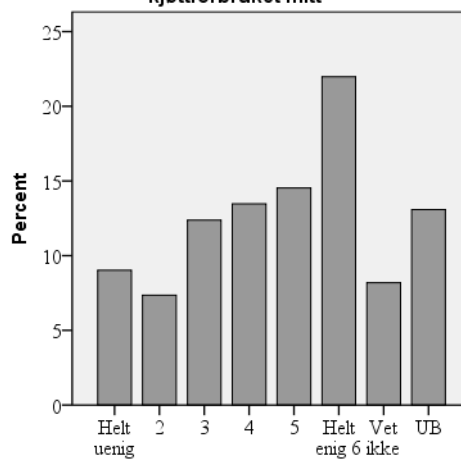
q29_7: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Hvis folk lærer mer om matens effekt på miljøet, blir det lettere for dem å redusere kjøttforbruket sitt



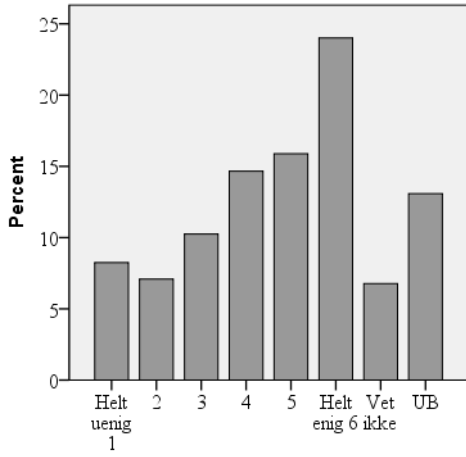
q29_8: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Når jeg flytter i egen bolig kommer jeg til å velge å spise middag uten hverken kjøtt eller fisk en eller flere ganger i uken



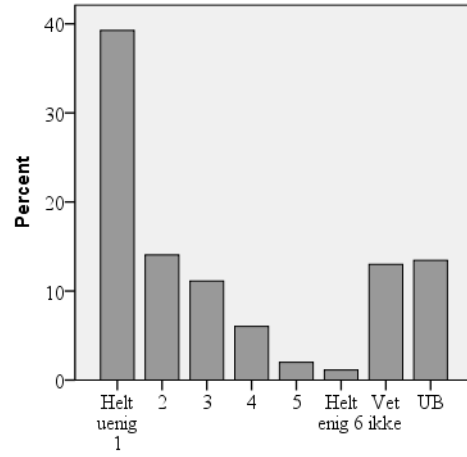
q29_9: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Det er vanskelig for meg å redusere kjøttforbruket mitt



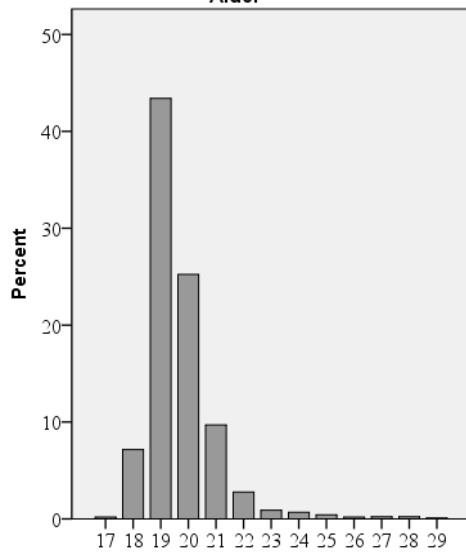
q29_10: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Jeg synes det er vanskelig å lage god mat uten kjøtt eller fisk



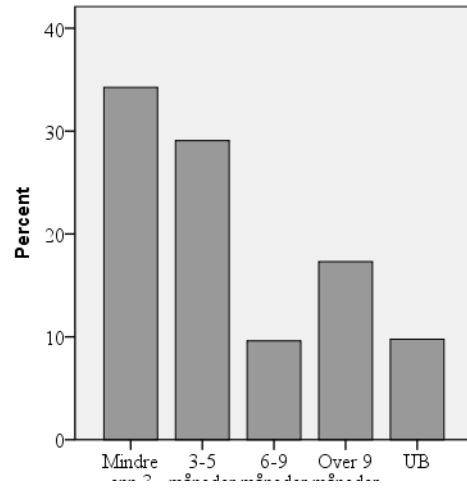
q29_11: Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Jeg har fått et mer positivt syn på vegetarmat etter at jeg kom i Forsvaret



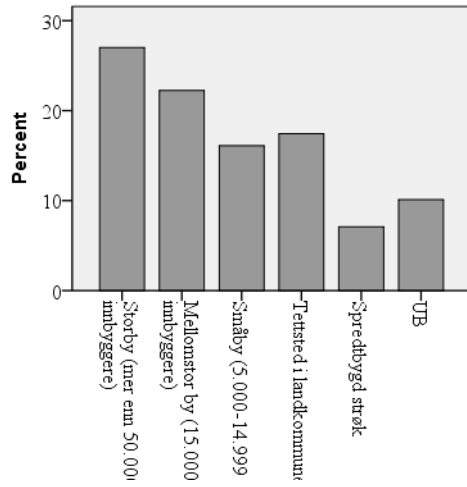
Alder



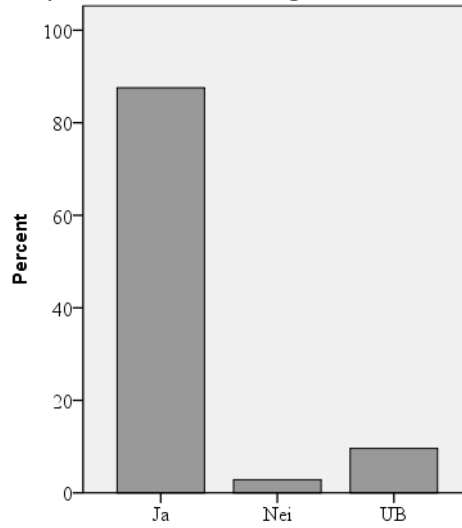
q32: Hvor lenge har du tjenestegjort i Forsvaret?



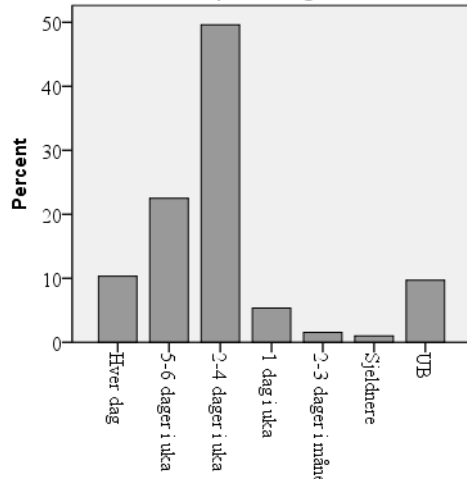
q33: Hvor hadde du oppveksten din//hvor kommer du fra?



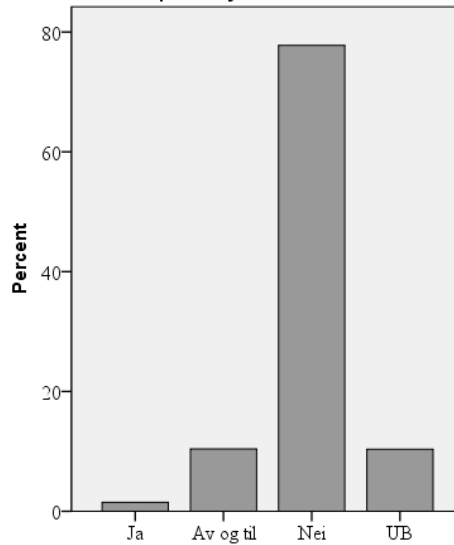
q34: Har du fullført videregående skole?

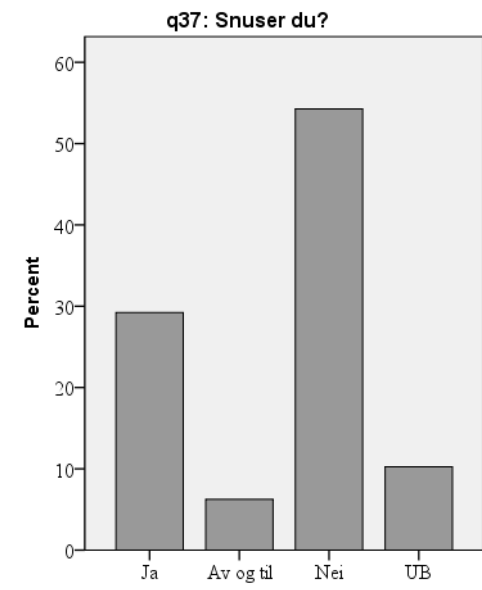


q35: Hvor ofte trener du//er du fysisk aktiv slik at du blir andpusten og svett?



q36: Røyker du?





Referanser

1. Margolis LM, Thrane I, Spitz MG, Blatny JM, Young A, Gundersen Y, Pasiakos SM. Effects of winter military training on energy balance, whole-body protein balance, muscle damage, soreness, and physical performance. *Appl Physiol Nutr Metab* 2014;39(12):1395-401.
2. Helsedirektoratet. 2012. Norkost 3: En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11.
3. Lippi G, Mattiuzzi C, Cervellin G. Meat consumption and cancer risk: a critical review of published meta-analyses. *Crit Rev Oncol Hematol* 2016;97:1-14.
4. NRK. Så mye kjøtt kan du trygt spise. 2015. Tilgjengelig fra <http://www.nrk.no/norge/sa-mye-kjott-kan-du-trygt-spise-1.12622872>

About FFI

The Norwegian Defence Research Establishment (FFI) was founded 11th of April 1946. It is organised as an administrative agency subordinate to the Ministry of Defence.

FFI's MISSION

FFI is the prime institution responsible for defence related research in Norway. Its principal mission is to carry out research and development to meet the requirements of the Armed Forces. FFI has the role of chief adviser to the political and military leadership. In particular, the institute shall focus on aspects of the development in science and technology that can influence our security policy or defence planning.

FFI's VISION

FFI turns knowledge and ideas into an efficient defence.

FFI's CHARACTERISTICS

Creative, daring, broad-minded and responsible.

Om FFI

Forsvarets forskningsinstitutt ble etablert 11. april 1946. Instituttet er organisert som et forvaltningsorgan med særskilte fullmakter underlagt Forsvarsdepartementet.

FFIs FORMÅL

Forsvarets forskningsinstitutt er Forsvarets sentrale forskningsinstitusjon og har som formål å drive forskning og utvikling for Forsvarets behov. Videre er FFI rådgiver overfor Forsvarets strategiske ledelse. Spesielt skal instituttet følge opp trekk ved vitenskapelig og militærteknisk utvikling som kan påvirke forutsetningene for sikkerhetspolitikken eller forsvarsplanleggingen.

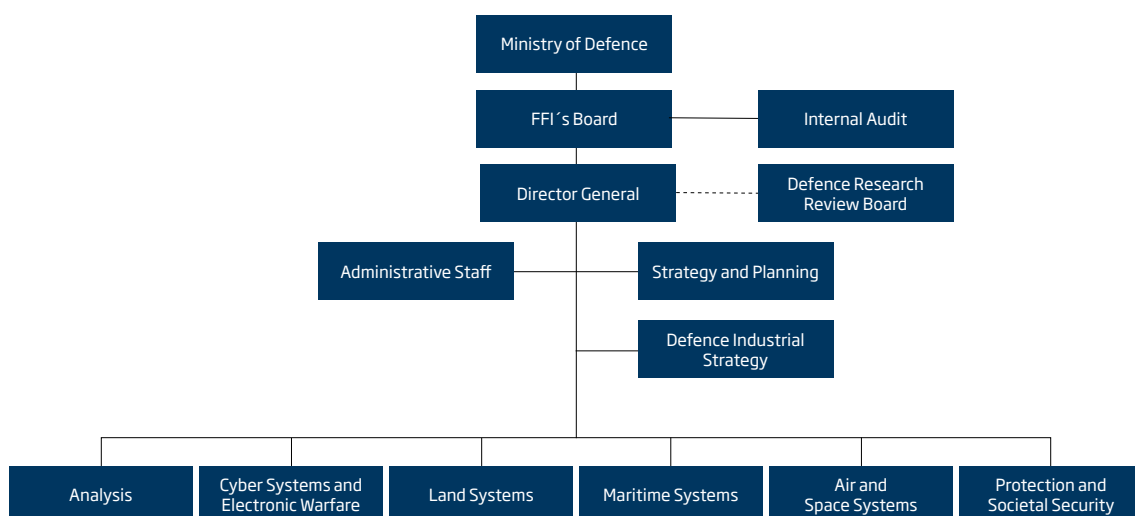
FFIs VISJON

FFI gjør kunnskap og ideer til et effektivt forsvar.

FFIs VERDIER

Skapende, drivende, vidsynt og ansvarlig.

FFI's organisation



Forsvarets forskningsinstitutt
Postboks 25
2027 Kjeller

Besøksadresse:
Instituttveien 20
2007 Kjeller

Telefon: 63 80 70 00
Telefaks: 63 80 71 15
Epost: ffi@ffi.no

Norwegian Defence Research Establishment (FFI)
P.O. Box 25
NO-2027 Kjeller

Office address:
Instituttveien 20
N-2007 Kjeller

Telephone: +47 63 80 70 00
Telefax: +47 63 80 71 15
Email: ffi@ffi.no