

Navn og klasse: _____

Kostdagbogsskema



Dette skema er tænkt som en hjælp til dig i forbindelse med udfyldelse af kostdagbogen. Her kan du skrive ned, hvad dit barn spiser og drikker i løbet af dagen, så du senere nemt kan indtaste dit barns indtag for dagen i Myfood24. Skemaet kan også bruges, hvis du har problemer med at logge ind i kostdagbogsprogrammet Myfood24. Du skal lave en kostdagbog over alt hvad dit barn spiser og drikker i løbet af **tre dage**. Dette gælder både derhjemme, i skolen, i SFO'en og til sportsaktiviteter.

Hvis du har spørgsmål eller udfordringer med kostdagbogen, så kontakt os på tlf.: **51680487** eller mail.: sundeboern@regionh.dk.

Dag 1 - Mad og drikkevarer	Mængde
Morgenmad	
Frokost	

Dag 2 - Mad og drikkevarer	Mængde
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	

Dag 3 - Mad og drikkevarer	Mængde
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	

