

Føðslukanning 1981-82

Trygvi Vestergaard og Petur Zachariassen

MANNAGONGD

Innsavningarháttur

Endamálið við kanningini var at meta um føðsluna hjá føroyingum sum heild, og vita eftir, um munur er á, hvat ymiskir bólkar av fólki fáa av ávísnum føðsluevnum. Mett verður, at í slíkum føri er best at skipa innsavningina við samrøðum, har frásøgufólk verða spurð um, hvat tey hava etið seinastu tíðina ella hvat tey vanliga eta (1). Ein háttur við samrøðum, sum hevur roynst rættiliga væl, er at frásøgufólk nágreiniliga siga frá øllum, ið tey hava etið seinastu 24 tímar, bæði slag og nøgd.

Føðslan í 24-tíma kosti hjá sama persóni kann skifta nógv frá einum degi til annan, so skal ein álitandi meting gerast um ein bólki av fólki sum heild, krevjast nógv frásøgufólk. Er samfelagið haraftrat fjølbroytt við stórum sosialum og mentanarligum munum, er kanska neyðugt við frásøgnum í túsundatali (2). Í so máta eru Føroyar ikki so fjølbroyttar, samanborið við flest onnur samfeløg.

Frásøgufólkini

Eitt tað sjónskasta í úrslitinum av kanningini í 1936-37 (3) var munurin á kostinum á bygd og kostinum á teimum stórru plássunum. Til tess at vita um hetta framvegis er so, vórðu fólk vald á bæði stórum og smáum plássum. Tey valdu plássini vóru Tórshavn, Klaksvík, Tvøroyri, Runavík, Gøta, Skopun, Skálavík, Húsavík og Hestur.

Úr nevndu plássum vórðu vald tilvildarlíga 637 fólk, sum vóru 14 ár og eldri, og fingi tey skrivliga áheitan um at vera við sum frásøgufólk. Av teimum bóru 226 seg undan við at senda ein lepa aftur, ið varð lagdur við áheitanini. Onnur 80 bar tað av ymsum orsøkum ikki til at fáa fatur á. So-statt eru 331 frásøgufólk við í kanningini, t.e. ein luttøka upp á 52% av teimum valdu.

Tað stóra fráfallið økir um óvissuna, sum altíð er í eini úrvalskanning sum hesari. Roynnt varð at kanna eftir, um stórvegis skeivleikar kundu standast av hesum. Eitt staðkent fólk á nøkrum plássum metti leysliga um viðurskiptini hjá teimum, sum vóru

vald, men bóru seg undan, og um orsök var til at halda, at teirra kostvandar vóru øðrvísi enn hjá fólki annars. Einkin í hesum leysligu metingum bendir á, at so er.

Til at fáa eina betri mynd av kostinum hjá teimum ungu, varð skipað fyri eini skúla-kanning, har 6. og 8. flokkarnir í Sandoyar Meginskúla og í Eysturskúlanum í Tórshavn vórðu spurdir.

Samrøðurnar

Spyrjararnir, t.e. tey, ið tosaðu við frásøgu-fólkini, vóru sjúkrasýstrar, sum finga skeið í tøkni til at nýta í tilílkum samrøðum. Anna Rosenquist frá Foreningen af Jydske Landboforeninger, Husholdningskontoret, skipaði fyri hesum skeiði. Hvør spyrjari fekk ein part av frásøgu-fólkunum at hava samrøður við. Gjort varð eitt spurnablað, ið spyrjarin hevði við sær til hvørja samrøðu og fylti tað út, so hvørt sum frásøgu-fólkið greiddi frá nær, hvat og hvussu nógv varð etið (skjal 1).

Til at kanna møguligar broytingar í kostinum eftir árstíðum varð avgjørt at spyrja somu frásøgu-fólk fleiri ferðir. Tey flestu av teimum 331 eru spurð triggjar ferðir: í oktober, í desember og í mars. Í skúlakanningini vórðu næmingarnir tó bert spurdir ta einu ferðina (í mai mánaði).

Samrøðurnar vóru 1088 tilsamans, og úrslitini niðanfyrir byggja á allar hesar samrøður ella ein part av teimum.

Føðslutøl

Upplýsingarnar á spurnabløðunum og føðslutøl fyri tær ymsu matvøurnar eru skrásett á teldu, har so útrokningarnar eru gjørdar til at finna føðsluna hjá frásøgu-fólkunum.

Meginparturin av føðslutølunum fyri matvøurnar er fingin úr:

P. Helms:

Fødevetabeller

Landbrugsministeriets Produktivitetsudvalg, 2. udgave, 1982

og nøkur tøl eru fingin úr:

A.A. Poul and D.A.T. Southgate

McCance and Widdowson's:

The Composition of Foods,

Her Majesty's Stationery Office

(Elsevier, 1979)

Í sambandi við samanberingar av føðslutølunum eru hesar tilráðingar nýttar:

RDA: Recommended Dietary

Allowances,

National Academy of Sciences,

Washington D.C.

(National Academy Press, 1980)

FAO: Handbook of Nutritional

Requirements,

Food and Agricultural Organization

of the United Nations, Rome

ÚRSLIT

Matvørubólkar

Nýtslan av teimum mest týðandi matvørubólkunum er sett upp í 1. talvu, har tølini vísa dagligu miðalnøgdina í grammum fyri hvønn íbúgva. Sammett við ídnaðarlondini eta føroyingar minni av kjóti, mjólkavørurum og grønmeti, men væl meiri av fiski, og sum nakað sermerkt eta vit tvøst og spik. Av eplum og gróni eta vit nakað tað sama.

1. talva

NÝTSLAN AV YMSUM MATVØRUBÓLKUM
Dagliga miðalnøgðin fyri hvønn íbúgva (g)

	Mjólkar- vørur	Kjöt	Fiskur	Fiti- vørur	Epli	Grón- meti	Grøn- meti	Tvøst	Spik
Føroyar	390	68	72	40	192	215	32	12	7
Danmark*	716	134	18	53	228	216	128		
Ídnaðarlond**	573	152	34						
Menningarlond**	79	30	24						

* Interviewundersøgelse af 15-18 årige.

Danske Husmandsforeningers Husholdningsudvalg, 1983.

** FAO, 1962.

Høvuðsføðsluevni og orkubýti

Orkan, ið einum fólki tørvar, fæst úr fyra bólkum av føðsluevnum: proteini, kolvætu, fiti og alkoholi. Umframt sum orkukeldur nýta vit tríggiar teir fyrstnevndu bólkarnar til eisini at nøkta annað tørv. Eitt nú krevst protein til at gera vøddar og kveikar (enzym). Ein partur av kyknumembraninum er úr fiti, sum eisini verður nýtt sum byrjanartilfar í syntesum av t.d. prostaglandini, og kolvæta er partur av arvatilfarinum.

Mett verður, at tørvurin á proteini er umleið 0.8 g fyri hvørt kg, ið kroppurin vigar (RDA). Hetta svarar til, at umleið 10% av orkuni kemur úr proteini. Meginparturin av kravdu fitini kann fáast úr proteini og kolvætu. Undantiknar eru nakrar fleir-ómettaðar fitisýrur, tær sonevndu kravdu fitisýrurnar. Mælt verður til, at um 10% av

orkuni koma úr kravdum fitisýrum (Vergroesen o.a.,(5)).

Tann parturin av orkuni, ið komin er úr fiti, er nógv vaksin í hesi øldini, serstakliga í ídnaðarlondunum. Í Bretlandi er fitiparturin vaksin úr 38% í 1934 til 42% í 1977 (6), og í USA úr 32% í 1909 til 42% í 1978 (7). Hesin vøkstur verður hildin at vera óheppin, við tað at tað hevur roynst at vera samband millum stórt fitiprosent í kostinum og vandan fyri at fáa hjarta- ella æðrasjúku (8). Kanningar seinni benda á, at ein av orsökunum til hjarta- og æðrasjúkur er nógv kolesterol í blóðinum (9). Um nógv fiti er í matinum hækkar kolesterolnøgðin í blóðinum, men bert tá fitin er mettað (10),(11).

Orkubýtið í hesi kanningini er sett upp í 2. talvu saman við somu tølum frá kanningini, ið gjørd varð í tríatiárunum (3).

2. talva

ORKUBÝTIÐ

	1981-82	1936-37
	%	%
Fiti	45.9	31.1
Kolvæta	37.8	50.8
Protein	15.5	18.1
Alkohol	0.8	

Talvan vísir, at vøksturin í fitinýtsluni hevur verið uppaftur størri í Føroyum enn í teimum áðurnevndu londunum. Eisini er nýtslan nú farin upp um hana í Bretlandi og USA, og er hon væl størri enn tað hægsta-mark upp á 35%, sum RDA mælir til.

Nøgðin av fleirómettaðari fiti er 16 g, ið svarar til 6.4% av orkuni ella gott og væl helvtina av tí, sum Vergroesen o.a. mæla til. Fitigóðskan verður eisini máld við lutfallinum P:M, ið er nøgðin av fleirómettaðari fiti í mun til mettaða fiti. Sambært 3. talvu er P:M hjá føroyingum um 0.33 (16/48). Í Danmark liggur lutfallið í lötuni millum 0.25 og 0.30 (12). Tey skandinavisku londini hava sett sær sum mál at fáa P:M upp á 0.50 (12).

1. mynd vísir høvuðskeldurnar, haðan vit fáa føðsluevnini fiti, kolvætu, protein og trevjur. Fyri hvørt føðsluevni vísa stabbarnir, hvussu stóran lut (%) teir ymisku matvørubólkarnir eiga.

Fiskur og spik geva umleið 10% av fitini, og kann tað vera orsøkin til, at P:M-lutfallið er eitt sindur hægri í Føroyum enn í Danmark.

3. talva

MIÐALNØGD
AV NØKRUM FØÐSLUEVNUM

Fiti	110 g
Fleirómettað fiti	16 g
Mettað fiti	48 g
Kolvæta	205 g
Protein	80 g
Trevjur	19 g
Alkohol	*2 g
Sukur	43 g
A-vitamin	*730 µg
B1-vitamin	1060 µg
B2-vitamin	2590 µg
C-vitamin	53 µg
D-vitamin	*7 µg
Calcium	930 mg
Jarn	20 mg
Salt	7 mg
Magnesium	262 mg
Sink	10 mg
Niacin	31 mg
Fosfat	1380 mg
Folat	173 µg
Jod	244 µg
Orka	9835 KJ

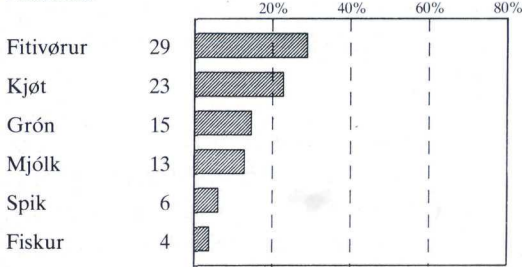
* tøl, ið eru sera óviss

2. mynd vísir nøgðina av fiti, ið føroyingar fáa í miðal um dagin, treytað av, hvat hevur verið til døgurða. Her sæst, at um vit fáa fisk ella tvøst til døgurða, eta vit einki minni av fiti, hóast fiskur og tvøst í sjálvum

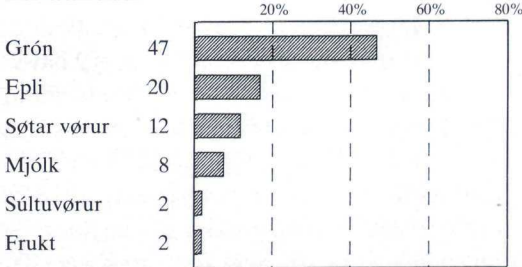
1. mynd

HØVUÐSKELDUR, HAÐAN VIT FÁA FITI, KOLVÆTU, PROTEIN OG TREVJUR

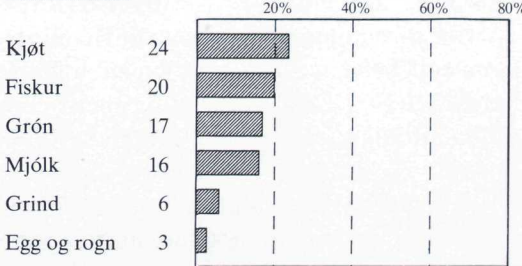
Fitikeldur



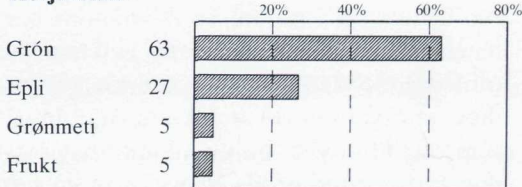
Kolvætukeldur



Proteinkeldur



Trevjukeldur

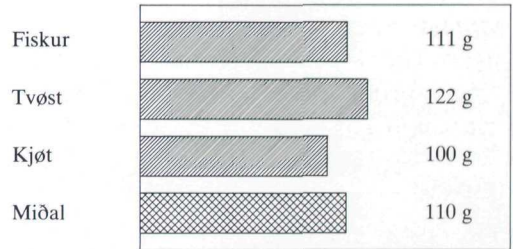


sær er soltin matur. Hetta stendst allarhelst av tí, sum vit fáa aftur við hesum mati, so sum smelt, garnatál og spik.

Kjöt er væl feitari matur enn fiskur og tvøst, og sum tað sæst á 1. mynd er kjöt næststørsta fitikeldan við umleið 20%. Sambært 2. mynd er fitinýtslan kortini undir miðal, tá ið kjöt er til døgurða.

2. mynd

FITINÝTSLA Í MUN TIL DØGURÐARÆTT



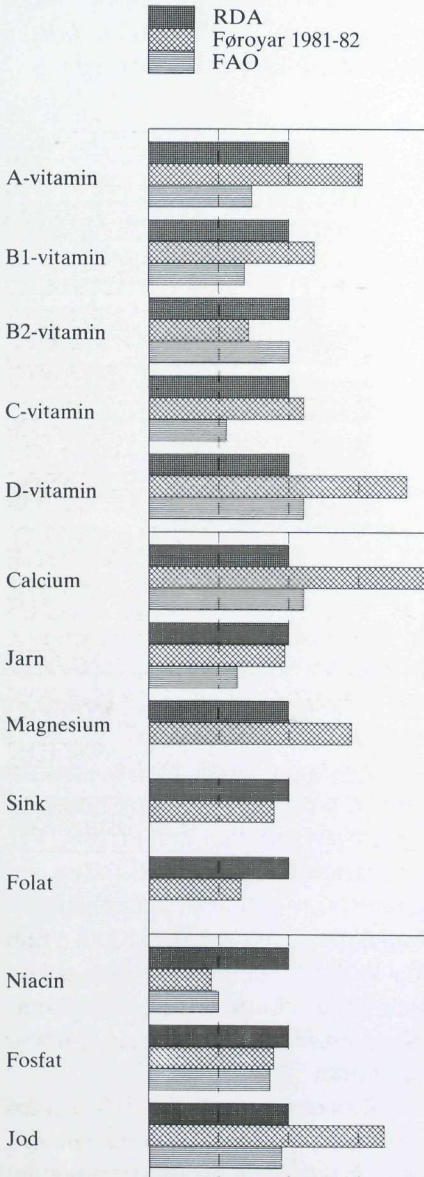
Trevjur

Trevjur eru kolvætur, sum ikki sodna í fólki, og eru tær at finna í flestøllum plantuúrdráttum. Nýtslan í Føroyum er 19 g í miðal um dagin, og er hon nær um tað sama sum í Keyptmannahavn, har hon er 17 g (13), og í Bretlandi, har hon er 19 g (14). Minsta og hægsta mark eru ikki ásett fyri trevjur, men nógv bendir á, at ein hækking av trevjunøgðini hevur góða ávirkan á hart lív (14), minkar um vandan fyri at fáa krabbamein í tarminum (15) og minkar eisini í minni mun um kolesterolnøgðina í blóðinum (16).

Allar plantutrevjur hava ikki somu ávirkan: trevjur úr gróni hjálpa fyri hart lív, og trevjur úr grønmeti og frukt minka um

3. mynd

VITAMIN- OG MINERALNÝTSLA í mun til RDA- og FAO-tílráðingar



blóðkolesterolið. Á 1. mynd sæst, hvaðan føroyingar fáa trevurnar. Ein góð helvt kemur úr grónum og ein fjórðingur úr eplum. Varð meiri nýtt av trevjum í Føroyum nú, hevði tað ivaleyst havt góðar avleiðingar. Kortini eigur ikki at verða gjørt ov nógv av, tí trevjur binda mineral, eitt nú jarn og sink, og minka tí um upptøkuna úr tarmunum (17).

Vitamin og mineral

Í yvirlitinum yvir miðalnýtsluna av ymiskum føðsluevnum í 2. talvu standa tøl fyri nøkur vitamin og mineral. Stabbarnir í 3. mynd vísa hesi tøl í mun til tær støddir, sum RDA og FAO ráða til, soleiðis at stabbarnir fyri RDA (svartur) hevur fasta longd.

Flestu miðaltølini í 3. mynd liggja oman fyri aðra tílráðingina, í fleiri førum oman fyri báðar. Her má tó ansast eftir, at við tí innsavningarhátti, sum er nýttur, og ójovnum nøgdum í ymsum matvørum, so sigur eitt miðaltal lítið og einki um, hvussu nógv fáa nóg mikið sambært eini tílráðing. Til nærri at kanna býtið undir hesum miðaltølum er 4. talva gjørd, ið vísir, hvussu stórir partur av teimum spurdu hava fingið minni enn eina helvt av RDA-tílráðingini, millum eina helvt og fulla tílráðing og meiri enn fulla tílráðing. Tølini eru avmyndað í 4. mynd.

4. talva og 4. mynd vísa, at nýtslan av ymiskum vitaminum og mineralum er sera ójovn. Í øðrum endanum er vitaminið niacin, ið meginparturin av teimum spurdu fær ríkiligt av, og í hinum er A-vitamin, har meginparturin fær minni enn helvtina av tílráðingini. Hetta seinasta merkir kortini ikki, at nógv fáa ov lítið av A-vitaminum sum so. Fleiri vitamin og mineral hava vit ikki fyri neyðini at fáa hvønn dag, so tað

4. talva

Prosentbýtið av teimum spurdu eftir vitamin- og mineralnøgd

< 50% av RDA 50-100% av RDA > 100% av RDA

	< 50% av RDA	50-100% av RDA	> 100% av RDA
A-vitamin	96	1.1	3.3
B1-vitamin	12	62	26
B2-vitamin	4.5	38	58
C-vitamin	30	44	26
D-vitamin	69	15	16
Calcium	13	55	32
Jarn	14	49	37
Magnesium	26	55	19
Sink	38	50	12
Folat	69	29	2.0
Niacin	0.8	12	87
Fosfat	1.7	34	64
Jod	33	20	47

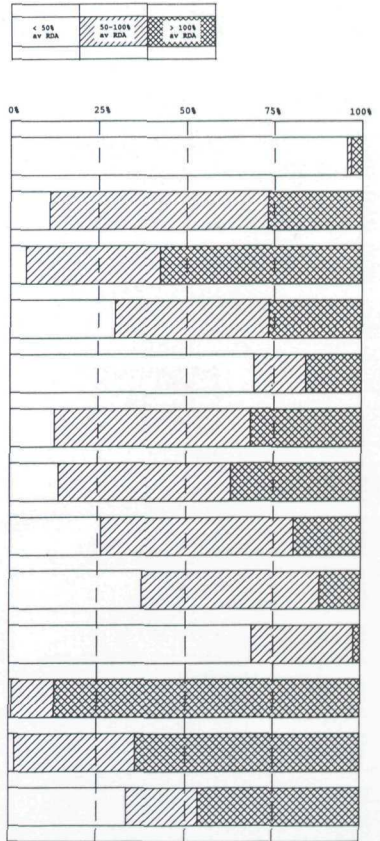
kann væl vera, at hóast fólk ikki hava fingið stórvegis sjálvan frásagnardagin, fáa tey tørvin nøktaðan aðrar dagar. Men størri tann parturin er, sum fær í minna lagi ein ávísan dag, størri gerst vandin fyri, at summi fáa ov lítið í heilum.

Hóast vitamin- og mineralnýtlan støðugt er undir RDA-tilráðingini, so nýtist ikki vandi at vera fyri trotsjúku. RDA-tilráðingin er skipað soleiðis, at einki positivt árin kann væntast, um nýtlan fer uppum. Til at fáa trotsjúku, skal nýtlan niður á ein brot-part av tí, ið rátt verður til.

Í 5. mynd sæst prosentbýtið av teimum vanligastu vitamin- og mineralkeldunum. Her siggja vit m.a., at umleið ein triðingur av allari A-vitaminføgdini kemur úr livur, og tað hongur saman við, at tey fáu, ið fingur

4. mynd

Ritmynd av 4. talvu



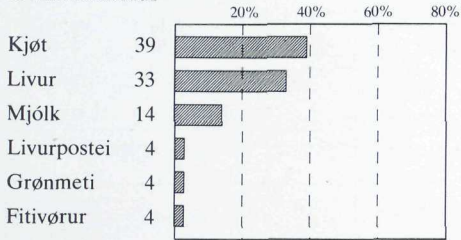
ríkiligt av A-vitamins, eru tey somu, sum hava fingið livur til døgurða frásagnardagin. Somuleiðis er við stórari nøgd av D-vitamins, ið stendst av, at viðkomandi hevur etið spik tann dagin.

Miðalvirðini eru samanberandi við Danmark (18). Einastu týðuligu munirnir eru C-vitamin, ið danir eta dupult so nógv av,

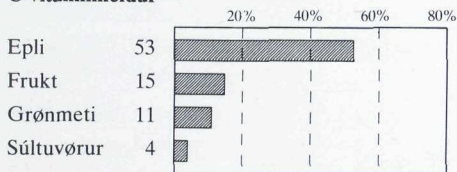
5. mynd

NAKRAR VITAMIN-
OG MINERALKELDUR
(%-býtið)

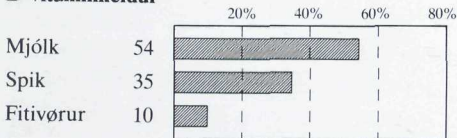
A-vitamikeldur



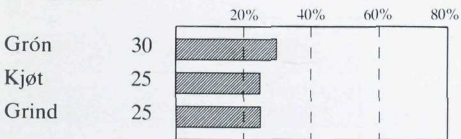
C-vitamikeldur



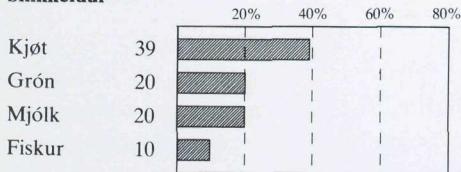
D-vitamikeldur



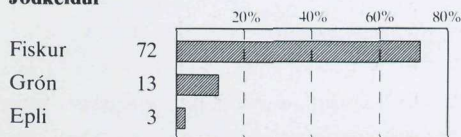
Jarnkeldur



Sinkkeldur



Jodkeldur



sum vit, og jod, ið vit eta dupult so nógv av. Tann parturin av teimum spurdu, sum hevur fingið minni enn RDA-tilráðingina, er størri fyri øll føðsluevni uttan jod og D-vitamin í hesi kanningini enn í teirri donsku.

Kyns- og aldursbólkar

Umframt spurningar um, hvat frásøgufólk-ið hevur etið seinastu 24 tímarnar, varð eisini spurt um ymisk onnur viðurskipti, eitt nú kyn, aldur og starv, umframt spurningar um sjálvt húskið, so sum hvussu nógv fólk eru í húsinum, og hvussu gomul tey eru. Sí annars sjálvt spurnablaðið (skjal 1).

Her verður bert nomið við tvær bólkingar: kvinnur/menn og ung/vaksin, og í 6. talvu eru frávikinini fyri tey ymisku føðsluevni sett upp. Tølini vísa, hvussu nógv % nýtslan er størri ella minni enn øll miðalnýtslan, t.d. er fitinýtslan hjá kvinnum 78% (=100%-22%) av 110 g, ið gevir 86 g.

Sum tað sæst í 6. talvu, er miðalnýtslan av øllum føðsluevnum og orkuni við væl størri hjá monnum enn hjá kvinnum. Hetta er ikki óvantað, tí menn viga sum heild meiri enn kvinnur, og upp á seg eru tað fleiri menn enn kvinnur, sum hava kropsliga strævið arbeiði. Tað at flestu frávikinini eru um somu stødd sum frávikið í orkuni, bendir á, at kvinnur og menn eta sama kost, menn eta bara meira. Eisini hetta var at vænta, og er talvan mestsum tikin við til at fáa eina betri fatan av miðaltølunum í 2. talvu.

Í aldursbólkingini síggja vit, at sum væntað er orkunýtslan hjá teimum ungu nakað størri enn hjá teimum vaksnu. Hesa meirorku finna vit fyri ein stóran part í eini væl

6. talva

MIÐALNØGD AV NØKRUM FØÐSLUEVNUM

bólkaðum eftir kyni og aldri

		kvinnur	menn	11-18 ár	19 ár og eldri
Fiti	110 g	- 22	+ 28	+ 4	- 2
Fleirómettað fiti	16 g	- 24	+ 32	+ 2	- 1
Mettað fiti	48 g	- 21	+ 27	+ 7	- 3
Kolvæta	205 g	- 18	+ 24	+ 30	- 5
Protein	80 g	- 21	+ 28	+ 1	0
Trevjur	19 g	- 15	+ 19	+ 11	- 1
Alkohol	*2 g				
Sukur	43 g	- 27	+ 34	+ 72	- 11
A-vitamin	*730 µg			- 71	+ 39
B1-vitamin	1060 µg	- 19	+ 25	+ 8	- 1
B2-vitamin	2590 µg	- 20	+ 27	- 9	+ 12
C-vitamin	53 µg	- 9	+ 12	+ 1	0
D-vitamin	*7 µg	- 37	+ 49	+ 6	- 1
Calcium	930 mg	- 18	+ 23	+ 34	- 7
Jarn	20 mg	- 19	+ 25	- 14	+ 15
Salt	7 mg	- 27	+ 35	- 50	+ 33
Magnesium	262 mg	- 21	+ 28	+ 8	- 2
Sink	10 mg	- 17	+ 22	- 1	+ 5
Niacin	31 mg	- 20	+ 27	- 15	+ 14
Fosfat	1380 mg	- 21	+ 27	+ 10	- 2
Folat	173 µg	- 18	+ 24	+ 5	- 1
Jod	244 µg	- 24	+ 32	- 11	+ 4
Orka	9835 kJ	- 18	+ 33	+ 13	- 6

*töl, ið eru sera óviss

størri nøgd av kolvætu – og vert er her at geva gætur, at tey ungu nýta nærum dupult so nógv sukur, sum tey vaksnu. Av vitaminum og mineralum sum heild fáa tey ungu

minni enn tey vaksnu. Samanumtikið kann sigast, at kosturin hjá teimum 11-18 ára gomlu er lakari enn kosturin hjá teimum, sum eru 19 ár og eldri.

BÓKMENTIR

- (1) I.Andersen, P.E.Andersen (1979)
Kostlære, Bind 1: Kostvurdering
Polyteknisk Forlag
- (2) K.Poulsen (1966)
Kostundersøgelsesmetoder i Danmark og i andre lande. Landbrugsministeriet Produktivitetsudvalg, Husholdningsudvalget
- (3) Sk.V.Gudjonson, ed.
Ernærings ekspeditionen til Færøerne 1936-37.
- (4) K.Poulsen, A. Rosenquist (1968)
Afprøvning af kostundersøgelsesmetoder. Landbrugsministeriet Produktivitetsudvalg Husholdningsudvalget
- (5) A.J.Vergoesen, E.A.M. de Deckere, F. ten Hoor, T. Hornstra & U.M.T. Houtsmuller (1975)
The Essential Fatty Acids, Nutrition Society of Canada, Miles Symposium
- (6) Sir Stanley Davidson, R.Passmore, J.F.Brock, A.S.Tinswell (1979)
Human Nutrition and Dietics
- (7) B.Bronte-Stewart, A.Antonis, L.Eales & J.F.Brock (1956)
Lancet, vol.1, 521
- (8) L.Page, B.Friend (1978)
Bioscience, vol.28, 192-197
- (9) A.Keys (1957)
J.A.M.A., vol.164, 1912-1919
- (10) A.Kagan, T.R.Dawber, W.B.Karmel & N.Revotskie (1962)
Fed. Proc., vol.21, 52-57
- (11) M.Miettinen, O.Tinpeinen, M.J.Karvonen, R.Elusuo & E.Paavilainen (1972)
Lancet, vol.2, 835-838
- (12) P.Helms (1982)
Kosternæringsstabeller, ISBN 87-500-1931-7
- (13) International Agency for Research on Cancer (1977)
- (14) J.C.S.Gear, A.C.Ware, D.J.Nolan, P.Fursdon A.J.M.Brodribb, J.I.Mann (1978)
Proc.Nutr.Soc., vol.37, 13A
- (15) D.P.Burkitt (1971)
Cancer, vol.28, 2
- (16) R.M.Kay & A.S.Taswell (1977)
Am.J.Clin. Nutr., vol.30, 171
- (17) F.Ismail-Beigi, B.Faraji & J.G.Reinhold (1977)
Am.J.Clin. Nutr., vol.30, 1721
- (18) De unges ernæring, interviewundersøgelse af 15-18 årige (1983)
Danske Husmandsforeningers Husholdningsudvalg

SUMMARY

The present paper is based on 1088 24-hours dietary interviews with 331 persons. This is the first nutritional investigation in the Faroes since 1936. The Faroese consume less milk and meat but more fish than most other affluent societies. The trend of increasing fat consumption has been even more conspicuous in the Faroes than in England and the U.S. The P:S ratio is slightly higher than in Denmark probably owing to the 10% amount of fat from marine origin in the Faroese diet. The diet of the 11-18 year old deviates from the average and is of inferior quality.

Vit takka Onnu av Kák og Sigrun Henriksen fyri innskrivning av upplýsingum á teldu og reinskriving av handriti. Somuleiðis takka vit spyrjarunum, ið vóru: Helena Jacobsen, Tórshavn, Súsanna Johannesen, Tórshavn, Anne Lise Winther, Tórshavn, Hildur við Høgadalsá, Tórshavn, Anna av Kák, Tórshavn, Anna Horn, Sandi, Elsa West, Skopun, Jóna Sørensen, Trongisvági, Malena Eliassen, Klaksvík, Oddvør Jacobsen, Glyvrum.

Tøkk til Føroya Lívstrygging fyri fíggarligan stuðul.

Skjal 1 (síða 1 av 4)

KOSTKANNING 1981-82			SPURNARBLAÐ NR _____	
<p>1 Nær er frásøgnin gjørd ?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 5. - 31.okt. 1981 2 <input type="checkbox"/> 15.nov. - 5.des. 1981 3 <input type="checkbox"/> 25.febr. - 15.mars 1982 4 <input type="checkbox"/> 10. - 30.maj 1982 5 <input type="checkbox"/> uttan fyri hesar tíðir</p> <p>-----</p>	<p>2 Hvar ?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Tórshavn 2 <input type="checkbox"/> Klaksvík 3 <input type="checkbox"/> Tvøroyri 4 <input type="checkbox"/> Runavík 5 <input type="checkbox"/> Gøta 6 <input type="checkbox"/> Skopun 7 <input type="checkbox"/> Skálavík 8 <input type="checkbox"/> Húsavík 9 <input type="checkbox"/> Svínøi 10 <input type="checkbox"/> Hestur</p>	<p>3 Nummar í bygðalistanum _____</p>		
<p>8 Hvussu nógv fólk eru í húsinum ? _____</p>	<p>4 1 <input type="checkbox"/> konufólk 2 <input type="checkbox"/> mannfólk</p>		<p>5 Aldur _____ ár</p>	
<p>9 Eru børn í húsinum ?</p> <p>2 <input type="checkbox"/> 0-11 ár 1 <input type="checkbox"/> nei 3 <input type="checkbox"/> 12-15 ár 4 <input type="checkbox"/> bæði 0-11 og 12-15</p>	<p>6 Hædd _____ cm</p>		<p>7 Vekt _____ kg</p>	
<p>10 Frásøgufólkikið er</p> <p>1 <input type="checkbox"/> maðurin í húsinum 2 <input type="checkbox"/> konan í húsinum 3 <input type="checkbox"/> hværki</p>	<p>12 13 14 Hvat starv hevur maðurin í húsinum konan í húsinum frásøgu-fólkikið</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> húsmóðir 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> fiskimaður 3 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> arbeiðsmaður/kvinna 4 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> handverkari 5 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> skrivstovufólk 6 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> millumteknikari 7 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> yvirmaður 8 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> leið.starv/hægri útb. 9 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> námingur/lærlingur 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> annað: _____ 11 <input type="checkbox"/> barn undir skúlaaldur</p>		<p>15 1 <input type="checkbox"/> - 2 <input type="checkbox"/> + 3 <input type="checkbox"/> ++</p>	
<p>11 Arbeiða bæði úti ?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> annar fast 2 <input type="checkbox"/> bæði fast 3 <input type="checkbox"/> annar fast, hin viðhvørt 4 <input type="checkbox"/> hvørgin</p>	<p>16 Fæa tit fisk ókeypiss ?</p> <p>ongantíð av og á ofta</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/></p>	<p>17 Eiga tit grind í húsinum ?</p> <p>ja nei</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>		<p>18 Hvussu nógv feroysk lambskrov fingur/keypstu tit seinasta ár ? _____</p>
<p>19 Hava tit fingið fugl til døgurða seinastu 14 dagarar ?</p> <p>ja nei</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>20 Hava tygum etið nakra høvuðsmáltíð úti seinasta samdægrið ?</p> <p>nei A M N D fleiri</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/></p>		<p>21 Høvdu tygum matpakka við heimanifrú ?</p> <p>ja nei</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	
<p>22 Hava tygum rørt tygum nógv hetta seinasta samdægrið ?</p> <p>lítið miðal nógv</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/></p>		<p>23 Hvønn dag í vikuni er frásøgnin gjørd ?</p> <p>má tý mi hó fr le su</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/></p>		
<p>VIDMÆR KINGAR :</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>				

Skjal 1 (síða 3 av 4)

HØVUÐSMÁLTÍÐIR - MILLUMÁLAR

		A M N F S K						
GRÖNMETI & FRUKT	ÁBIT	MORGUNM. (frökost)	NÁTTURÐI	FYRRAP.	SEINNAÞ.	KVÖLD		
G	Agurka (22)							
	Tomat (30)							
	Súrepli (49)							
	Banan (40)							
	Appelsin (36)							
	Rásalat, gularót (55)							
	()							
	()							
D	DREKKA	ÁBIT	MORGUNM. (frökost)	NÁTTURÐI	FYRRAP.	SEINNAÞ.	KVÖLD	
	Sötmjólk (1)							
	Long-Life, sötmjólk (2)							
	Appelsinjuice (23)							
	Soft (22)							
	Sodavatn (vanligt) (14)							
	Cola (25)							
	Kaffi (19)							
	Te (20)							
	Ól (11)							
	()							
A	ANNAÐ	ÁBIT	MORGUNM. (frökost)	NÁTTURÐI	FYRRAP.	SEINNAÞ.	KVÖLD	
	()							
	()							
()								
()								

- I: interview
- A: ábit
- M: morgunmatur
- N: nátturði
- F: fyrraparts-drekka
- S: seinnaparts-drekka
- K: kvölddrekka
- D: dögurði

Dagurinn frammanundan:

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Interviewdagurinn:

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Skjal 1 (síða 4 av 4)

D DÖGURÐAMATUR

34

A
 B
 C
 D
 E

35

A
 B
 C
 D
 E

F I S K U R v.m.	
F	Kókaður fiskur (to/ný/sei) (8)
	Stoktur fiskur (8)
	Frikadellir (19)
	Knettir (18)
	Turrur fiskur (2)
	Ræstur fiskur (3)
	Garnatálgr (21)
	Saltfiskur (13)
	Toskarhövd (4)
	Skrubba (6)
	Kalvi/spragga (5)
	Grind, fesk (23)
	- saltað (24)
	Spik, feskt (20)
	- saltað (41)
	Stórhvalatvást (26)
	Lomvígi (27)
	Nátungi, saltaður (33)
	Hösnarungi (36)
K J Æ T v.m.	
K	Seyðakjöt, miðalfétt (5)
	Ræst kjöt, - (17)
	Seyðarhövd (29)
	Blóðmörur (35)
	Livur (37)
	Kjötfríkadellir (31)
	Medístarpylsa (28)
	Fars/Forlorin hara (30)
	Hakkliðffur (32)
	Milliðbúffur (34)
	Hamburgarryggur (26)

F I S K U R v.m.	
F	()
	()
	()
B R E Y Ð & F E I T T	
B	Steikimargarin (20)
	Smör (24)
	()
	()
	()
G R Æ N M E T I & F R U K T	
G	Eplir (1)
	Gularøstur (4)
	Ertrar (27)
	()
	()
	()
K J Æ T v.m.	
K	()
	()
	()
D R E K K A	
D	Kaffi (19)
	()
	()
	()
	()
	()

24 Hvat fingur tygum til dagurða í gjár/fyrradagin ?

----- "kóða"

25 Hver avger vanliga dagurðamatinn ?

húsmóðirin maðurin fleiri í húsinum
 einsamall einsamallur um at avgera

1 2 3

26 Viðvíkjandi kostinum seinasta samdægrið, hevur hann verið sera óregluligur hjá tygum ?

ja nei
 1 2

27 Eta tygum sjúkrakost ?

nei eina tíð støðugt
 1 2 3

28 Taka tygum vitæminpillarar regluliga ?

nei ja
 1 2 slæg -----

29 Roykja tygum sigarettir ?

1 nei
 2 av og á
 3 0-5 um dagin
 4 6-15
 5 fleiri enn 15

30 Roykja tygum annað enn sigarettir ?

1 hei
 2 pípu
 3 sigar/serutt
 4 snús
 5 skrá

31 Nær hava tygum smakka rúsdrekka og kent til seinast ?

smakkar sær ikki á seinasta hálfva árið seinasta mána seinastu vikuna

1 2 3 4

32 Nær hava tygum havt opning seinast ?

1 seinasta samdægrið
 2 2-3 dagar síðani
 3 longri síðani

33 Hava tygum verið innlægd/innlægdur fyri ?

hjarta- og maga- og evnisskiftis-
 nei æðrasjúku tarmsjúku sjúku

1 2 3 4