

Att skriva matdagbok

Att skriva ner vad ditt barn äter under några dagar innebär att du får en bra överblick över barnets ätande på ett strukturerat sätt.

Du noterar **när** barnet åt och **var** barnet intog sin måltid. För att skapa gemenskap och vara en förebild är det viktigt att äta tillsammans med sitt barn så ofta det går. Notera av **vad** och ungefär **hur mycket** barnet åt under måltiden, samt om något speciellt hände.

Skriv upp allt som barnet äter och dricker under några dagar (även ev. amning och ev. snacks, kakor, glass mm samt drycker mellan måltiderna).

LYCKA TILL!

Följande är ett exempel på hur det kan se ut!

NÄR? VAR?	HUR mycket? VAD?	Värt att notera...
20/5 2024		
06:30 hemma m. pappa	0,5 dl naturell yoghurt 3% 2 msk äppelmos Några cornflakes	Jättetrött
09:30 förskolan	3 bananpengar 1/4 päron	
11:15 förskolan	2 skivor falukorv Några majs-korn 1 liten morot 1 glas mjölk 1,5 %	ville inte äta makaronerna
14:30 mellanmål hos morfar	1 dl jordgubbsyoggi 3 % Lite musli 1 knäckebröd, falurågrut med bregott, ost och gurka 1 glas vatten	Så att han var hungrig
17:30 hemma m. hela familjen	2 fiskpinnar 1 potatis 2 msk kall sås Några små tomater o gurkbitar 1 glas mjölk 1,5 %	

MIN MATDAGBOK

NÄR? VAR?	HUR mycket? VAD?	Värt att notera...

