

Lørdag den:		
Kl.	Mængde/antal	Type mad/drikke

Børne-Ungelægeklinikken
J. Chr. Juliussensvej 9, 1. t.v.
8700 Horsens
Tlf. 76 26 93 00

KOSTDAGBOG

Kostdagbogen skal give et billede af, hvad barnet spiser og drikker.

Skriv derfor alt ned, hvad der bliver spist og drukket i 3 sammenhængende dage torsdag, fredag og lørdag.

Hvordan føres dagbog?

Begynd på en ny side hver dag

- **Skriv tidspunkt, mængde og hvad der bliver spist og drukket så nøjagtigt som muligt. Husk også det der spises mellem måltiderne.**
- **Beskriv mængden ved at bruge husholdningsmål (f.eks. tsk., spsk. og dl) eller ved at læse på emballagen.**
- **Husk tilbehør f.eks. ketchup, dressing, sukker**