|  |
| --- |
|  |
| **Navn på verktøy** | **Matdagbok med oversikt kaloriinntak** |
| **Formål** | Gir oversikt over kaloriinntak og sammensetningen av kostholdet. |
| **Fremgangsmåte** | Selvregistrering, samtale og/eller observasjon.  |
| **Opphav** | Etat for tjenester til utviklingshemmede, Bergen kommune. Kan endres og tilpasses etter behov.  |

**Matdagbok med oversikt kaloriinntak**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ukedag:** | **Dato:** |
| **Klokke-slett** | **Sted** | **Hva er spist/drukket** | **Mengde** | **Kcal** |
| Frokost |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Lunsj |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Mellommåltid |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klokke-slett** | **Sted** | **Hva er spist/drukket** | **Mengde** | **Kcal** |
| Middag |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Kvelds |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Annet  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Sum kaloriinntak |  |