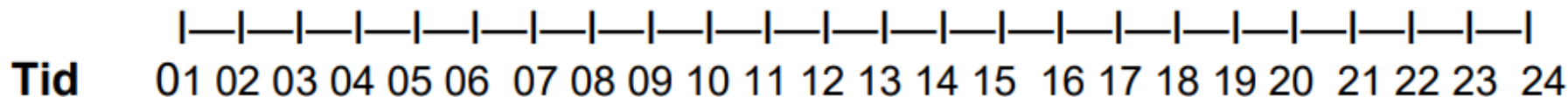


Registrering av måltidsrytme for: _____

Eksempel: Andrine spiser frokost kl. 8.00, skolelunsj 11.15, mellommåltid etter skolen 14.30, middag 16.30 og kveldsmat 20.00:



1. Sett kryss på de tidspunktene hvor du normalt spiser de ulike måltidene i løpet av et døgn (se over).
2. Er det noen tider på døgnet hvor det går mer enn 4 timer mellom måltidene? _____
3. Hvilket mellommåltid ville du eventuelt lagt inn her? _____

