

Fire dagers kostregistrering

Navn:.....

Dato for utfylling:.....

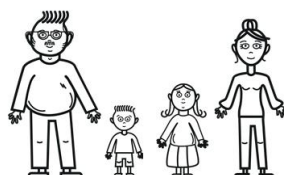
Utføring

- ✓ En fire dagers kostregistrering har som mål å kartlegge matvaner, drikkevaner og spiseatferd, i tillegg til å gi en økt bevisstgjøring av egne matvaner.
- ✓ Skriv ned alt som spises og drikkes i løpet av fire dager, inkludert en helgedag.
- ✓ Husk å ta med alle hovedmåltider, mellommåltider og småspising imellom, samt drikke, inkl. vann.
- ✓ Skriv fortløpende gjennom hele dagen.
- ✓ Både tidspunkt for inntak, type mat og porsjonsstørrelser skal registreres.
- ✓ Det er viktig at den som registrerer er ærlig og beskriver virkeligheten sånn som den er.
- ✓ Beskriv type mat så detaljert som mulig, gjerne med produsent.
- ✓ Porsjonsstørrelsene kan beskrives ved hjelp av vanlige husholdningsmål (desiliter, spiseskjeer), som antall enheter (skiver ost, antall epler), eller sånn omtrentlig i gram.



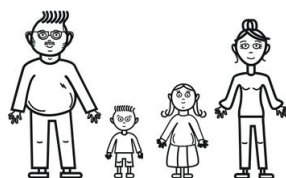
TIPS!

- ✓ Ta gjerne bilder i tillegg dersom det er vanskelig å beskrive måltidet



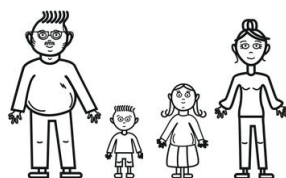
DAG 1:

Tidspunkt	Type mat	Mengde
Eksempel: Kl. 8.00	Grovt brød Margarin (vita hjertegod) Skinke (kokt) Lettmelk, 0,7 % fett Eple, grønt	1 skive (eller 40 gram) 1 ts (eller 3 gram) 2 skiver 2 dl 1 stk



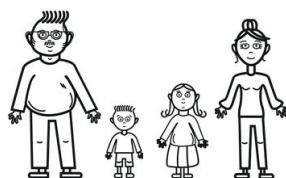
DAG 2:

Tidspunkt	Type mat	Mengde



DAG 3:

Tidspunkt	Type mat	Mengde



DAG 4:

Tidspunkt	Type mat	Mengde

