





MATDAGBOK

Dagboken är avsedd att vara ett enkelt verktyg som kan ligga till grund för diskussion mellan föräldrar och vårdpersonal kring hur barnets näringsintag kan ökas över dagen och vid varje måltid.

INSTRUKTIONER & TIPS:

- **Skriv ned allt** som ditt barn äter och dricker under dagen, under 3-5 dagar
- **Var så noga som möjligt** för att skapa en bra grund för diskussion med ditt barns vårdkontakt. Inkludera även olja, smör, margarin, såser, dressing etc.
- **Mät eller väg all mat och dryck**, eller gör bästa möjliga estimering av mängden, och anteckna även mängden uppäten mat
- **Indikera ditt barns aptit** med smiley-symboler som "dålig", "OK", eller "god" (se nedan exempel)

Exempel på matdagbok

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT
07:00	Frukost	Harregrynsgröt Lättmjölk 0,5% Hallonsylt	80 g 60 ml 2 matskedar	80%	
11:30	Lunch	Vitt bröd med smör och ost (26%) Banan	100 g bröd 15 g smör 25 g ost 1 banan	40%	
18:30	Middag	Potatismos Köttbullar Ketchup	50 g 30 g 1 matsked	60%	
20:30	Mellanmål	Potatischips	100 g	75%	

FYLL I NEDAN:

Barnets namn _____ Födelsedatum _____

Aktuell längd _____ Aktuell vikt _____ Datum för start av matdagbok _____

Läkemedel _____

Tid/tider på dagen för intag av läkemedel _____

Namn på behandlande psykiatriker/klinik _____

Återlämna dagboken till _____

MATDAGBOK

DAG 1: Datum _____

Helg

Vardag

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT

Var detta typiskt för vad ditt barn äter och dricker under en vanlig dag?

Ja Nej, varför inte? _____

Kommentarer: _____

MATDAGBOK

DAG 2: Datum _____

Helg

Vardag

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT

Var detta typiskt för vad ditt barn äter och dricker under en vanlig dag?

Ja Nej, varför inte? _____

Kommentarer: _____

MATDAGBOK

DAG 3: Datum _____

Helg

Vardag

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT

Var detta typiskt för vad ditt barn äter och dricker under en vanlig dag?

Ja Nej, varför inte? _____

Kommentarer: _____

MATDAGBOK

DAG 4: Datum _____

Helg

Vardag

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT

Var detta typiskt för vad ditt barn äter och dricker under en vanlig dag?

Ja Nej, varför inte? _____

Kommentarer: _____

MATDAGBOK

DAG 5: Datum _____

Helg

Vardag

TID	MÅLTID	MAT & DRYCK	SERVERAD MÄNGD G/ML	UPPÄTEN MAT ESTIMERAT I %	APTIT

Var detta typiskt för vad ditt barn äter och dricker under en vanlig dag?

Ja Nej, varför inte? _____

Kommentarer: _____
