

MATDAGBOK

Syfte: Matdagbok skrivs med fördel för att bli medveten kring det vi stoppar i munnen, allt från en dadel till smörgåsen på kvällen. Genom ökad medvetenhet kan vi också tydligare hitta våra beteendemönster och vilka (o)vanor vi har.

Instruktioner

- matdagboken skall genomföras i 5-7 dygn, varav minst 1 helgdag
- ät och drick precis som vanligt
- skriv ner **ALLT** du äter och dricker

- Var och hur åt du? (tex framför TVn, åt snabbt utan att känna efter)
- notera klockslag samt vilken typ av måltid du äter, ex: frukost 07:00
- beskriv maten så utförligt som möjligt, ex:
 - brödsort: vitt bröd/knäckebröd
 - fetthalt: ex på korv, ost, mjölk m.m
 - sås: innehåll/ingredienser
 - rått eller tillagat

- uppge mängden mat och dryck så noggrant som möjligt med hjälp av:
 - matvåg
 - hushållsmått (msk, dl, osv.)
 - antal skivor
 - tunt/tjockt ex lager smör
 - styck
 - stort/litet glas

- glöm inte skriva ner tillbehör som:
 - sås, dressingar
 - stekfett
 - mjölk/grädde i kaffet
 - godis, kakor, chips, snacks
 - måltidsdryck

