



# 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 (evt. fabrikat), tilberedningsmetode (stegt, kogt, ovnstegt, ....) evt. oplysninger fra deklARATIONEN. Medbring evt. emballage.

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

Husk tilbehør f.eks. 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



Navn Cpr. Nr.	Ugedag	Dato
------------------	--------	------

KL	Mængde/antal	Type mad drikke