
Spinalis Hälsonavigator®

Matdagbok

Skriv allt du äter och dricker, försök också att ange mängd. Skriv direkt efter att du ätit eller druckit eftersom man ofta glömmar. Under "Kommentarer" skriver du till exempel om du ätit på annan plats än vad du brukar, om du varit bortbjuden etc. Skriv också om det har varit något särskilt, om du varit arg eller glad eller om något annat kan ha påverkat dina matval.

Matdagbok

Skriv matdagbok under en eller två veckor så får du en riktig uppfattning om dina matvanor

Namn

Datum

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00–12.00							
12.00–16.30							
16.30–21.00							
21.00–07.00							
Kommentarer							

Efter en eller två veckor analyserar du dagboken och försöker hitta mönster; äter du regelbundet tre måltider om dagen eller hoppar du över måltider, får sockersug och stoppar i dig sötsaker eller kakor mellan målen? Får du i dig tillräckligt med frukt och grönsaker? Om du ökat mycket i vikt beror det på att du äter för stora portioner eller att du äter/dricker för mycket av det söta?

Tänk på att personer med funktionshinder, som alla andra, har behov av näringstätt, bra mat men har ett väldigt litet utrymme för energirik mat! För att inte gå upp i vikt bör du äta mindre men bättre än de flesta i din omgivning! Gå igenom din dagbok och se vad som innehåller socker eller mycket fett och försök att minska på det.