



Kostregistreringsvejledning

Skriv på de vedlagte skemaer alt hvad du spiser og drikker i løbet af ugen (det aftalte antal dage). Husk også det, som du spiser og drikker imellem måltiderne.

For at din kostregistrering skal blive nøjagtig, er det vigtigt at du skriver følgende ned:

- Type af brød, fx rug-, fransk- eller grovbrød
- Type af fedtstof anvendt på brød og i madlavning
- Type af mælk og mælkeprodukter
- Hvilken slags kød, der er anvendt i den varme ret
- Hvilken slags pålæg der er brugt
- Hvordan maden er tilberedt, om den er stegt, kogt, grillet eller andet
- Hvilken sovs, der er spist, om denne er jævnet, opbagt eller om der er spist pandesovs eller dressing
- Mængde af væske noteres i ml/dl
- Husk at notere slik, kage, snacks, med mere
- Skriv gerne navn på evt. kosttilskud og/eller medicin

Det er lettest, hvis du skriver det spiste ned i husholdningsmål. Hermed menes i fx teskefulde (tsk.), spiseskefulde (spsk.), skiver brød (skv.), stykker (stk.), deciliter (dl.), store og små, antal og skiver pålæg pr. halve skive brød.

Det er lettest at notere, hvad der spises og drikkes lige efter at det er indtaget, idet det er svært at huske senere.

Du skal spise og drikke fuldstændig, som du normalt ville gøre, også selv om der skulle blive nogle meget "ualmindelige" dage i forløbet. Det vil der jo altid være.

Evt. bemærkninger og symptombeskrivelser kan noteres på bagsiden af kostregistreringsskemaet.

Den udfyldte registrering afleveres/sendes til børnelægeklinikken.



1. Dagsregistrering af kosten **EKSEMPEL** Navn og CPR-nr: _____

Måltid	Mængde dl/stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen	1 dl.	Sødmælk
	1½ dl.	Havregryn med 1 tsk. Sukker
	1 stk.	Ostehaps
Formiddag	150 ml.	Saft
	½ skive	Franskbrød m. smør og 1 tsk. Jordbærmarmelade
Frokost/middag	100 ml.	Sødmælk
	½ skive	Rugbrød m. smør + leverpostej
	2 skiver	Agurk
Eftermiddag	50 ml.	Vand
	½ stk.	Banan
	1 stk.	Digestive kiks
Aften	200 ml.	Sødmælk
	1 stk.	Medister (stegt)
	2 stk.	Kartofler (kogt)
		Sovs (pandesovs)
	50 g	Ærter
Sen aften	½	Bolle m. smør
	1 stk.	Kivi
	100 ml.	Kakaomælk



1. Dagsregistrering af kosten

Navn og CPR-nr: _____

Dato _____

Måltid	Mængde dl/stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost/middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		



2. Dagsregistrering af kosten

Navn og CPR-nr: _____

Dato _____

Måltid	Mængde dl/stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost/middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		



3. Dagsregistrering af kosten

Navn og CPR-nr: _____

Dato _____

Måltid	Mængde dl/stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost/middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		

