

Hur du kostregistrerar

Du ska under fyra dagar i rad, registrera allt du äter och dricker. Glöm inte det du äter och dricker mellan måltiderna och eventuella vitaminer/kosttillskott.

Anteckna allt du äter och dricker!

Ta med dig anteckningshäftet och portionsguiden under dagen och anteckna direkt för att inte glömma hur mycket och vad du ätit och druckit. Du kan även ta foto på måltiderna för att göra det lättare att komma ihåg!

Anteckna

1. Måltid, tid och plats

Du kan välja mellan **frukost, lunch och middags-** måltider. **Övrigt ätande** är sådant som du inte tycker passar under något av de andra alternativen.

Tidpunkt - Välj det klockslag då du började äta måltiden.

Plats - Var åt du? Välj det alternativ som passar bäst.

Se alternativen i portionsguiden/anteckningshäftet.

2. Vad du äter

En måltid består ofta av flera delar, t ex spaghetti, köttfärssås, grönsaker, bröd, dryck och kanske en efterrätt. Anteckna varje del för sig.

Glöm inte tillbehör som ketchup, senap, dressing, sås mm. Eller ”småsaker” som frukt, godis, tuggummi, halstabletter, vatten, kaffe, te och snacks.

3. Hur mycket du äter eller dricker

Anteckna hur mycket du åt eller drack med hjälp av portions- och storleksbilder, som finns i portionsguiden och olika enheter som dl, styck och gram. Använder du oftast samma storlek på t ex dricksglas kan du börja med att mäta upp hur mycket glaset rymmer och använda dig av detta alla fyra dagarna.

Läs mer i portionsguiden hur du anger mängd.

I portionsguiden och anteckningshäftet finns det exempel på hur en dag skulle kunna se ut.

4. Kosttillskott

Anteckna också de kosttillskott du tar, t ex omega 3, 500 mg, 3 kapslar. Du behöver inte anteckna mediciner du tar.

Vilken information är viktig?

Försök vara så noggrann som möjligt när du anger vad du ätit. Titta gärna efter informationen på livsmedelsförpackningar. Om du inte har lagat maten själv – fråga gärna om innehåll i maträtten.

Att tänka på

Beroende på vilket livsmedel/maträtt du ätit, finns det flera viktiga saker att tänka på:

- **Fetthalt**, t ex för mjölk, ost, margarin och korv (mager och light)
- **Sötad med sötningsmedel, osötad eller lättsötkrad**, t ex för saft, sylt, marmelad, godis och läsk
- **Kylvara/frysvara, pulver eller konserv** (industritillagad mat): gäller främst soppa och sås
- **Ekologisk/kravmärkt**: gäller enbart mjölk och fil
- **Ingår mjölk, grädde, crème fraiche eller kokosmjölk i maträtten**, t ex i potatisgratäng eller i grytor
- **Grovt, ljust eller vitt bröd**, t ex grovt korvbröd
- **Tillagnings- och beredningssätt**
 - Rå, kokt, stekt, grillad, wokad eller stuvad, t ex för kött, fisk, grönsaker och potatis
 - Torkad, t ex torkad frukt
 - Inlagd, t ex inlagd gurka
 - Marinerad, t ex marinerad vitlök

Registrering på dator

När du har skrivit upp vad och hur mycket du ätit och druckit, är det dags att registrera på datorn. Registrera helst varje dag, då är det enklare att komma ihåg detaljerna. Kostregistreringen görs anonymt så det är ingen som kan kolla vad just du har ätit.

1. Börja registreringen med att gå in på www.med.lu.se/h2o

2. Logga in med

ditt **användarnamn** och **lösenord**. Användarnamn OCH lösenord består av 3 stora bokstäver, 2 siffror och 1 liten bokstav. Klicka på >> **log in** >>

3. På sidan "Registrera dina måltider"

- Börja inmatningen med att klicka på "Lägg till måltid" på Dag 1.
- Fyll sedan i måltid, tid och plats, och klicka på >>**spara**>>
- Registrera varje maträtt/livsmedel för sig. Du kan söka efter maträtt/livsmedel på tre sätt:
 - I fri text,
 - Via kategorier
 - Via maträtt
- Ange sen mängd livsmedel/maträtt, använd i första hand portionsguiden.
- Klicka på "Lägg till måltid" för att komma till nästa måltid.

När du matat in en dag (eller flera) och önskar fortsätta senare,

klickar du på >> **logga ut** >>

När du vill fortsätta inmatningen loggar du in så som beskrivs ovan.

4. Färdigrapportera

När alla fyra dagarna är inmatade ska du klicka på >> **Färdigrapportera**>>

Där ska du också svara på frågor om fysisk aktivitet och om du har varit sjuk.

Allra sist avslutar du registreringen genom att klicka på >>**Skicka in**>>

Översikt av dina matvanor

Som svar får du en översikt av dina matvanor under de fyra dagar som du har registrerat din kost och hur dessa ser ut jämfört med Livsmedelsverkets näringsrekommendationer.

Om du har frågor

Kontakta oss per mail; medklinforsk.sus.malmo@skane.se

eller på telefon: 040-33 20 22 el. 040-33 20 24 (mellan kl.7.30-15.45).

PS. Vi vill gärna att du tar med dig portionsguiden vid ditt nästa besök hos oss.

Lycka till och tack för din medverkan!