

Länsdietistenheten Anvisning kostregistrering kommunlinjen

Skriv ned ALLT du äter och dricker under 4 dagar i följd, varav 3 vardagar och 1 helgdag. ANGE även om du tar kosttillskott exempel vitaminer, mineraler, D-droppar. Ät precis som du burkar under de dagar du registrerar.

Typ av livsmedel

- Beskriv maten och drycken så noggrant som möjligt för att det ska gå att beräkna näringsinnehållet
- Ange fetthalt på mejeriprodukter, pålägg, charkvaror, ost och matfett
- Skriv ned sort och eventuellt också fiberinnehåll på bröd, gröt, flingor och gryn med mera
- Skriv gärna produktens eller livsmedlets namn, tillexempel ”polarpärulan bröd” eller ”Bregott extra saltat”, Blå band champinjonsoppa”
- Beskriv tillagningsmetoden tillexempel stekt, kokt, grillad, friterad, rå, panerad

Mängd och portionsstorlek

- Skriv ned hur mycket av livsmedlet som verkligen *ätits upp*. Ange mängden så noggrant som möjligt i dl., msk, tsk, gram, antal skivor eller stycken. Undvik att skriva ”1 portion” eller ”1 glas” då sådana mängder kan variera väldigt mycket från person till person
- Mät hur stora dina vanliga glas, muggar, djuptallrikar med mera är med hjälp av decilitermått

Kom ihåg

- Träng inte ihop en hel måltid på en rad! Skriv ett eller max ett par livsmedel + mängden på varje rad
- Kom ihåg att skriva ned även tillbehör, mellanmål och småätande tillexempel ketchup eller rödbetor till maten, drick mellan måltider, socker och mjölk i te, kaffe, vatten, halstabletter, godis och fikabröd
- Skriv ner vilken tid du ätit och vilken typ av måltid det är tillexempel lunch, mellanmål
- En dags mat behöver inte rymmas på en sida, men markera tydligt var du bryter dag och måltid. Skriv på baksidan vid behov

Exempel på hur du fyller i kostregistreringsblanketten

Tid, kl	Måltid	Livsmedel/maträtt/dryck tillagning	Mängd Gram, deciliter, matsked, tesked, styck	Egna kommentarer
07.00	Frukost	Havregrynsgröt	1 dl gryn + 2 dl vatten	Äter snabbt, ca 5 minuter
		Mellanmjölk 1,5 % fett	1,5 dl	
		Skogaholms limpa original, Lätta 40 % fett		
11.30	Lunch	Kokt basmatiris	Ca 2,5 dl	Väldigt mätt efter måltid
		Älgköttgryta med gräddsås, paprika, svamp	1,5 dl	
		Ketchup	3 msk	
		Vatten	2,5 dl	
15.00	Mellanmål	Yoghurt naturell 0,5 % fett	2 dl	
		Falukorv 18 % fett	1 skiva, ca 1 cm tjock	

Ansvarig dietist:..... Telefonnummer: 010-452 63 11