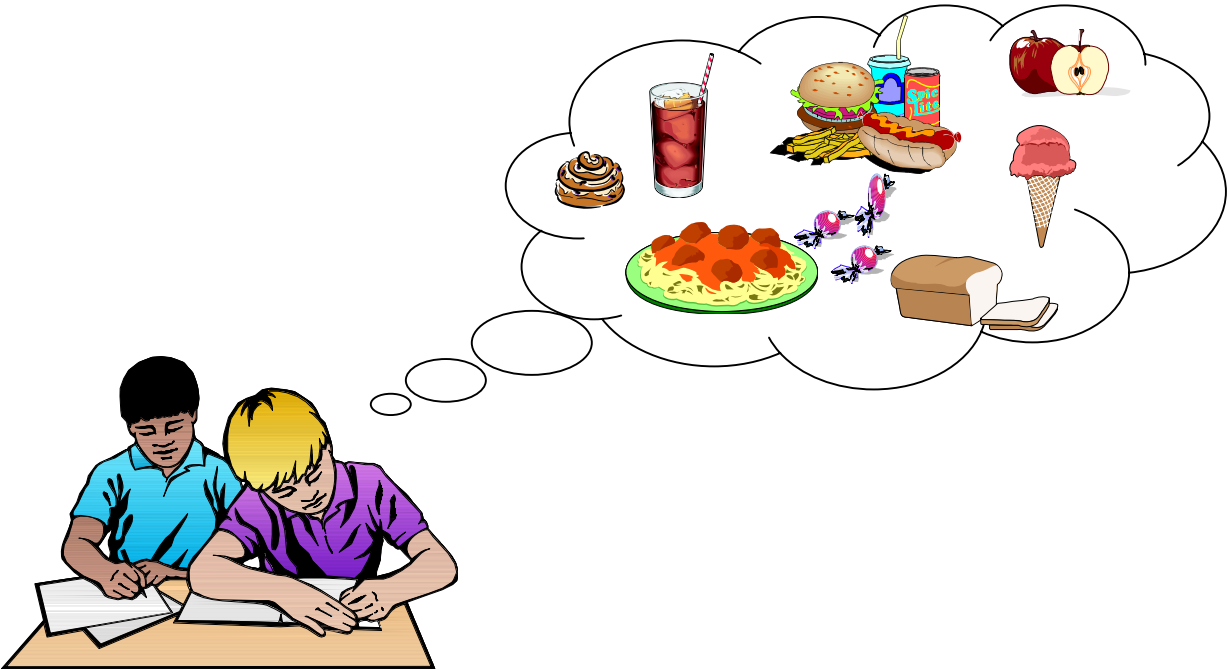


.....s matdagbok

(Skriv ditt namn)



Hejsan!

Det här är din matdagbok där du skriver upp ALLT vad du äter och dricker under 4 efter varandra följande dagar. Det är viktigt att du tar med matdagboken överallt så att du på en gång kan skriva upp vad du äter. Du får gärna fylla i matdagboken tillsammans med en förälder eller annan vuxen person.

Försök fylla i matdagboken så noggrant som möjligt och titta gärna efter information på olika livsmedels förpackningar. Vi är jätteglada att du vill vara med och som tack för hjälpen får din klass 2000 kronor.

Undersökningen genomförs av Livsmedelsverket i samarbete med GfK Sverige AB, ett av Sveriges största undersökningsinstitut.

Om du har några frågor får du gärna ringa mig!

Tack för din hjälp!



Kristos Tsilkos, 046-35 07 15
GfK Sverige AB



Att göra:



Ät precis som du brukar. Varje gång du stoppat något i munnen ska du skriv ner platsen, klockslaget, vad du ätit och hur mycket. Skriv ner ALLT du äter och dricker, även godis, vatten och vitamintabletter. Se hur det skulle kunna se ut i exemplet längre fram.

1. Under rubriken **"Plats"** skriver du var du var någonstans när du åt eller drack något.
2. Under rubriken **"Tid"** skriver du vad klockan var när du åt eller drack något.
3. Under rubriken **"Detta åt eller drack jag"** skriver du varje livsmedel, maträtt eller dryck som du åt eller drack på en egen rad.
4. Under rubriken **"Fetthalt"** kan du skriva vilken fetthalt exempelvis mjölken, margarinet, osten eller korven hade som du åt. Titta gärna på livsmedelsförpackningarna för att få reda på fetthalten.



5. Under rubriken **"Tillagning/beskrivning"** beskriver du så noggrant som möjligt vad du åt eller drack. Du kan skriva om livsmedlet var tillagat på något sätt, exempelvis stekt, kokt eller friterat. Skriv också om mjölken eller annan mat var ekologisk.
6. Under rubriken **"Matmallen"** eller **"Mängd"** skriver du hur mycket du åt eller drack. Du kan uppskatta mängderna med hjälp av:
 - a) "Matmallen" som är en bilderbok och som du använder när du ska beskriva hur mycket du har ätit. Till din hjälp finns figurer och teckningar samlade i livsmedelsgrupper samt fotografier av maträtter och olika portioner. Bläddra i boken och leta rätt på den bild som bäst visar vilken portion du åt. Skriv ner antal portioner, bildens nummer och ibland tjockleken exempelvis på en smörgås. Du kan även skriva att du exempelvis ätit hälften (1/2) eller en fjärdedel (1/4) av bildportionen. Det går också bra att ange ett mellanting av två portioner.

b) Deciliter, matskedar, teskedar, glas.



c) Styck, exempelvis 3,5 (3½) Marie kex.

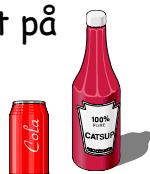
d) Livsmedelsförpackningens vikt exempelvis 100 gram choklad.



e) Linjal för att exempelvis uppskatta mängden av en gurka eller morot.



7. Under rubriken "**Produktmärke**" skriver du namnet på produkten exempelvis Kelloggs, Heinz eller Kungsörnen.



Glöm inte att ta med Matdagboken överallt du går. Om du inte kan ta med matdagboken ska du istället ta med den lilla anteckningsbok som du fått.

I anteckningsboken ska du anteckna var, när och vad du ätit för att inte glömma bort detta.

Exempelvis:

Skolan, kl: 12.00, 5 köttbullar, makaroner, ketchup, 1,5 glas mjölk, 1st knäckebröd, margarin.

När du sen kommer hem är det viktigt att du skriver allt som står i anteckningsboken i matdagboken och beskriver livsmedlen mer noggrant och antecknar rätta portionsstorlekar med hjälp av Matmallen.

Om det är svårt eller om du inte vet hur du ska göra kan du fråga en vuxen om hjälp.

När du skrivit ner allt du ätit och druckit under fyra dagar och svarat på frågorna i slutet av varje dag svarar du på frågorna på sista sidan. När det är klart lämnar du din matdagbok och Matmallen till din klasslärare!

EXEMPEL

Dagmåndag..... Datum 5 maj...

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag: Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad. | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked glas, tallrik) | Produkt- märke |
|--------|-------|--|-------------------------------------|--|-----------------|-------|---------------|---|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| Hemma | 7.30 | Mellanfil | 1,5% fett | | | | | 1 tallrik | |
| | | Socker | | | | | | 1 matsked | |
| | | Cornflakes | | | | | | 2 deciliter | Kelloggs |
| | | Limpa | | | 1 | B4 | 5 | | Skogaholm |
| | | Margarin | 80% fett | | 1 | 3 | | | Bregott |
| | | Hushållsost | 28% fett | | 2 $\frac{1}{2}$ | E2 | 1-2 | | Arla |
| Skolan | 9.30 | Vatten | | | | | | 2 deciliter | |
| | | Äpple | | | 1 | G8 | | | |
| Skolan | 12.00 | Spagetti | | Kokt med salt | $\frac{3}{4}$ | 52 | | | Barilla |
| | | Falukorv | 23% fett | Stekt | 3 | B6 | 4-5 | | Scans |
| | | Ketchup | | | | | | 2 matskedar | Felix |
| | | Morötter | | Rivna | 1,5 | 6 | | | |
| | | Knäckebröd, råg | | | 2 | | | | Husman |
| | | Margarin | 80% fett | | 1 | 3 | | | Flora |
| | | Mellanmjölk | 1,5% fett | Ekologisk | | | | 1 glas | |
| Bussen | 15.00 | Light cola läsk | | | | | | 33 centiliter | Coca cola |
| | | Mjölchoklad | | | | | | 100 gram | Marabou |
| Hemma | 18.00 | Ris | | Jasminris, kokt med salt, | 1 $\frac{1}{4}$ | 47 | | | |
| | | Köttgryta | | Nötkött, lök, morötter | mellan | 21-22 | | | |
| | | Blandsallad | | Isbergssallad, tomat, gurka | | | | | |
| | | Mellanmjölk | 1,5 % fett | | | | | 1 $\frac{1}{2}$ glas | |
| Kompis | 20.00 | Chokladdryck | | Mellanmjölk + Oboy | | | | 1 kopp | |
| | | Franskbröd | | Rostat | 2 | A3 | 4 | | |
| | | Påläggskorv | | Hushållsmedvurst | 4 | E6 | | | ICAs |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Övningsexempel

Dag 1 Datum.....

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempel- vis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt - märke |
|-------|-----|--|--|--|---------------|------|---------------|--|-----------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



PS: Om du äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket du åt!

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

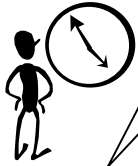
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

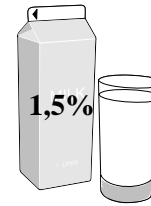
- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång du äter något!

Om du dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt-märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|---------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Psst! ... om du åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg du hade på den!



Tänk på att skriva ALLT du äter och dricker även mellan måltiderna exempelvis läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad. | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om du åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödkivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, kory, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 1 Datum.....

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempel- vis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|--|--|--|---------------|------|---------------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



PS: Om du äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket du åt!

Frågor att svar på efter dag 1

Hur många timmar ägnade du denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)



| | timmar/dag |
|--|------------|
| Sova eller ligga och vila | |
| Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner | |
| Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd | |
| Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig | |
| Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig | |
| Totalt = | |

Rätt svar är 24!

Har du ätit några extra vitaminer eller mineraler exempelvis C-vitamintablett under den här dagen?

Nej

Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som du ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

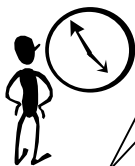
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

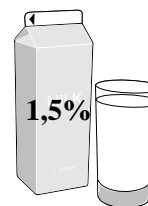
- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång du äter något!

Om du dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Psst! ... om du åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg du hade på den!



Tänk på att skriva ALLT du äter och dricker även mellan måltiderna exempelvis läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad. | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt-märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|---------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om du åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödkivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, kory, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 2 Datum.....

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel</u> per rad. | Fetthalt Exempel- vis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|--|--|--|---------------|------|---------------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



PS: Om du äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket du åt!

Frågor att svar på efter dag 2

Hur många timmar ägnade du denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)



| | timmar/dag |
|---|------------|
| Sova eller ligga och vila | |
| Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner | |
| Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd | |
| Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig | |
| Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig | |
| Totalt = | |

Rätt svar är 24!

Har du ätit några extra vitaminer eller mineraler exempelvis C-vitamintablett under den här dagen?

Nej

Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som du ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

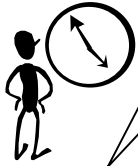
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

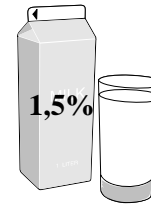
- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång du äter något!

Om du dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt-märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|---------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Psst! ... om du åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg du hade på den!



Tänk på att skriva ALLT du äter och dricker även mellan måltiderna exempelvis läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad. | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om du åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödkivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, kory, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 3 Datum.....

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|--|-------------------------------------|--|---------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



PS: Om du äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket du åt!

Frågor att svar på efter dag 3

Hur många timmar ägnade du denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)



| | timmar/dag |
|--|------------|
| Sova eller ligga och vila | |
| Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner | |
| Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd | |
| Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig | |
| Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig | |
| Totalt = | |

Rätt svar är 24!

Har du ätit några extra vitaminer eller mineraler exempelvis C-vitamintablett under den här dagen?

Nej

Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som du ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödskivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

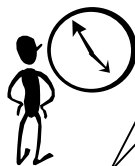
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

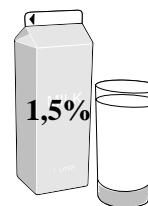
- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Skriv vad klockan är varje gång du äter något!

Om du dricker mjölk ska du även ange hur många procent fett den innehåller!



| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt-märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|---------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Psst! ... om du åt en smörgås, glöm inte skriva vad för margarin och pålägg du hade på den!



Tänk på att skriva ALLT du äter och dricker även mellan måltiderna exempelvis läsk, vatten, godis, frukt och grönsaker!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> livsmedel per rad. | Fetthalt Exempel- vis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|--|--|---------------|------|---------------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödsivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

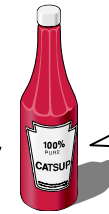
Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, korv, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....



Glöm inte att skriva ner om du åt något tillbehör till en maträtt exempelvis sås, ketchup, lingonsylt, sallad!

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempelvis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|---|----------------------------------|---|------------|------|----------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjocklek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Så här använder du Matmallen!

Om du använder Matmallen på rätt sätt blir din matdagbok mycket bättre. Försök beskriva rätt mängd du ätit genom att ange figurer, bilder och tjocklekar från Matmallen så bra som möjligt. Tänk på att du även kan skriva $\frac{1}{4}$, hälften eller $\frac{3}{4}$ av en bild. Du kan även skriva att du åt ett mellanting av två bilder eller dubbelt så mycket som en bild. Om du äter något som inte finns med i Matmallen använder du den figur eller bild som mest liknar den portion du ätit. Matmallen innehåller inga bilder av drycker utan det är bra om du anger mängden dryck i deciliter (dl).

Bröd, paj, pizza, tårta, kakor och bakverk

- För att beskriva olika storlekar på exempelvis brödkivor eller köttfärslimpa tittar du på sid 4, 5, 6 och 7. Kom ihåg att även skriva skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.
- För att beskriva kakor, bullar och bakverk tittar du på sid 6 och 7.
- För att beskriva paj, pizza, smörgåstårta eller tårta tittar du på sid 7.

Matfett eller bredbara pålägg

- För att beskriva mängden matfett tittar du på sid 11.
- Du kan även använda bilderna för att beskriva mängden bredbara pålägg exempelvis leverpastej, kaviar, messmör och mjukost.

Pålägg

- För att beskriva ostskivor eller leverpastejskivor tittar du på sid 8. Glöm inte att ange skivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Frukt och grönsaker

- För att beskriva mängden frukt tittar du på sid 9.
- För att beskriva mängden grönsaker eller råkost tittar du på sid 12, 13 och 14.

Potatis, pasta, ris och gröt

- För att beskriva mängden potatis tittar du på sid 9, potatissallad sid 14, potatisgratäng sid 16 och potatismos sid 19.
- För att beskriva mängden stekt potatis, nachos eller potatiskroetter tittar du på sid 22.
- För att beskriva mängden ris, pasta och gröt tittar du på sid 20, 21 och 23.

Kött, fågel och fisk

- För att beskriva portioner av grytor, stuvning, gratänger, puddingar med mera tittar du på sid 15, 16, 17 och 18.
- För att beskriva köttbullar, kory, blodpudding, hamburgare, biffar köttpålägg tittar du på sid 10. Kom ihåg att även beskriva exempelvis falukorvsskivornas tjocklek som du hittar på sid 3.

Dag 4 Datum.....

| Plats | Tid | Detta åt eller drack jag Ange livsmedlets, maträttens eller dryckens namn. <u>Ett</u> <u>livsmedel per rad.</u> | Fetthalt Exempel- vis 23% fett. | Tillagning/beskrivning Exempelvis stekt, kokt med salt, ekologisk. | Matmallen | | | Mängd (gram, deciliter, matsked, tesked, glas, tallrik) | Produkt -märke |
|-------|-----|--|--|--|---------------|------|---------------|--|-------------------|
| | | | | | Antal (st) | Bild | Tjock- lek | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



PS: Om du äter något kosttillskott ska du skriva upp vad det heter och hur mycket du åt!

Frågor att svar på efter dag 4

Hur många timmar ägnade du denna dag åt dessa aktiviteter?
(OBS: antalet timmar ska sammanlagt bli 24)



| | timmar/dag |
|--|------------|
| Sova eller ligga och vila | |
| Mycket lätt aktivitet exempelvis sitta stilla, äta, lyssna på musik, titta på TV, sitta vid dator eller på lektioner | |
| Lätt aktivitet exempelvis stå stilla, gå eller cykla lugnt utan att bli andfådd | |
| Måttlig aktivitet exempelvis leka, promenera eller cykla i snabb takt så att du blir andfådd men inte svettig | |
| Hög aktivitet exempelvis springa, spela fotboll eller gymnastik så att du blir både andfådd och svettig | |
| Totalt = | |

Rätt svar är 24!

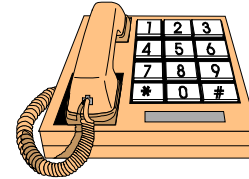
Har du ätit några extra vitaminer eller mineraler exempelvis C-vitamintablett under den här dagen?

Nej

Ja (Skriv i så fall in namnet på de extra vitaminerna och mineralerna som du ätit och hur mycket på tomma rader i matdagboken.)

OBS Glöm inte bort att fylla i sista sidan i matdagboken!

Skriv telefonnummer hem:



Jag är: Tjej Kille

Jag är född: år månad dag
(Skriv med siffror.)

Brukar du äta så som du gjorde de senaste fyra dagarna eller har du ätit annorlunda?

Ja, ungefär så här äter jag nästan jämt

Nej, jag har ätit annorlunda än jag brukar under de senaste fyra dagarna.

Beskriv vad som skiljer sig mot hur du brukar äta och orsaken:

.....

.....

Gå igenom din matdagbok för att se så du inte missat att fylla i något eller glömt att beskriva något livsmedel.
När du har gjort detta är det dags att lämna din matdagbok och Matmallen till din klasslärare.

Tack för din hjälp du har varit jätteduktig!