

Instruktioner för att fylla i blanketten för matintag

Det huvudsakliga syftet med näringsuppföljningsblanketten är att få information om protein- och energiintag. Blanketten kan också användas för annan uppföljning av näringsstatus, till exempel uppföljning av kalciumintaget. Det är därför viktigt att man i blanketten fyller i allt som personen dricker eller äter under dagen.

Detta paket innehåller:

- Bokföringsblanketter
- Energi- och proteintabeller (för uppskattning)
- Exempelblankett och dessa instruktioner

Bakgrundsinformation

Basuppgifter: Skriv namn, ålder, datum och veckodag

Diet och behov av hjälp: Kryssa för de alternativ som bäst beskriver dieten och hjälpbehovet

Annat att ta i beaktande: Här antecknar du andra faktorer som gäller personens ätande och diet

Fyll i mat och dryck

Fyll i allt som personen äter och dricker med mängd (till exempel havregrynsgröt kokad i vatten, 1 dl).

Fyll i allt som personen ätit och druckit så noggrant som möjligt. Detta har två funktioner: en exakt beräkning av näringsintaget hjälper till att planera den dagliga kosten. Också kostplaneraren kan ha nytta av de ifyllda blanketterna när hon eller han utvärderar hur näringsstatusen kan förbättras.

Klockslag

Fyll i när måltiden påbörjats och avslutats

Typ av mat

Fyll i den mat och dryck som personen ätit (sort och kvalitet) så noga som möjligt.

- All mat har inte en egen plats: denna mat/dryck kan du skriva på vilken rad som helst (du kan även stryka över exempelmaträtten)
- Grundregel: ett livsmedel/en dryck per rad

Intagen mängd

Skriv i slutet på måltiden hur mycket mat och dryck som personen konsumerat. Exempelmått på varje mat och dryck hittar du i livsmedelstabellen. Eftersom energiinnehållet i maten och drycken är utmärkta i tabellen blir ditt arbete lättare om du använder samma mått.

- Hushållsmått – dl, msk, tsk (till exempel dryck, gröt, sås, soppa, potatismos, ris, sallad, råkost, yoghurt, fil, saftsocker, kvarg, sylt, socker, smör, bredbara fetter, salladssås).
- Stycke (till exempel, potatis, köttbullar, plättar, godis, kex, frukt).
- Skivor (till exempel bröd, charkuterier, ost, grönsaker, ägg)

Uppmärksamma och skriv

Gröt

- Vilken flinga? Mjök/vatten?

Bröd

- Råg/bland/vete/annat?
- Pålaggets fetthalt?

Dryck

- Saft: blandaft/juice/annat?
- Skriv kaffets och teets tillbehör på en separat rad (mjök och grädde med fetthalt, socker och honung)
- Även alkoholdryck skrivs ner

Mjökprodukter

- Skriv ner fetthalt på alla mjökprodukter (mjök, surmjök, grädde, fil, yoghurt, kvarg, ost)

Måltider

- Beskriv också huvudrätten (till exempel fisksoppa, klar)
- Hurdan sallad? Hurdan dressing? (t.ex. riven morot, oljedressing)

Energi och protein

- Skriv ut energi (kcal) och proteinmängd (gram) på varje rad.
- Innehållet i de vanligaste maträtterna hittar du i energi- och proteintabellen.
- Om du inte hittar maträtten eller drycken i tabellen, kan du uppskatta mängden med hjälp av förpackningspåskriften eller använd: www.finel.fi.

I slutet av dagen

Räkna ihop energi- och proteinmängderna. Jämför dina data med rekommendationerna.

Intag av föda – Bokföringsblankett

EXEMPEL

Använd en separat tabell för att värdera energi- och proteinintaget. Räkna till slut ihop alla värden.

Bakgrundsinformation			Enhet
Namn: <i>Ella Exempel</i>	Ålder: <i>84</i>	Datum: <i>8.8.2013</i>	Veckodag: <i>torsdag</i>
Vikt: <i>65 kg</i>	Längd: <i>160 cm</i>		
Typ av kost		Behov av assistans vid måltider	
<input checked="" type="checkbox"/> normal	<input type="checkbox"/> mjuk	<input type="checkbox"/> grov puré	<input checked="" type="checkbox"/> behöver inte hjälp
<input type="checkbox"/> slät	<input type="checkbox"/> puréaktig	<input type="checkbox"/> flytande	<input type="checkbox"/> behöver assisterad hjälp
Annat att ta i beaktande: <i>fisk-allergi, dålig matlust på kvällen</i>			

Morgonmål kl. 8.30-9	Typ av mat (t.ex. korngröt kokad på vatten, fullkornsbröd, margarin 60%)	Intagen mängd (g, tsk, msk, dl, st., skiva)	Energi (kcal)	Protein (g)
Gröt/välling	<i>Gröt av fyra sädeslag kokad på mjölk</i>	<i>2 dl</i>	<i>160</i>	<i>7</i>
Saftsoppa	<i>Blåbärssoppa (Valio)</i>	<i>1 dl</i>	<i>50</i>	<i>0</i>
Smöröga/sylt	<i>Jordgubbssylt</i>	<i>1 tsk</i>	<i>22</i>	<i>0</i>
Bröd	<i>Råg puitkula (Fazer)</i>	<i>1 skiva</i>	<i>76</i>	<i>3</i>
Pålägg (%) t.ex. margarin, ost, charkuterier	<i>Flora 60% normalsaltad</i>	<i>1 tsk</i>	<i>27</i>	<i>0</i>
Tillbehör	<i>Tomat</i>	<i>2 skivor</i>	<i>6</i>	<i>0</i>
Drycker t.ex. vatten, mjölk (%), saft (hurudan?), kaff, te, grädde (%)	<i>Blandsaft, med socker</i>	<i>1,5 dl</i>	<i>86</i>	<i>0</i>
	<i>Kaffe</i>	<i>1,1 dl</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>Kaffegrädde 19%</i>	<i>1 msk</i>	<i>30</i>	<i>0</i>
Socker	<i>Bitsocker</i>	<i>2 st</i>	<i>24</i>	<i>0</i>
Annat	<i>Nutridrink på förmiddagen</i>	<i>1/2 flaska</i>	<i>150</i>	<i>10</i>
TILLSAMMANS			631	20

Lunch kl. 11.30-12	Maträtt	Intagen mängd (g, tsk, msk, dl, st., skiva)	Energi (kcal)	Protein (g)
Huvudrätt	<i>Köttfärsbiff</i>	<i>1 st</i>	<i>150</i>	<i>9</i>
	<i>Brunsås</i>	<i>0,5 dl</i>	<i>40</i>	<i>0</i>
Tillbehör	<i>Potatismos på mjölk</i>	<i>1 dl</i>	<i>90</i>	<i>2</i>
Sallad	<i>Tomat-gurka-bladsallad</i>	<i>0,5 dl</i>	<i>4</i>	<i>0</i>
Dressing	<i>Olivolja</i>	<i>1 tsk</i>	<i>40</i>	<i>0</i>
Bröd	<i>Blandbröd</i>	<i>0,5 skiva</i>	<i>25</i>	<i>1</i>
Pålägg (%) t.ex. margarin, ost, charkuterier	<i>Smör 80 %</i>	<i>0,5 tsk</i>	<i>18</i>	<i>0</i>
	<i>Emmental ost 17%</i>	<i>1 skiva</i>	<i>23</i>	<i>2</i>
	<i>Kött skinka</i>	<i>1 skiva</i>	<i>20</i>	<i>3</i>
Drycker t.ex. vatten, mjölk (%), saft (hurudan?), kaff, te, grädde (%)	<i>Lättmjölk (1,5%)</i>	<i>1,5 dl</i>	<i>46</i>	<i>3</i>
Efterrätt	<i>Mörk choklad</i>	<i>2 bitar</i>	<i>68</i>	<i>1</i>
Annat	<i>Ängkokta grönsaker</i>	<i>0,5 dl</i>	<i>10</i>	<i>1</i>
TILLSAMMANS			534	22

Blanketten fortsätter på nästa sida

Eftermiddagskaffe kl. 14.30-15	Maträtt	Intagen mängd (g, tsk, msk, dl, st., skiva)	Energi (kcal)	Protein (g)
Bröd/kaffebröd	Plattar	3 st	96	4
Pålägg t.ex. brödpålägg, pålägg till kaffebröd (t.ex. sylt)	Jordgubbs sylt	1 msk	33	0
	Grädde	1 msk	25	0
Drycker t.ex. vatten, mjölk (%), saft (hurudan?), kaff, te, grädde (%)	Kaffe	1 kaffekopp	0	0
	Kaffegrädde (19 %)	1 msk	30	0
	Bitsocker	2 st	24	0
Annat	Äpple	halva	33	0
TILLSAMMANS			241	4

Middag kl. 16-17	Maträtt	Intagen mängd (g, tsk, msk, dl, st., skiva)	Energi (kcal)	Protein (g)
Huvudrätt	Ärtsoppa	2 dl	185	16
Tilltugg				
Sallad	Riven morot	1 dl	8	1
Dressing				
Bröd	Rågbröd	1 skiva	76	3
Pålägg (%) t.ex. margarin, ost, charkuterier	Flora 60% normalsaltad	1 tsk	27	0
	Emmental ost 17 %	1 skiva	23	2
	Gurka	3 skivor	0	0
Drycker t.ex. vatten, mjölk (%), saft (hurudan?) kaffe, te, grädde (%)	Lättmjölk 1,5 %	1,5 dl	69	5
Efterrätt	Bärkräm	1,5 dl	87	1
Annat				
TILLSAMMANS			475	28

Kvällsmål kl. 19-20	Maträtt	Intagen mängd (g, tsk, msk, dl, st., skiva)	Energi (kcal)	Protein (g)
Bröd	Havrevälling på mjölk	1 dl	62	4
Pålägg (%) t.ex. margarin, ost, charkuterier	Saftsoppa	0,5 dl	25	0
Fil, yoghurt	Jordgubbsyoghurt, 2 % fett	0,25dl	22	1
Drycker t.ex. vatten, mjölk (%), saft (hurudan?) kaffe, te, grädde (%)	Te	1 dl	0	0
Annat				
TILLSAMMANS			190	5

DAGENS MÅLTIDER TILLSAMMANS	ENERGI (kcal)	PROTEINER (g)
	1990	79