

1 Vurdering af spisevaner

Forslag til indledende spørgsmål

- Hvordan er din appetit for tiden?
- Ved du, om din vægt har været nogenlunde stabil?
- Er der umiddelbart nogle ting, der påvirker din appetit?

Udfyldning af ernæringskema

HOVEDMÅLTIDER

1 Hvor mange hovedmåltider spiser du til daglig?

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
3 eller flere					
2 eller færre	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS

MAD

2a Hvor mange skiver rugbrød plejer du at spise? (1 skive = 1/2 skive rugbrød, 1 skive franskbrød, 1/2 bolle)

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
4 skiver eller flere (hvis ja, gå videre til 3a)					
Mellem 2 og 4 skiver					
2 skiver eller færre	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS

2b Hvor mange kartofler spiser du til den varme mad? (eller kartoffelmos, ris eller pasta i tilsvarende mængde)

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
Mere end 2					
2 eller færre	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS

DRIKKE

3a Hvor mange glas mælk drikker du om dagen? (inkl. kakaomælk)

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
Mere end 1 glas (hvis ja, gå videre til 4)					
1 glas eller mindre	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS

3b Hvor ofte spiser du dagligt syrnede mælkeprodukter eller ost?

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
2 portioner/skiver eller mere					
Mindre end 2 portioner/skiver	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS

APPETIT

4 Har du levnet mad på tallerknen den sidste uge?

Dato	/ -	/ -	/ -	/ -	/ -
Nej					
Ja	OBS	OBS	OBS	OBS	OBS