



## Kostregistrering

## En vejledning

# Kostdagbog

Kostdagbogen skal give et billede af, hvad der spises og drikkes. Skriv derfor alt ned, hvad der bliver spist og drukket i fire sammenhængende dage (onsdag – lørdag).

Hvordan føres kostdagbogen?

Begynd på en ny side hver dag.

Skriv tidspunkt, hvor meget og hvad der bliver spist så nøjagtigt som muligt. Husk også det, der spises mellem måltiderne.

Beskriv de forskellige levnedsmidler og retter ved at opgive navn (eventuelt fabrikat), tilberedningsmetode (stegt, kogt, ovnstegt, ....) eventuelt oplysninger fra deklarationen. Medbring eventuelt emballage.

Beskriv mængden ved at bruge husholdningsmål (for eksempel tsk, spsk, og dl) eller ved at læse det på emballagen.

Husk tilbehør for eksempel ketchup, dressing, sukker.

Vedlæg opskrift, hvis retten ikke er helt traditionel. Skriv hvor stor en del af hele portionen, der er spist.

Medbring kostdagbogen til den næste aftale hos læge eller sygeplejerske.

## Kostregistrering

Dato \_\_\_\_\_

Morgen kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Eftermiddag kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Formiddag kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Aften kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Frokost kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Sen aften kl \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---