Mat- och dryckregistrering

Syftet med registreringen är att du ska fokusera på det du äter och dricker. Registreringen kan göra det lättare för dig att se vilka förändringar du behöver göra.

Så här gör du:

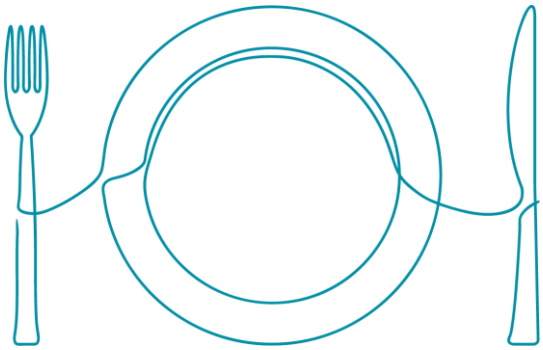
– Skriv ner alla tillfällen du äter eller dricker något och var någonstans.

– Beskriv vad och hur mycket du äter och dricker så noggrant som möjligt:

- Ange mängden i gram, deciliter, matskedar, teskedar, cm, skivor, bitar eller styckvis.
- Ange fetthalt på produkterna.
- Ange om det är sötade eller osötade produkter.

– Ha gärna pappret med dig under dagen eller fota med mobilen så minns du lättare vad du ätit och druckit!

Namn:_____



Fyll i som underlag till samtalet:

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

☐ Två gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade etc)?

☐ Två gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

☐ Tre gånger i veckan eller oftare
☐ Två gånger i veckan
☐ En gång i veckan
☐ Några gånger i månaden eller mer sällan

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft

☐ Två gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukost?

☐ Dagligen
☐ Nästan varje dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

www.hfsnatverket.se

Känner du till Nyckelhålet?
Om ja, vilka livsmedel handlar du med nyckelhålet?

_____

_____

Hur många gånger äter och dricker du under dygnet?

_____

_____

Hur skulle du beskriva din portion? (Stor-liten, antal portioner)

_____

Hur lång tid tar det att äta en måltid för dig?

Hur ser vanligtvis din lunch eller middag ut?
Vad äter du mest och minst av?

Var äter du någonstans oftast? I hemmet (köksbordet, skrivbord, soffan, sängen) eller café/restaurang eller annan plats?

Påverkar olika situationer ditt ätande? (ex om du äter ensam eller med andra)

Påverkar ditt mående ditt ätande? (ex stress, dygnsrytm, sömn, känslor, smärta, sjukdom)

Matregistrering ……..dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)
Frukost 08.00, köket	Bröd, rallarhalvor	2 skivor	hungrig
	Bregott	1 msk	
	Ost 31 %	2 skivor	
Lunch 12.00, jobbet	Matlåda		
	Kokt pasta	2 dl	Irriterad, hungrig, tog därför bröd till maten
	Köttbullar	10 stycken	
	Grönsaker, blandat	2 dl	
	Knäckebröd	2 skv	
	Lätta	1 tsk	
	Vatten	2 glas	
17.30	Nötter	1 påse, 125 g	Hungrig, sugen, trött
Middag 18.00	Köpte med färdig mat hem		Hungrig, orkade inte laga mat själv
	Thairätt Padthai, nudlar, kyckling, grönsaker	5 dl	Åt hela portionen, blev proppmätt.
	Mellanmjölk	2 glas	
Kväll 21.30	Smörgåsar, ljust bröd	2 st	sugen
	Ost 31 %	4 skivor	

Matregistrering ……...dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)

Matregistrering ……...dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)

Matregistrering ……...dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)

Matregistrering ……...dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)

Matregistrering ……...dagen den……/……

Klockslag / måltid / plats	Beskrivning av mat och dryck – så noggrant som möjligt – (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, gram, skiva)	Ev kommentar (ex hungrig, sugen, fest, arg, ledsen, uttråkad, trött)