MATDAGBOK
Skriv ut och fyll i för hand

Växjö kommun
Europas grönaste stad

Namn:
Personnr:
Datum:

Anvisningar för ifyllande av matdagbok

Matdagboken är ett hjälpmedel för att bedöma ditt energi- och näringsintag, och den kan användas på olika sätt.

Dels kan matdagboken ge en grov uppskattning av hur dina mat- och måltidsvanor ser ut. Vilka tider på dygnet äter du? Hur stor är en normal portion för dig? Vilka livsmedel väljer du? Används matdagboken på detta vis kan du tillsammans med ssk/dsk se var det är möjligt att göra förändringar för att påverka ditt energiintag.

Matdagboken kan också näringsberäknas i ett kostdataprogram. Då kan man mer tydligt se ungefär hur mycket energi du får i dig i genomsnitt under dygnet och vid specifika måltider. Resultatet kan relateras till ditt beräknade energibehov. Denna typ av insats är inte så vanlig i Omsorgsförvaltningen. Ofta kommer man en bra bit på väg med hjälp av den ovan nämnda bedömningen.

När du fyller i din matdagbok är det några saker som är viktiga att tänka på för att matdagboken ska bli så användbar som möjligt;

- Fyll i matdagboken under tre dagar; gärna två vardagar och en helgdag.
- Ät precis **som vanligt** när du fyller i matdagboken. Ansträng dig inte för att äta ”extra bra” just dessa dagar, för då ger inte matdagboken någon verklig bild av din vardag.
- Skriv ned **allt** du äter och dricker, glöm inte måltidsdryck, tillbehör till maten såsom sylt, gelé, sås eller dressing, småätande eller dryck mellan måltiderna, mjölk eller socker i kaffet osv.
- Anteckna allt du äter under **hela dygnet**.
- Skriv upp vad du ätit så snart efter måltiden som möjligt, vänta inte till kvällen eller kommande dag. Det är svårt att komma ihåg vad man ätit, hur mycket av varje livsmedel man har ätit och eventuellt småätande eller dryck mellan målen om man väntar för länge.
- Ange **vilken typ** av livsmedel/dryck/maträtt du äter, t ex

Bröd	franskbröd, knäckebröd, sirapslimpa, rågbröd
Mejerivaror	filmjölk 3 %, lättmjölk, fruktyoghurt 1,5 %
Matfett	Lätta, Bregott, Milda, rapsolja
Frukt och grönsaker	färska, konserverade, inlagda
Kött, fisk och korv	högrev, kassler, sej, lax, Falukorv 23 %
Dryck	apelsinjuice, lättdryck, blandsaft, lättöl
Godis och snacks	choklad, lakrits, ostbågar

- Försök att ange livsmedel som ingår i sammansatta maträtter var för sig, t ex

Ostsmörgås	1 skiva franskbröd, 1 tsk Milda, 2 skivor ost 28 %
Pastasallad	pasta, bacon, kyckling, majs, paprika, dressing

- Ange mängden så noga som möjligt, gärna i gram eller använd hushållsmått som deciliter, matsked etc. Mät gärna upp hur mycket dina glas, koppar och tallrikar innehåller.

Matdagboken utlämnad av;
Datum;

MATDAGBOK
Skriv ut och fyll i för hand

Namn:
Personnr:
Datum:

På första sidan finns ett exempel på hur du fyller i matdagboken.
Det är inte en rekommendation för hur du bör äta, bara ett exempel!

Klockslag/ Måltid	**Beskrivning av mat och dryck (ett livsmedel på varje rad)**	**Mängd och enhet (g, dl, msk, tsk)**
Skriv upp *ett livsmedel* på varje rad som i exemplet nedanför. Beskriv livsmedlen så gott det går; namn, fetthalt eller något annat kännetecken.		
08.00 Frukost	Yoghurt, naturell, 3 % fetthalt	2 ½ dl
	Cornflakes	1 dl
	Knäckebröd, Wasa Husman	2 st
	Milda, 60 % fetthalt	3 tsk
	Ost, 28 % fetthalt	2 skivor
10.00 Mellanmål	Veteskorpa	1 st
	Mjukost, 16 % fett	½ msk
	Kaffe	2 dl
	Socker	2 bitar
Om det är meningen att matdagboken ska näringsberäknas i ett dataprogram kan du inte skriva flera livsmedel på samma rad. Då syns det inte vilken mängd du har ätit av varje livsmedel, och då går det inte att beräkna matdagboken.		
08.00 Frukost	~~Yoghurt med cornflakes~~	~~1 tallrik~~
	~~Knäckebröd med smör och ost~~	~~2 st~~
10.00 Mellanmål	~~Veteskorpa med mjukost~~	~~1 st~~
	~~Kaffe med socker~~	~~1 mugg~~

Matdagboken utlämnad av;
Datum;

MATDAGBOK
Skriv ut och fyll i för hand

Växjö kommun
Europas grönaste stad

Namn:
Personnr:
Datum:

Klockslag/ Måltid	**Beskrivning av mat och dryck (ett livsmedel på varje rad)**	**Mängd och enhet (g, dl, msk, tsk)**

Matdagboken utlämnad av;
Datum;

MATDAGBOK
Skriv ut och fyll i för hand

Växjö kommun
Europas grönaste stad

Namn:
Personnr:
Datum:

Klockslag/ Måltid	**Beskrivning av mat och dryck (ett livsmedel på varje rad)**	**Mängd och enhet (g, dl, msk, tsk)**

Matdagboken utlämnad av;
Datum;

MATDAGBOK
Skriv ut och fyll i för hand

Växjö kommun
Europas grönaste stad

Namn:
Personnr:
Datum:

Klockslag/ Måltid	**Beskrivning av mat och dryck (ett livsmedel på varje rad)**	**Mängd och enhet (g, dl, msk, tsk)**

Matdagboken utlämnad av;
Datum;