ESPOO
ESBO
Social- och hälsovårdssektorn
Näringsterapeuterna MSV, OT 2018

SÅ HÄR FYLLER DU I MATDAGBOKEN

- Skriv upp alla livsmedel så noggrant du kan, enligt exemplet nedan. Välj en typisk dag eller 2–3 dagar av vilka en är från veckoslutet och 1–2 är vardagar.
- Skriv ner allt du eller ditt barn äter och dricker omedelbart i samband med måltiden. På så sätt glömmer du inte bort små mellanmål.
- Skriv upp datum och klockslag då du/barnet började äta eller dricka.
- Skriv upp all mat och dryck under de överenskomna dagarna, också läskedrycker och godis.
- Skriv ett livsmedel per rad.
- Ange mängden i hushållsmått (dl, msk, tsk, skivor, st.) eller i gram.
- I kolumnen för plats kan du skriva var du intog din måltid, t.ex. hemma, på daghemmet, i skolmatsalen, på arbetsplatsen, hemma hos en vän, på ett kafé
- Fyll vid behov i kolumnerna för humör, hunger och sällskap

Vilket slags mjölk dricker du? _____
Vilket slags mjölk använder du för matlagning? _____

Vilket slags fett använder du på smörgåsar? _____
Och vilket slags fett då du lagar mat? _____

Vilket slags salt använder du hemma? _____

Datum 16.5.2018

Klockslag	Mat och dryck	Mängd	Plats
7.00	rostat havrebröd	2 skivor	hemma
	Keiju-margarin 60%	2 tsk	
	Edam-ost 24 %	4 skivor	
	kaffe	3 dl	
	socker	2 bitar	
	lättmjölk	en skvätt	
	apelsinjuice	2 dl	
11.00	köttfärssås	1,5 dl	på lunchkafé
	spaghetti, ljus	3 dl	
	sallad med gurka och tomat	2 dl	
	fransk dressing	1,5 msk	
14.00	te	2 dl	på arbetsplatsen
	mjölkchoklad	4 bitar	
			osv.

ESPOO
ESBO

Social- och hälsovårdssektorn
Näringsterapeuterna MSV, OT 2018

MATDAGBOK

Namn _____ Datum _____

Tid	Mat och dryck	Mängd	Plats	Humör, hunger, sällskap

ESPOO
ESBO

Social- och hälsovårdssektorn
Näringsterapeuterna MSV, OT 2018

MATDAGBOK

Namn _____ Datum _____

Tid	Mat och dryck	Mängd	Plats	Humör, hunger, sällskap

ESPOO
ESBO

Social- och hälsovårdssektorn
Näringsterapeuterna MSV, OT 2018

MATDAGBOK

Namn _____ Datum _____

Tid	Mat och dryck	Mängd	Plats	Humör, hunger, sällskap