

Vejledning i kostregistrering.

Alt, hvad du spiser og drikker, skal skrives på skemaet. Den ene dag må gerne være en weekenddag.

Notér gerne hvis du har dyrket motion, og på hvilket tidspunkt af dagen det var.

Det er vigtigt, at du spiser og drikker, som du plejer.

For at lave en nøjagtig kostregistrering skal du skrive følgende;

- Brød:** antal *halve* eller *hele* skiver, om skiverne er *tykke* eller *tynde*.
brødtypen; rugbrød, franskbrød, grovbrød, rundstykker, knækbrød, kiks, skorper o.s.v.
- Gryn:** antal *skefulde* eller *deciliter* havregryn, cornflakes, all bran, müsli eller andet.
- Mælk:** *stort* eller *lille* glas eller antal *deciliter* skummet-, kærne-, let-, sødmælk eller tykmæk, ylette, gaio, cultura, yoghurt eller cheasy yoghurt.
- Fedtstof:** på brød; *tykt*, *almindeligt* eller *skrabet* lag smør, kærgården, plantemargarine eller minarine
ved tilberedning; smør, margarine, flydende margarine eller olie(husk navn)
- Ost:** *tyk* eller *tynd* skive eller lag smøreost, skæreost 11-13%, 16/17% eller 27%, hytteost, friskost eller smøreost(angiv antal fedt%)
- Pålæg:** antal *skiver*, *tykke* eller *tynde*, pølsepålæg, pålæg af helt kød(fx hamburgerryg o.l.), pålæg fra "den grønne slagter", almindelig eller fedtfattig leverpostej, æg, fiskepålæg o.s.v.
- Pynt:** grøntsager, syltede grøntsager, remoulade eller mayonnaise-salater.

Kød og fisk til den varme mad:

Angiv *hvor meget* f. eks 1 frikadelle, tilberedt kød, fisk eller fjærkræ med eller uden panering, skind, fedtkant o.l. (*husk tilberedningsmåde; kogt, stegt, bagt o.s.v.*)

Sovs: antal *skefulde* eller *deciliter* jævnet, opbagt, pandesovs, smeltet smør eller kold, andet.

Kartofler: antal styk på størrelse med et æg (husk tilberedningsmåde stegt, kogt, mos o.s.v)

Ris, pasta: antal gram eller *deciliter*.

Grøntsager: antal gram eller *styk*, husk tilberedningsmåde rå eller kogt, stegt, syltede o.s.v.

Dressing: antal *skefulde* hjemmelavet eller købt, husk at angive mærke.

Frugt: antal styk, størrelse og slags.

Husk også slik, kager og drikkevarer i løbet af dagen.

Kostregistreringsskema.

Navn: _____

Fødselsdag: _____

Morgen: kl. _____

Formiddag: kl. _____

Frokost/middag: kl. _____

Eftermiddag: kl. _____

Aften: kl. _____

Sen aften: kl. _____

Kostregistreringsskema.

Navn: _____

Fødselsdag: _____

Morgen: kl. _____

Formiddag: kl. _____

Frokost/middag: kl. _____

Eftermiddag: kl. _____

Aften: kl. _____

Sen aften: kl. _____

Kostregistreringsskema.

Navn: _____

Fødselsdag: _____

Morgen: kl. _____

Formiddag: kl. _____

Frokost/middag: kl. _____

Eftermiddag: kl. _____

Aften: kl. _____

Sen aften: kl. _____
