

Matdagbok

Namn: _____

Personnummer: _____

INSTRUKTIONER TILL KOSTREGISTRERING

- Skriv ner allt som barnet äter och dricker under 3 dagar.
- Beskriv mängden så noggrant som möjligt i dl, msk, tsk eller st.
- Ange typ av livsmedel till exempel mellanmjölk, Bregott, ost 28 % fett.
- Beskriv beredningen, till exempel om fisken är kokt eller stekt, om frukten är färsk, kokt eller konserverad.
- Kom ihåg att notera tillbehören till exempel sås, sylt eller ketchup.
- Glöm inte att ta med mellanmål, godis, drycker samt vitamin- och mineraltillskott.

