

BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK

Birgitte Frederiksen Videbæk
Parkvej 46D, 4700 Næstved.
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12
Email: praksis@boernelaege-naestved.dk



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

Kostdagbog

Kostdagbogen skal give et billede af, hvad barnet spiser og drikker. Skriv derfor alt ned, hvad der bliver spist og drikket i tre sammenhængende dage torsdag, fredag og lørdag.

Hvordan føres dagbogen?

- Begynd på en ny side hver dag
- Skriv **tidspunkt, mængde og hvad der bliver spist og drikket** så nøjagtigt som muligt. Husk også det der spises mellem måltiderne
- Beskriv de forskellige levnedsmidler og retter ved at opgive navn (evt. fabrikat), tilberedningsmetode (stegt, kogt, ovnstegt osv.) evt. oplysninger fra deklARATION
Medbring evt. emballage
- Beskriv mængden ved at bruge husholdningsmål (fx tsk., spsk.og dl.) eller ved at læse på emballagen.
- Husk tilbehør fx ketchup, dressing, sukker
- Vedlæg opskrift, hvis retten ikke er traditionel. Skriv hvor stor en del af hele portionen, der er spist

