

MADDAGBOG

Som forberedelse til dit besøg i Ernæringsklinikken, skal du udfylde vedlagte "maddagbog" for tre dage.

Den udfyldte Maddagbog skal medbringes til konsultationen.

Maddagbogen udfyldes ved at skrive, hvad du spiser, og hvor meget du bevæger dig i løbet af tre dage, helst en torsdag, fredag og lørdag.

Skriv alt ned, efterhånden som det bliver spist eller drukket, og start hver dag med en ny side i bogen.

Hvis du ikke ved, hvor meget maden vejer, så beskriv mængden så godt, du kan.

Kolonnen "bemærkning" er til din egen disposition. Her kan du evt. skrive, hvad du laver, mens du spiser, fx ser tv, læser eller hvis du ikke spiser det hele i madpakken, på tallerkenen osv.

Kolonnen bevægelse/fysisk aktivitet skal benyttes til at beskrive, hvis du dyrker nogen form for motion, cykler på arbejde, har havearbejde osv.

Husk at tage maddagbogen med, når du møder i Ernæringsklinikken.

Derudover vil vi gerne bede dig om at medbringe en liste med receptpligtig medicin, hvis du får det.

Vi ser frem til at modtage dig i Ernæringsklinikken.

*Venlig hilsen
Ernæringsklinikken, Afdeling for Ernæring*



Eksempel på udfyldt Middagbog

Når dagen er gået, kan skemaet fx se sådan her ud.

Husk, at det der står, er et eksempel på, hvordan skemaet kan udfyldes og ikke et eksempel på, hvad der anbefales.

Tidspunkt (klokken)	Mad og drikke	Mængde (hvor meget)	Sted (hvor henne)	Bemærkninger
Klokken 7	Havregrød	1,5 dl	Hjemme	
	Minimælk	2 dl		
	Sukker	2 tsk.		
	Smør	1 tsk.		
	Juice	1 glas		
Klokken 10	Æble	1 stk.	Børnehave	
	Saftevand	1 glas		
Klokken 12	Mørkt rugbrød	3 skiver	Børnehave	
	Plantemargarine	Skrabet		
	Hårdkogt æg	1 stk.		Et halvt æg med hjem
	Spegepølse	2 skiver		
	Leverpostej, almindelig	Tyndt lag		
	Agurk	2 skiver		Det hele med hjem
	Saftevand	2 glas		
Klokken 15	Toastbrød	1 skive	Hos Mormor	Så Tv
	Kærgården	Skrabet		
	Syltetøj	Tyndt lag		
	Banan	1 stk.		
	Kiks	3 stk.		
	Sodavand	½ L		
Klokken 18	Kogte kartofler	3 små	Hjemme	
	Stegt hakkebøf	1 stk.		
	Margarine til stegning	2 spsk.		
	Letmælk til sovs	Ca. 1 dl		
	Saftevand	2 glas		
Klokken 20	Franskbrød (lyst)	2 skiver	Hjemme	
	Kærgården	Skrabet		
	Hamburgerryg	1 skive		

Maddagbog **Ugedag** _____ **Dato** _____

Tidspunkt (Klokken)	Mad og drikke	Mængde (hvor meget)	Sted (hvor henne)	Bemærkninger

Dagbog for fysisk aktivitet og bevægelse

Hvad	Hvor længe	Bemærkning

Maddagbog **Ugedag** _____ **Dato** _____

Tidspunkt (Klokken)	Mad og drikke	Mængde (hvor meget)	Sted (hvor henne)	Bemærkninger

Dagbog for fysisk aktivitet og bevægelse

Hvad	Hvor længe	Bemærkning