

## Kostregistreringsvejledning

I forbindelse med kostregistrering, beder vi dig udfylde alt hvad du spiser og drikker i løbet af dagen i vedlagte skemaer. Husk også at notere det som du spiser og drikker mellem måltiderne.

**For at din kostregistrering skal blive nøjagtig, er det vigtigt at du skriver så detaljeret som muligt:**

For eksempel:

- Type af brød - fx. rug-, fransk- eller grovbrød
- Type af fedtstof anvendt på brød og i madlavning
- Type af mælk- og mælkeprodukter
- Hvilken slags kød, der er anvendt i den varme ret
- Hvilken slags pålæg der er brugt
- Hvordan maden er tilberedt, om den er stegt, kogt, grillet eller andet
- Hvilken sovs, der er spist, om denne er jævnet, opbagt - om der er spist pandesovs eller dressing
- Mængde af væske noteres i ml./dl.
- Husk at notere slik, kage, snacks mm.
- Skriv gerne navn på evt. kosttilskud og/eller medicin

Det er lettest at notere, hvad der spises og drikkes lige efter det er indtaget, idet det er svært at huske senere. Hvis du har en mobiltelefon, kan du bruge "Note" til registrering og overføre til skemaet om aftenen.

Du ska spise og drikke fuldstændig, som du normalt ville gøre, og ikke tænke over hvad du "burde" spise/drikke, det giver det bedste billede af din kost og dermed kan vi bedst hjælpe dig.

Evt. bemærkninger og symptombeskrivelser kan noteres på bagsiden af kostregistreringskemaet.

**Den udfyldte registrering afleveres / sendes til:**

Privathospitalet Mølholm  
Klinik for børnesygdomme / pædiatri  
Brummersvej 1  
7100 Vejle

Sikkermail: sikkerpost@molholm.dk



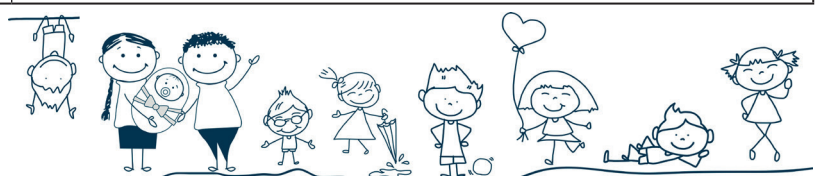
Dato: \_\_\_\_\_ Fulde navn: \_\_\_\_\_  
Fødselsdag: \_\_\_\_\_

Måltid	Mængde dl. / stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost / middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		



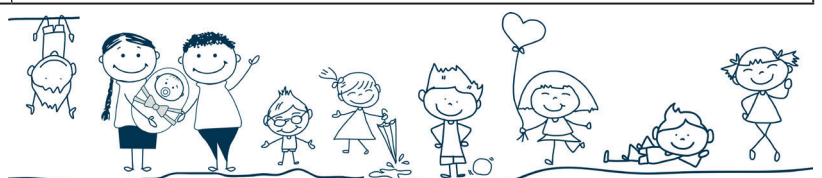
Dato: \_\_\_\_\_ Fulde navn: \_\_\_\_\_  
Fødselsdag: \_\_\_\_\_

Måltid	Mængde dl. / stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost / middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		



Dato: \_\_\_\_\_ Fulde navn: \_\_\_\_\_  
Fødselsdag: \_\_\_\_\_

Måltid	Mængde dl. / stk.	Beskrivelse af føde- og drikkevarer
Morgen		
Formiddag		
Frokost / middag		
Eftermiddag		
Aften		
Sen aften		



Dato: \_\_\_\_\_

Fulde navn: \_\_\_\_\_

Fødselsdag: \_\_\_\_\_

