

# Myfood24 guide

## Vejledning til udfyldelse af kostdagbog

---

I tre døgn skal du indtaste **alt det dit barn spiser og drikker** i programmet myfood24.

Du skal gøre det over to hverdage og en weekenddag.

Den første dag du skal udfylde en kostdagbogen, vil du modtage **én e-mail, hvor du kan tilgå alle tre links, til de tre dage du skal udfylde kostdagbog.**

Du kan indtaste dit barns mad i løbet af dagen i myfood24, eller du kan skrive dit barns indtag ned løbende på **kostdagbogsskemaet** og indtaste for hele dagen om aftenen i myfood24. Du finder skemaet i e-mailen og på vores hjemmeside: [Vejledning i kostdagbog - SDU](#)

Myfood24 gemmer automatisk det du indtaster. Vent med at klikke på afslut, til du har indtastet **alt**, hvad dit barn har spist den dag.

Hvis du har spørgsmål til kostdagbogen, kan du kontakte Generation Sunde Børn på:

E-mail: [myfood\\_gsb@nexs.ku.dk](mailto:myfood_gsb@nexs.ku.dk)

Telefon: 51680487 (telefontid: 09.00-14.00)

# 1. Åben linket og læs vejledningen

1. Når du åbner de links, du har modtaget, kommer du til forsiden. Her finder du en kort vejledning, der forklarer, hvordan du udfylder kostdagbogen.
2. Læs vejledningen.
3. Klik derefter på Udfyld kostdagbog.

NB. Du kan altid **skifte** mellem *Kostdagbog* og *Vejledning*.

NB. **Click** on the flag to change language

myfood<sup>24</sup> Sunde børn 2 Kostdagbog **Vejledning** Hjælp?

Velkommen til myfood24

læs venligst vejledningen inden du udfylder kostdagbogen.

3 **Udfyld kostdagbog**

Velkommen

# 2. Sådan søger du efter mad og drikke

4. Du skal **indtaste alt**, hvad dit barn spiser til *Morgenmad, Frokost, Aftensmad, Mellemmåltider og snacks*, og alle Drikkevarer.
5. **Søg** efter *madvarer* og *drikkevarer* ved at **klikke** på **+** ud for hvert måltid.

## Velkommen til myfood24

Du skal angive alle de fødevarer, du spiser og drikker **i dag**, fra midnat til midnat. Hvis det f.eks. er mandag i dag, skal du oplyse os om alt, hvad du har spist og drukket fra mandag kl. 00.00 til mandag kl. 23.59. Husk også det du spiser eller drikker om natten. Varer gemmes undervejs, send kun når du er færdig.

Morgenmad	5	<b>+</b>
Ingen valgte fødevarer		
Frokost		<b>+</b>
Ingen valgte fødevarer		
Aftensmad		<b>+</b>
Ingen valgte fødevarer		
Mellemmåltider og snacks		<b>+</b>
Ingen valgte fødevarer		
Drikkevarer		<b>+</b>
Ingen valgte fødevarer		

Slet kostdagbog

6. I **søgefeltet** skal du som udgangspunkt **søge på hele navnet på madvaren**. Undlad at bruge 'og' og komma i din søgning. Skriv derfor "havregryn" og ikke kun "hav".

7. Der kommer en liste frem med madvarer, som bedst muligt matcher din søgning.

8. **Klik på +** ude til højre for at vælge den madvare, der passer bedst til det, dit barn har spist.

**NB.** Hvis den madvare du søger efter ikke kommer frem, så vælg det bedste alternativ og tilføj denne madvare i stedet for.

The screenshot shows a search interface titled "Søg" with a close button (X) in the top right corner. Below the title is a navigation bar with four tabs: "Søg" (active), "sidst tilføjet", "Gemte opskrifter", and "Lav en liste". A search input field contains the text "havregryn" and a pink number "6" to its right. Below the search field are two dropdown menus labeled "Kategori" and "Mærke". A message states "Der er fundet 2 fødevarer(r) der matcher din søgning". Below this is a list of results under the heading "Ikke-mærket". The first result is "Havregryn" with a green number "8" and a green plus sign (+) to its right. The second result is "Havregryn, glutenfri" with a green number "7" and a green plus sign (+) to its right. The search term "havregryn" in the input field is circled in pink, and the plus sign for the first result is circled in green.

# 3. Sådan søger du efter ØJN Skolemad (kun for indsatskoler)

- Spørg dit barn hvad han eller hun fik til frokost på skolen, eller gå ind på [Menuer - Øjn \(ojn.dk\)](https://ojn.dk). Her kan du finde de specifikke menuer uge for uge.
- Når du skal søge efter ØJN skolemad i myfood24, så skriv først GSB og derefter madvaren i søgefeltet fx "GSB fiskefilet".
- Når du skal tilføje **frugt og grønt** til frokosten, skal du IKKE skrive GSB foran fødevaren, men blot taste den ind som normalt.

The image shows two screenshots from the ØJN website. The left screenshot displays the 'Menuer' section for 'Uge 10', featuring a sandwich recipe: 'Sandwich med kyllingebøf, creme fraiche dressing, frugt og snackgrønt'. A green circle highlights the ingredients 'frugt og snackgrønt'. The right screenshot shows a search interface with 'GSB fiskefilet' entered in the search bar, resulting in 10 items. A pink circle highlights the search term and the number '10'. Below the search bar, there are filters for 'Kategori' and 'Mærke', and a message stating 'Der er fundet 1 fødevare(r) der matcher din søgning'. The result shown is 'Ikke-mærket GSB Fiskefilet ØJN'.



# 4. Du skal angive mængder

12. For hver madvare og drikkevare skal du angive, **hvor meget** dit barn har spist. Brug **madbillederne** eller **portionstørrelserne**. Hvis der ikke er billeder af maden, vil der være en angivelse af portionsstørrelse

13. Du kan også *veje* det, dit barn har spist. **Indtast** vægten i **Indtast vægt (g)**.

14. Husk at **fratrække** den mængde mad barnet har levnet.

15. Hvis du har brug for at angive en *mindre portion*, kan du under **Mængde indtaste**, at dit barn har spist 0.5 portion eller 0.25 portion.

16. **Klik** dernæst på **Tilføj til kostdagbog**.

NB: Nogle af madbillederne viser madvaren sammen med andre madvarer (fx havregryn med mælk). Det betyder ikke, at du taster både mælk og havregryn ind samtidigt. Indtast først havregryn derefter mælk.

Delindstillinger

Billede af portionsstørrelse | Portionsstørrelse

12 Vælg portionsstørrelse

13 Indtast vægt (g)

10g (Med mælk) | 35g (Med mælk) | 60g (Med mælk)

80g (Med mælk) | 105g (Med mælk) | 130g (Med mælk)

Omregn fra oz (ounces)?

15 Mængde  
1.00

ret:  
Morgenmad

Opret opskrift?

16 Tilføj til kostdagbog

# 5. Blandede madretter

17. Du kan også finde *blandede madretter* som fx kødsovs i myfood24. **Søg** på **madretten** på samme måde som for madvarer (step 6-7).

18. Du skal også huske at **indtaste tilbehør** fx pasta til kødsovsen.

NB: Hvis en madret ikke findes i databasen, vælg da det bedste alternativ, eller indtast så godt som muligt de enkelte madvarer, som retten består af.

The screenshot shows a search interface titled 'Søg' with a search bar containing 'Kødsovs'. Below the search bar are filters for 'Kategori' and 'Mærke'. The results section shows 'Der er fundet 3 fødevarer(r) der matcher din søgning'. The results are listed under the heading 'Ikke-mærket' and include three items: 'Kødsovs, magert oksekød', 'Kødsovs, okse og kalvekød', and 'Millionbøf'. Each item has a '+' icon to its right. A pink circle highlights the search bar and the '+' icon for the first result. The number '17' is written in pink next to the search bar and the first result's '+' icon.









Ikke-mærket	
Kødsovs, magert oksekød Generisk	+
Kødsovs, okse og kalvekød Generisk	+
Millionbøf Generisk	+

# 6. Hvis du har tastet forkert

Du kan hele tiden se de madvarer og madretter, du har indtastet på forsiden, under hvert måltid.

19. Hvis du vil **ændre mængden**, dit barn har spist, så klik på den **grønne pen** ud for madvaren.

20. Hvis du vil **slette en madvare**, så klik på det **røde kryds** ud for madvaren.

Morgenmad			+	
Havregryn	50 g			
Sukker, hvidt	5 g			
Minimælk	150 ml			
Havregrød	230 g	19 	 20	



# 7. Indtast også det, dit barn har spist og drukket uden for hjemmet

Husk at indtaste det, dit barn har spist *uden for hjemmet* fx **i skolen, i SFO'en eller hos en ven.**  
**Snak** med dit barn om, hvad det har spist og drukket i løbet af dagen.

## TIPS:

- Når madpakken laves, så **skriv** ned eller **indtast** i myfood24, hvad dit barn får med i madpakken. Hold øje med, om dit barn har spist alt maden. **Ret** til, hvis dit barn ikke har spist hele madpakken.
- **Spørg** ind til, hvad dit barn fik at spise og drikke i SFO'en og i hvilke mængder.
- Har dit barn været hjemme hos en ven, **spørg** da ind til, hvad dit barn fik at spise der. Hør eventuelt forældrene, hvad dit barn spiste og drak.

# 8. Husk drikkevarer og snacks

Husk at **indtaste** hvad dit barn **har drukket** i løbet af dagen både der hjemme, i skolen og til fritidsaktiviteter (fx fodbold, dans eller spejder).

- **Snak** med dit barn om, hvad han/hun har drukket i løbet af dagen. Det gælder alle drikkevarer fx vand, mælk, juice, sodavand osv.
- Drikkevarer kan **indtastes** under hvert måltid eller i boksen *Drikkevarer* i myfood24.

Husk at **indtaste** hvad dit barn har spist af **snacks** i løbet af dagen. Det gælder både der hjemme og uden for hjemmet (fx fritidsaktiviteter eller hjemme hos en ven).

- **Snak** med dit barn om, hvilke snacks han/hun har fået i løbet af dagen. Det gælder både slik, kage, frugt, knækbrød osv.
- **Indtast** snacks i boksen *Mellemmåltider og snacks* i myfood24.

# 9. Sådan afslutter du dagens kostdagbog

21. Når du har indtastet alt, hvad dit barn har spist og drukket i løbet af dagen, **klik** så på **Afslut** nederst på siden.

Æble, rå	66 g		
<b>Drikkevarer</b>			
Sodavand, fx Coca cola, Pepsi, Sprite, Fanta, Faxe Kondi, Ginger ale, Squash	210 ml		

Slet kostdagbog **21** **Afslut**

22. Du vil herefter blive spurgt, om du har husket alt, dit barn har fået.

23. Hvis du har *glemt* noget, **klik** da på **Tilbage til kostdagbogen**, hvor du kan **indtaste** de manglende madvarer og drikkevarer.

24. Når du er helt færdig, **klik** da på **Godkend og afslut**.

**Er der noget, du har glemt?**

Har du husket ALT hvad du har spist og drukket? Tjek venligst din kostdagbog igennem, før du afslutter.

Når du har oplyst os om alt, hvad du har spist og drukket, skal du klikke på 'Godkend og afslut'

Nedenfor er en liste over ofte glemte fødevarer. Hvis du er kommet i tanke om noget du har glemt, kan du tilføje fødevareren ved at klikke 'Tilbage til kostdagbog'.

- Vand, kaffe, te, sodavand, læskedrikke, mælk eller juice
- Øl, vin, drinks, cocktails eller andre drikkevarer
- Kiks, müslibar, kage, chokolade, slik, is eller andre søde sager
- Nødder, chips eller andre snacks
- Smør, kærgården, plantemargarine, ost, dressing eller dip
- Frugt eller grøntsager
- Brød, rugbrød, knækbrød, croissanter eller andet kornprodukt

**23** **Tilbage til kostdagbog** **Godkend og afslut** **24**

# 10. Sidste step

25. Til sidst skal du **svare på**, om det indtastede døgn var en **typisk dag** for dit barn. Har dit barn spist anderledes end det plejer, skal du angive, at det ikke var en typisk dag.

26. **Klik** på **Afslut** for at slutte kostdagbogen for dette døgn. Herefter vil det ikke længere være muligt at redigere i dagens kostdagbog.

### Supplerende spørgsmål ×

---

Venligst udfyld nedenstående spørgsmål, før du afslutter og sender kostdagbogen.

---

Var indtaget af mad- og drikkevarer, svarende til en typisk dag?

Nej 25

Ja

[Tilbage til kostdagbog](#) **Afslut** 26