

Matardagbók



Leiðbeiningar

- Skrifaðu niður allt sem þú borðar og drekkur í daga.
- Lýstu mat, drykk og magni eins nákvæmlega og þú getur.
- Gefðu upp tegund af matvælum t.d. létt súrmjólk, nýmjólk, óðalsostur, kjötttegund og fisktegund.
- Lýstu matreiðsluaðferðum t.d. steikt, soðið, grillað, hrátt eða niðursoðið.
- Gleymdu ekki meðlætinu svo sem sósu og sultu og skráðu hvaða viðbit er notað á brauð og tegund af áleggi. Mundu eftir mjólkinni á morgunkornið og út í kaffið og púðursykrinum í súrmjólkina.
- Gleymdu ekki kexi, kökum, sælgæti og drykkjum.
- Skrifaðu magnið í matskeiðum, desílítrum, glösum, grömmum eða stykkjum.
- Skráðu töku vítamína, lýsis og annarra bætiefna eða heilsuvara.
- Breyttu ekki matarvenjum þínum þá daga sem þú færir 1dagbókina.

Nafn: _____

Kennitala: _____

Næringarráðgjafi: _____

Sími: _____

Símar á Landspítala - háskólasjúkrahúsi

Skiptiborð

543 1000

Næringarstofa

543 8410

[illegible]

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
SKURÐLÆKNINGASVIÐ - NÆRINGARSTOFA
FYRSTA ÚTGÁFA - ÁGÚST 2004
ÖNNUR ÚTGÁFA - FEBRÚAR 2007

UMSJÓN OG ÁBYRGÐ:

SVAVA ENGILBERTSDÓTTIR, NÆRINGARRÁÐGJAFI

HÖNNUN:

KYNNINGARMÁL LSH/AV

LIÓSMYND:

LIÓSMYNDAVEFUR MBL.IS