

GERIATRISKT CENTRUM

Matdagbok

Datum: _____

Inför mottagningsbesöket med dietist önskas att du fyller i matdagbok. Skriv upp allt du äter och dricker under en vanlig dag. För att få ett så bra underlag som möjligt - var noga.

INSTRUKTIONER:

Skriv upp allt Du dricker och äter upp och vilket klockslag det intas. För att underlätta vid sammanställning, notera vilken fetthalt det är på livsmedlet ex mjölk/fil/smörgåsfett. Även vilken typ av bröd du äter. Skriv upp om du använder pålägg på smörgåsen. Beskriv gärna maträtten, t.ex. om grytan innehåller grönsaker eller om det bara är kött etc.

Anteckna mängderna i t.ex. styck, hushållsmått (tsk/msk/dl).

Exempel:

Tid:	Livsmedel/Maträtt/Dryck:	Mängd:
7.00	Frukost	
	Havregrynsgröt	2 dl
	Lingonsylt	2 msk
	Mjölk 3% fett	1,5 dl
	Rågbröd med bregott och ost	1 st
	Banan	1 st

Ta med den ifyllda matdagboken till mottagningsbesöket.

Tid:	Livsmedel/Maträtt/Dryck:	Mängd:
	Natt/Morgon	
	Frukost	
	Mellanmål	
	Lunch	
	Mellanmål	
	Middag	
	Kväll	