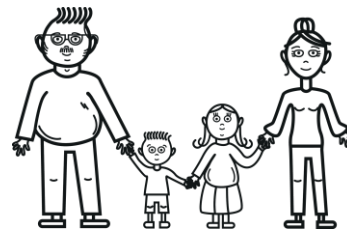


Fire dagers kostregistrering

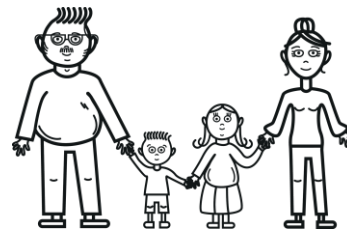
NAVN:

DATO:

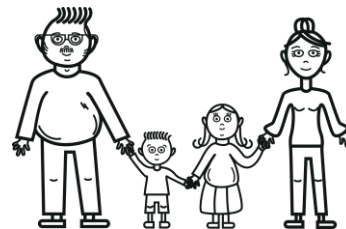
Dag 1:		
Tidspunkt	Type mat	Mengde
Eksempel: Kl. 8.00	Grovt brød Margarin (vita hjertegod) Skinke (kokt) Lettmelk, 0,7 % fett Eple, grønt	1 skive (eller 40 gram) 1 ts (eller 3 gram) 2 skiver 2 dl 1 stk



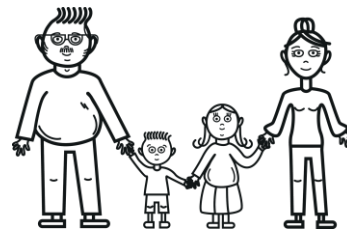
Dag 2:		
Tidspunkt	Type mat	Mengde



Dag 3:		
Tidspunkt	Type mat	Mengde



Dag 4:		
Tidspunkt	Type mat	Mengde



Utføring

- En fire dagers kostregistrering har som mål å kartlegge matvaner og spiseatferd, i tillegg til å gi en økt bevisstgjøring av egne matvaner.
- Metoden går ut på å rapportere inntak av all mat og drikke over en periode på 4 dager, inkludert en helgedag.
- Husk å ta med alle hovedmåltider, mellommåltider og småspising imellom.
- Her er det ønskelig at inntaket registreres fortløpende gjennom hele dagen.
- Både tidspunkt for inntak, type mat og porsjonsstørrelser skal registreres.
- Det er viktig at den som registrerer er ærlig og beskriver virkeligheten sånn som den er.
- Beskriv type mat så detaljert som mulig, gjerne med produsent.
- Porsjonsstørrelsene kan beskrives ved hjelp av vanlige husholdningsmål (desiliter, spiseskjeer), som antall enheter (skiver ost, antall epler), eller sånn omtrentlig i gram.

Vurdering

- Målet med kostregistreringen er å få et lite innblikk i en person sine kostvaner, og kan være inngangsporten til å prate videre om kostholdet.
- Men det er viktig å ha i bakhodet at registreringen gjennomføres på fire tilfeldige dager, som ikke nødvendigvis er representativ for personens hverdagskosthold.
- I tillegg vet vi at underrapportering er vanlig, spesielt hos overvektige, mens barn har en tendens til å overrapportere.
- En fire dagers kostregistrering gir et inntrykk av måltidsfordeling, matvarevalg og porsjonsstørrelser.
- Ha fokus på det som er bra i kostholdet, og gi gjerne en tilbakemelding på dette.
- Spør gjerne om hvilke tanker personen/familien har om sitt eget kosthold, og om det er noe de ønsker å endre. Jo mer de snakker om endring, jo bedre!
- Ved behov for en enda mer detaljert gjennomgang av kostholdet, kan du be personen om å fylle ut en kostdagbok over en hel uke.
- Henvis videre til en klinisk ernæringsfysiolog, dersom du har tilgang til det, ved behov for en grundig analyse av kostholdet.