

Barn och ungdomsjukhuset i Linköping, IKE/ avd f kvinnors och barns hälsa, LiU
Angereds Närsjukhus, Göteborgs Universitet.
Karel Duchén/Farhad Vahedi/Göran Wenneregren / Maria Jenmalm _____

KOSTFRÅGEFORMULÄR 1: 3 DYGNRS REGISTRERING AV KOSTVANOR

Läs detta först:

Försök att ange mängd i antal skivor, dl eller motsvarande.
När du ätit smörgås, ange då typ av fett, mängd i antal tsk, pålägg, brödsort och antal skivor.
Skriv gärna varans namn, ex Lätt o Lagom, Grevé Ost osv
Det är viktigt att du skriver upp allt du äter och dricker!

DATUM FÖR KOSTREGISTRERING DAG 1.....

FRUKOST

Smörgås (se instruktionen).....
.....

Mjölk / Fil, yoghurt, välling (dl)

Frukt/grönsaker (antal).....Dryck (dl).....

FÖRMIDDAGSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....
.....

LUNCH

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes?(tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal, typ av fisk /kött).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....
.....

Ris/pasta (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (ex smörgås, yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....
.....

EFTERMIDDAGSMÅL (ex smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....
.....

MIDDAG

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes? (tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal, typ av fisk /kött).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....

Barn och ungdoms sjukhuset i Linköping, IKE/ avd f kvinnors och barns hälsa, LiU
Angereds Närsjukhus, Göteborgs Universitet.
Karel Duchén/Farhad Vahedi/Göran Wenneregren / Maria Jenmalm _____

.....
Ris/pasta (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....
.....

KVÄLLSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt eller annat)

.....
ÖVRIGT (godis, glass o dyl).....

DATUM FÖR KOSTREGISTRERING DAG 2.....

FRUKOST

Smörgås (se instruktionen).....
.....

Mjölk / Fil, yoghurt, välling (dl)

Frukt/grönsaker (antal)..... Dryck (dl).....

FÖRMIDDAGSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....
.....

LUNCH

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes? (tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal, typ av fisk /kött).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....
.....

Ris/pasta (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (ex smörgås, yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....
.....

EFTERMIDDAGSMÅL (ex smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....

Barn och ungdomsjukhuset i Linköping, IKE/ avd f kvinnors och barns hälsa, LiU
Angereds Närsjukhus, Göteborgs Universitet.
Karel Duchén/Farhad Vahedi/Göran Wenneregren / Maria Jenmalm _____

.....
MIDDAG

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes? (tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal, typ av fisk /kött).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....

.....
Ris/makaroner (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....

.....
KVÄLLSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt eller annat)

.....
ÖVRIGT (godis, glass o dyl).....

.....
DATUM FÖR KOSTREGISTRERING DAG 3.....

FRUKOST

Smörgås (se instruktionen).....

.....
Mjölk / Fil, yoghurt, välling (dl)

Frukt/grönsaker (antal)..... Dryck (dl).....

FÖRMIDDAGSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....

.....
LUNCH

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes? (tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal, typ av fisk/kött).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....

.....
Ris/pasta (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (ex smörgås, yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....

Barn och ungdoms sjukhuset i Linköping, IKE/ avd f kvinnors och barns hälsa, LiU
Angereds Närsjukhus, Göteborgs Universitet.
Karel Duchén/Farhad Vahedi/Göran Wenneregren / Maria Jenmalm _____

.....

EFTERMIDDAGSMÅL (ex smörgås, fikabröd, frukt, dryck, annat).....

.....

MIDDAG

Om lagad mat, vilket matlagningsfett användes? (tsk).....

Kött, fisk, ägg (antal).....

Potatis, grönsaker, rotfrukter (antal).....

.....

Ris/makaroner (dl kokta)..... Dryck (dl).....

Övrigt (yoghurt, fil, soppa, kräm eller annat).....

.....

KVÄLLSMÅL (smörgås, fikabröd, frukt eller annat)

.....

ÖVRIGT (godis, glass o dyl).....

.....