

Kost registrering

Navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_ Vægt: \_\_\_\_\_ Højde: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Morgenmad: Kl.:			
Mellemmåltid Kl.:			
Frokost: Kl.:			
Mellemmåltid: Kl.:			
Aftensmad: Kl.:			
Snack:			
Drikkevarer:			
Søvn, timer:			

Kost registrering      Navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_ Vægt: \_\_\_\_\_ Højde: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

---

- Der udvælges tre hverdage, hvor det er muligt at registrere så meget af maden / drikkevarer som muligt
- Der nedskrives alt hvad der spises og drikkes (mad, slik, kager, juice, vand, the/kaffe)
- Maden skal ikke vejes, blot noteres i ca. mængder (f.eks. 1 æg, 2 æbler, 2 skiver brød, 1 glas juice), hvis det er muligt

### Reflekter over følgende spørgsmål:

1. Er du mæt efter hvert måltid?
2. Spiser du mere eller mindre end det du regnede med?
3. Er der stor forskel på mængden af mad, dagene imellem?
4. Er du tilfreds med den mad /drikkevarer du putter i munden og dermed giver din krop, som næringsstoffer?
5. Husker du at få dine fedtstoffer til hvert måltid?
6. Får du ca. 2 l væske (helst vand) hver dag?
  - a. For hver kop kaffe, drikkes der et ekstra glas vand
7. Er du oppe på de 600 gram grønt (grøntsager + frugt) om dagen?
  - a. Frugt må helst udgøre 1-2 stk./dag
8. Husker du at spise fuldkorns produkter (brune ris, fuldkorns pasta, rugbrød) og ikke det hvide brød/mel?
9. Hvor mange gange om ugen får du fisk?
10. Får du slik /kage hver dag?

God Fornøjelse :o)