





MAT- & DRIKKEDAGBOK

Denne dagboken er ment som et enkelt verktøy for foreldre og helsepersonell, og kan brukes i samtaler rundt hvordan barnets daglige næringsinntak kan økes.

BRUKERVEILEDNING & TIPS:

- **Skriv ned alt** barnet ditt spiser og drikker i løpet av dagen, i 3-5 dager.
- **Vær så nøyaktig som mulig** for å skape et godt grunnlag for samtalene med barnets lege, sykepleier eller kliniske ernæringsfysiolog. Ta også med olje, smør, margarin, sauser eller dressinger som er lagt til maten.
- **Mål eller vei all mat og drikke**, eller oppgi ditt beste estimat, og angi mengden som ble spist.
- **Anslå barnets appetitt** med smilefjes som "dårlig", "OK" eller "god" (eksempel nedenfor).

Eksempler på oppføring av mat- og drikke

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT
07:00	Frokost	Harregryn Lettmelk 0,5% Bringebærsyltetøy	80 g 60 ml 2 spiseskjeer	80%	
11:30	Lunsj	Sandwich av lyst brød med smør og ost (40%) Banan	100 g brød 15 g smør 25 g ost 1 banan	40%	
18:30	Middag	Potetmos Kjøttboller Ketsjup	50 g 30 g 1 spiseskje	60%	
20:30	Snacks	Potetgull	100 g	75%	

FYLL UT INFORMASJON:

Barnets for- og etternavn _____ Fødselsdato _____

Nåværende høyde _____ Nåværende vekt _____ Startdato dagbok _____

Navn på medikament _____

Tidspunkt for inntak av medikament _____

Navn på behandlingssted/lege _____

Returner dagboken til _____

MAT- OG DRIKKEDAGBOK

DAG 1: Dato _____

Helg

Ukedag

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT

Var dette typisk for hva barnet ditt spiser og drikker i løpet av en dag?

Ja Nei, hvorfor ikke? _____

Notater/kommentarer: _____

MAT- OG DRIKKEDAGBOK

DAG 2: Dato _____

Helg

Ukedag

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT

Var dette typisk for hva barnet ditt spiser og drikker i løpet av en dag?

Ja Nei, hvorfor ikke? _____

Notater/kommentarer: _____

MAT- OG DRIKKEDAGBOK

DAG 3: Dato _____

Helg

Ukedag

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT

Var dette typisk for hva barnet ditt spiser og drikker i løpet av en dag?

Ja Nei, hvorfor ikke? _____

Notater/kommentarer: _____

MAT- OG DRIKKEDAGBOK

DAG 4: Dato _____

Helg

Ukedag

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT

Var dette typisk for hva barnet ditt spiser og drikker i løpet av en dag?

Ja Nei, hvorfor ikke? _____

Notater/kommentarer: _____

MAT- OG DRIKKEDAGBOK

DAG 5: Dato _____

Helg

Ukedag

KLOKKE-SLETT	TYPE MÅLTID	MAT & DRIKKE	MENGDE SERVERT G/ML	MENGDE MAT & DRIKKE INNTAK I %	APPETITT

Var dette typisk for hva barnet ditt spiser og drikker i løpet av en dag?

Ja Nei, hvorfor ikke? _____

Notater/kommentarer: _____
