Matdagbok

– for deg som vil bli mer bevisst på kostholdet

IS-2567

Helsedirektoratet

Vil du bli mer bevisst på kostholdet ditt og se om det er noen forbedringer du kan gjøre? Da kan denne dagboken være en hjelp og motivasjon til planlegging og gjennomføring.

På de neste sidene kan du notere ned alt du spiser og drikker i løpet av 4 døgn. Ta med både hverdager og helgedager, gjerne onsdag-lørdag eller søndag-onsdag. Lev som vanlig. Beskriv så nøyaktig som mulig tidspunkt, type mat og drikke, hvor mye du spiste og drakk og hvorfor du spiste.

Beskriv type mat og drikke, for eksempel:

- type brød, f.eks. knekkebrød, grovbrød, kneip, loff, pita, nan, børek
- ris/pasta/poteter
- erter/bønner/linser
- type fisk og kjøtt, og om det er stekt, kokt eller tilberedt på annen måte
- fett på og/eller i maten, f.eks. olje, smør, lettmargarin
- pålegg, f.eks. kokt skinke, ost, honning
- alt tilbehør til maten, f.eks. saus, ketchup, sennep, syltetøy, dressing, dip, pesto, hummus, majones
- sukker/salt på og/eller i maten
- godteri/snacks/dessert/kaker
- drikke, f.eks. vann/juice/saft/melk/brus med og uten sukker/kaffe/te/energidrikk/vin/øl og smoothie

Beskriv hvor mye du spiste og drakk:

- i husholdningsmål, f. eks. spiseskje, glass, kopp, dyp tallerken
- eller i liter (l), desiliter (dl) eller gram (g)
- eller i stor, liten eller normal porsjon

Beskriv årsaken til at du spiste og/eller drakk:

- f.eks. sulten, tørst, lyst, belønning, sosialt samvær, frokost, lunsj, middag, kveldsmat, småspising, mellommåltider, med mer

Eksempel på utfylling av skjema:

Ons **dag dato:** 2. september

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**
07.30	Eplejuice	Et lite glass	Frokost
	Havregrøt med lettmelk og sukker	En stor skål	Frokost
	Svart kaffe	1 stor kopp	Frokost
08.15	Sjokolade	3 biter twist	Lå fremme, fikk lyst på

_____dag dato:_____

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

_____dag dato:_____

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

_____dag dato:_____

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

_____dag dato:_____

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

Klokkeslett	**Hva** (type mat og drikke)	**Mengde**	**Årsak**

Vil du gjøre endinger i kostholdet ditt?

Her kan du skrive ned målene dine, hvordan du vil oppnå dem, og hvordan du vil takle de hindringene du møter. Små grep kan gjøre en stor forskjell. Setter du opp konkrete og oppnåelige mål blir det lettere å nå dem.

Mine mål:

Min plan for et bedre kosthold:

Hva kan hindre meg i å nå målene mine:

Hva jeg skal gjøre for at dette ikke skal hindre meg i å nå målene mine:

Her kan du se et eksempel på hvordan du kan beskrive dine mål og din plan for et bedre kosthold. www.kostholdsplanleggeren.no kan også være til god hjelp.

Eksempel på mine mål:

- Spise snacks og søtsaker bare en dag i uken

Eksempel på min plan:

- Ikke ha snacks og søtsaker i huset til hverdags
- Spise frukt og grønnsaker når jeg har lyst på noe søtt
- Skrive handleliste
- Holde meg til handlelista når jeg handler
- Handle maks 2 ganger i uken

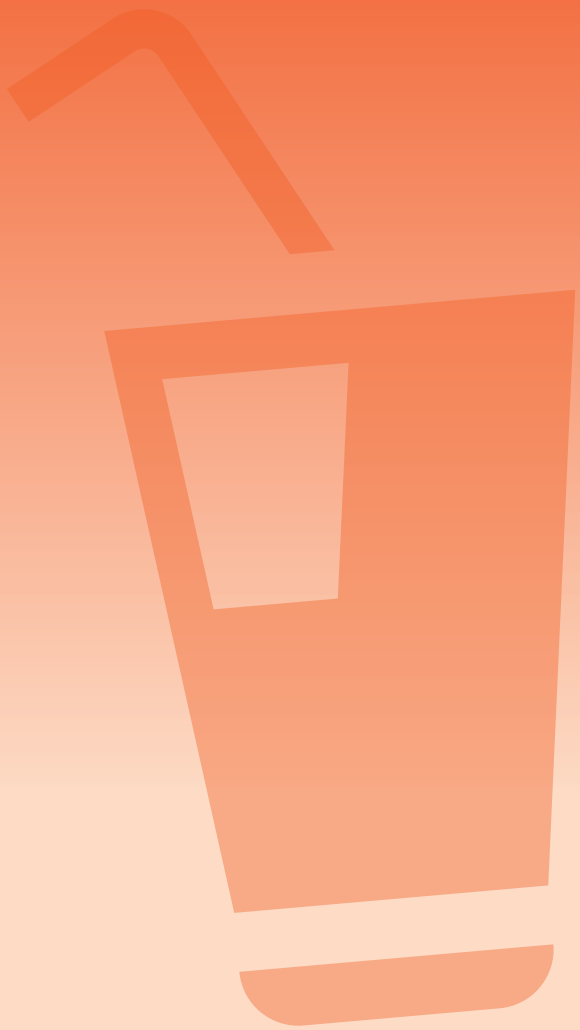
Å endre kosthold og spisevaner kan ta tid.
Hva skal til for at du fortsetter med de nye, gode matvanene dine?

Trenger du hjelp til å komme videre?
Er du usikker på hva som er gode mål for deg og hva du bør starte med? Snakk gjerne med noen som jobber med dette. Å ta kontakt med frisklivssentralen i din kommune kan være en god start. De kan gi deg veiledning og oppfølging. De har også kjennskap til hva som finnes av andre tilbud i kommunen, og kan hjelpe deg med å finne ut hva som passer for deg.

Egne notater:

Egne notater:

90729 / ANDVORDGRAFISK.NO



FRISKLIVSSENTRALEN

Helsedirektoratet