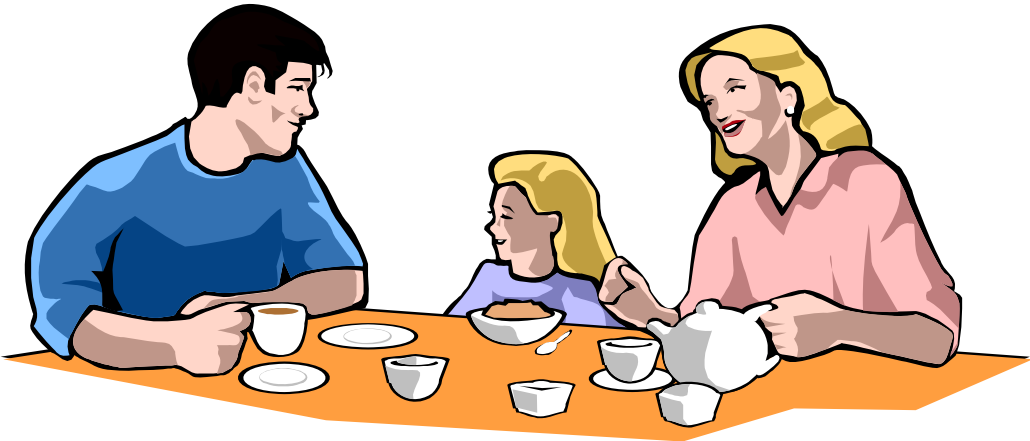


.....s matdagbok

(Skriv barnets navn)



Hej!


Det här är en matdagbok där du skriver upp ALLT som ditt barn äter och dricker under 4 efter varandra följande dagar. Det är viktigt att matdagboken följer med barnet överallt så att du eller någon annan vuxen t.ex. dagmamma eller förskolelärare på en gång kan skriva upp vad barnet äter.

Försök fylla i matdagboken så noggrant som möjligt och titta gärna efter information på olika livsmedelsförpackningar. Vi är jättegglada att ni vill vara med och som tack för hjälpen får ni en dagligvarucheck på 200 kr.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor får du gärna ringa mig!

Tack för er medverkan!



Helena Lidell, 046-350 861
GfK Sverige AB

Att göra:

Barnet ska äta precis som det brukar. Varje gång barnet äter något ska du skriva ner platsen, klockslaget, vad barnet ätit och hur mycket. Skriv ner ALLT barnet äter och dricker, även godis, vatten och vitamintabletter. Se hur det skulle kunna se ut i exemplet längre fram.

1. Under rubriken **"Plats"** skriver du var barnet var någonstans när det åt eller drack något.
2. Under rubriken **"Tid"** skriver du vad klockan var när barnet åt eller drack något.
3. Under rubriken **"Detta åt eller drack barnet"** skriver du varje livsmedel, maträtt eller dryck som barnet åt eller drack på en egen rad.
4. Under rubriken **"Fetthalt"** skriver du vilken fetthalt exempelvis mjölken, margarinet, osten eller korven hade som barnet åt. Titta gärna på livsmedelsförpackningarna för att få reda på fetthalten.

5. Under rubriken **"Tillagning/beskrivning"** beskriver du så noggrant som möjligt vad barnet åt eller drack. Du kan skriva om livsmedlet var tillagat på något sätt, exempelvis stekt, kokt eller friterat. Skriv även om mjölken eller annan mat var ekologisk.

Du bör även skriva om de livsmedel som barnet åt innehåller någon av följande sex konserveringsmedel. Titta på innehållsförteckningen på livsmedelsförpackningen om du ser följande E-nummer eller namn:

- E 210 = bensoesyra**
- E 211 = natriumbensoat**
- E 212 = kaliumbensoat**
- E 213 = kalciumbensoat**

Förekommer i produkter av varierad art t.ex. sylt, gelé, saft, läsk, frukt- och grönsaksberedningar, desserter, godis, fiskinläggningar, soppor, majonnäs och dressing samt sallader.

- E 249 = kaliumnitrit**
- E 250 = natriumnitrit**

Förekommer i charkprodukter t.ex. skinka, kory, leverpastej, bacon, fläsk och salta köttpålägg.

Om barnet dricker eller äter hemgjord saft, sylt eller annat hemgjort livsmedel där man tillsatt någon av de ovan nämnda konserveringsmedel, Atamon eller liknande ska du anteckna detta.

6. Under rubriken "**Matmallen**" eller "**Mängd**" skriver du hur mycket barnet åt eller drack. Du kan uppskatta mängderna med hjälp av:

a. "Matmallen" som är en bilderbok och som du använder när du ska beskriva hur mycket barnet har ätit. Till din hjälp finns figurer och teckningar samlade i livsmedelsgrupper samt fotografier av maträtter och olika portioner. Bläddra i boken och leta rätt på den bild som bäst visar vilken portion barnet åt. Skriv ner antal portioner, bildens nummer och ibland

tjockleken exempelvis på en smörgås. Du kan även skriva att barnet exempelvis ätit hälften ($1/2$) eller en fjärdedel ($1/4$) av bildportionen. Det går också bra att ange ett mellanting av två portioner.

b. Deciliter, matskedar, teskedar, glas.

c. Styck, exempelvis 3,5 ($3\frac{1}{2}$) Marie kex.

d. Livsmedelsförpackningens vikt exempelvis 100 gram choklad.

e. Linjal för att exempelvis uppskatta mängden av en gurka eller morot.

7. Under rubriken "**Produktmärke**" skriver du namnet på produkten exempelvis Kelloggs, Heinz eller Kungsörnen.

Fyll i så noggrant du kan. Om det är svårt eller om du inte vet hur du ska göra får du gärna höra av dig till oss på telefonnummer 046-35 08 61. När du skrivit ner allt barnet ätit och druckit under fyra dagar och svarat på frågorna i slutet av varje dag är det dags att svara på frågorna på sista sidan. När det är klart skickat du matdagbok och Matmallen till adressen på sista sidan.

EXEMPEL

Dagmåndag..... Datum 5 maj...

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet: Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked glas, tallrik)	Produkt- märke
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		
Hemma	7.30	Mellanfil	1,5% fett					1 tallrik	
		Socker						1 matsked	
		Cornflakes						2 deciliter	Kelloggs
		Limpa			1	B4	5		Skogaholm
		Margarin	80% fett		1	3			Bregott
		Hushållsost	28% fett		2 ½	E2	1-2		Arla
Förskola	9.30	Saft		E210-E213				2 deciliter	
Förskola	12.00	Spagetti		Kokt med salt	¾	52			Barilla
		Falukorv	23% fett	Stekt, E249, E250	3	B6	4-5		Scans
		Ketchup		E210				2 matskedar	Felix
		Morötter		Rivna	1,5	6			
		Knäckebröd, råg			2				Husman
		Margarin	80% fett		1	3			Flora
		Mellanmjölk	1,5% fett	Ekologisk				1 glas	
Bilen	15.00	Äpple			1	G8			
Hemma	18.00	Ris		Jasminris, kokt med salt	1 ¼	47			
		Köttgryta		Nötkött, lök, morötter	mellan	21-22			
		Blandsallad		Isbergssallat, tomat, gurka					
		Mellanmjölk	1,5 % fett					1 ½ glas	
Kompis	20.00	Chokladdryck	1,5 % fett	Mellanmjölk + Oboy				1 kopp	
		Franskbröd		Rostat	2	A3	4		
		Påläggskorv	23% fett	Hushållsmedvurst, E249	4	E6			ICAs

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Övningsexempel

Dag 1 Datum.....

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempel- vis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt - märke
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		



PS: Om barnet äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket barnet åt!

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

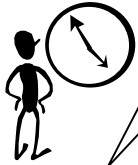
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång barnet äter något!

Om barnet dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Om barnet åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg det var på den!



Tänk på att skriva ALLT barnet äter och dricker även mellan måltiderna t.ex. läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om barnet åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempel- vis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt - märke
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		



PS: Om barnet äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket barnet åt!

Frågor att svar på efter dag 1



Hur många timmar ägnade barnet denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)

	timmar/dag
Sova eller ligga och vila	
Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner	
Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd	
Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig	
Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig	
Totalt =	

Rätt svar är 24!

Har barnet ätit några extra vitaminer eller mineraler t.ex. AD-droppar, C-vitamintablett under den här dagen?

- Nej
- Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som barnet ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)
-

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

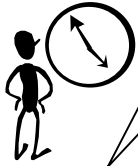
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång barnet äter något!

Om barnet dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

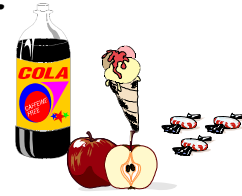
Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Om barnet åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg det var på den!



Tänk på att skriva ALLT barnet äter och dricker även mellan måltiderna t.ex. läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om barnet åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempel- vis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt - <u>märke</u>
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		



PS: Om barnet äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket barnet åt!

Frågor att svar på efter dag 2



Hur många timmar ägnade barnet denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)

	timmar/dag
Sova eller ligga och vila	
Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner	
Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd	
Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig	
Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig	
Totalt =	

Rätt svar är 24!

Har barnet ätit några extra vitaminer eller mineraler t.ex. AD-droppar, C-vitamintablett under den här dagen?

- Nej
- Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som barnet ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)
-

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

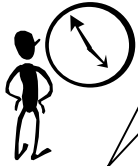
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång barnet äter något!

Om barnet dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

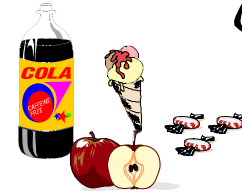
Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Om barnet åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg det var på den!



Tänk på att skriva ALLT barnet äter och dricker även mellan måltiderna t.ex. läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om barnet åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempel- vis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt - märke
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		



PS: Om barnet äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket barnet åt!

Frågor att svar på efter dag 3



Hur många timmar ägnade barnet denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)

	timmar/dag
Sova eller ligga och vila	
Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner	
Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd	
Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig	
Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig	
Totalt =	

Rätt svar är 24!

Har barnet ätit några extra vitaminer eller mineraler t.ex. AD-droppar, C-vitamintablett under den här dagen?

- Nej
- Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som barnet ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)
-

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

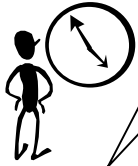
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång barnet äter något!

Om barnet dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Om barnet åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg det var på den!



Tänk på att skriva ALLT barnet äter och dricker även mellan måltiderna t.ex. läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om barnet åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempelvis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt -märke
					Antal (st)	Bild	Tjocklek		

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir matdagboken mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd barnet ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om barnet äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion barnet ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar och köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....

Plats	Tid	Detta åt eller drack barnet Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u>	Fetthalt Exempel- vis 23% fett.	Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk, konserveringsmedel.	Matmallen			Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik)	Produkt - <u>märke</u>
					Antal (st)	Bild	Tjock- lek		



PS: Om barnet äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket barnet åt!

Frågor att svar på efter dag 4



Hur många timmar ägnade barnet denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)

	timmar/dag
Sova eller ligga och vila	
Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner	
Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd	
Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig	
Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig	
Totalt =	

Rätt svar är 24!

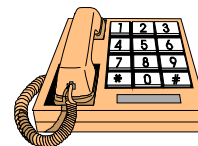
Har barnet ätit några extra vitaminer eller mineraler t.ex. AD-droppar, C-vitamintablett under den här dagen?

Nej

Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som barnet ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)

OBS Glöm inte bort att fylla i sista sidan i matdagboken!

Skriv telefonnummer hem:



Barnet är: Flicka Pojke

Barnet är född: år månad dag

(Skriv med siffror.)

Brukar barnet äta så som det gjorde de senaste fyra dagarna eller har barnet ätit annorlunda?

Ja, ungefär så här äter barnet nästan jämt

Nej, barnet har ätit annorlunda än det brukar under de senaste fyra dagarna.

Beskriv vad som skiljer sig mot hur barnet brukar äta och orsaken:

.....

.....

Gå igenom barnets matdagbok för att se så du inte missat att fylla i något eller glömt att beskriva något livsmedel. När du har gjort detta är det dags skicka matdagbok, Matmallen och enkäten till GfK Sverige som är ett marknadsundersökningsföretag som Livsmedelsverket samarbetar med. Lägg matdagboken och Matmallen i ditt svarskuvert så skickas det till:

"Kostundersökning på barn"

GfK Sverige AB

Box 401

221 00 Lund

Tack för din hjälp!