

Primärvårdens dietistenhet Barn & Unga
2025-08

Vilka livsmedel i matcirkelns olika delar äter barnet/ungdomen



Kryddor:

Tillbehör:

Dryck:

Godis/choklad/snacks/bakverk/glass:

Annat/övrigt som äts eller dricks men inte fyllts i någon annan stans:

Personnummer: _____
Namn: _____
Telefonnummer: _____

Instruktioner till matdagbok

Skriv ner **allt** Du äter och dricker under **4 sammanhängande dagar**, och beskriv mat och dryck samt mängderna så noggrant som möjligt. Väg helst! Ta gärna med någon helgdag.

Ange

- ✓ Typ av bröd, tex. knäckebröd, franskbröd, råglimpa
- ✓ Matfett och smörgåsfett, t.ex. smör, becel
- ✓ Pålägg, t.ex. kokt skinka, ost 28%
- ✓ Köttslag, t.ex. bogfläsk, nötkött
- ✓ Hur maten tillagats, t.ex. kokt, stekt, panerat
- ✓ Om frukt och grönsaker är kokta eller färska, konserverade
- ✓ Alla tillbehör till maten, t.ex. sås, sylt, marmelad, gelé
- ✓ Ev socker på maten eller i dryck
- ✓ Alla drycker och mängd

Beskriv maten

- ✓ I hushållsmått, t.ex. matsked, dl, tesked, gram, styck
- ✓ Ange namn på fabrikat, t.ex köttbullar från ICA

Notera

Ange klockslag för när du äter varje måltid. Glöm inte mellanmål, godis och drycker!

Ät precis som Du brukar under de dagar Du skriver matdagbok.

Skriv ett livsmedel på varje rad.

Så här kan det se ut:

Kl:	dagen den / 20
7.15	2 dl naturell filmjolk 3% fett, med 1½ dl Havrefras 1 skiva bröd/42 gr (sort ex: Hönökaka/Lingongrova/Baguett) ½ msk Becel/Bregott (ange alltid fetthalt) 2 skivor skinka, kokt (Fabrikat ex: Pärsons/SCAN), 1 tomat
10.00	2 dl mellanmjölk med 1 msk Oboy 1 MajskakaRiskaka (Fabrikat ex: Friggs/Risenta) 1 msk Nutella
12.00	Panerad fisk 2 bitar, á 100 gram (Fabrikat ex: Findus) 1 dl remouladsås 2 dl potatismos med äggula och extra smör 2 dl mellanmjölk

Aktuell kroppslängd: _____cm

Aktuell kroppslängd: _____cm

[illegible]

Namn:.....Personnr:.....

Dag 2

[illegible]

Namn:.....Personnr:.....

Dag 3

[illegible]

Namn: Personnr:

Dag 4

[illegible]

Namn:.....Personnr:.....