|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **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 | | | |  |