

Instruktion i kostdagbøgerne

A Aftal med IP hvornår denne skal starte og udfyld forsiderne på alle kostdagbøgerne sammen med IP.

B Fortæl IP, at aktivitetsskemaet skal udfyldes hver dag.

Benyt altid eksemplet i instruktionsbogen til at vise, hvordan et aktivitetsskema udfyldes korrekt.

Gennemgå interviewpersonens aktiviteter den pågældende dag. Forklar IP at aktivitetsskemaet lettest udfyldes:

- Ved først at afkrydse **Nej/Ja** og angive tid for de dele af aktivitetsskemaet det er lettest at huske (Arbejde, Transport, Fritidsaktivitet og sport/motion, Udendørs aktiviteter, meget anstrengende Indendørs aktiviteter samt Stillesiddende tid udenfor hjemmet)
- Den øvrige del af tiden vil være let (og moderat fysik aktivitet) under **6.3 Indendørs aktiviteter** og Stillesiddende tid hjemme under **6.5**. Fordel efter skøn den resterende vågentid mellem disse aktiviteter, som man ofte har en tendens til at glemme

IP skal

- Forsøge at tænke dagens mange små bidrag med ind, når de tænker dagligdags aktiviteterne igennem – fx gang som en delaktivitet under arbejde.
- Først og fremmest forholde sig til, hvor forpustet/svedig de blev under aktiviteterne.
- Ikke medregne tid eller aktiviteter, de tidligere har angivet et andet sted.
- Huske, at arbejdstid skal svare til den samlede tid for delaktiviteterne under arbejde.

Husk at et udfyldt aktivitetsskema skal dække al den tid man er vågen!

Børn:

- Forældrene skal altid tage barnet med på råd, når aktivitetsskemaet udfyldes. De store børn må gerne selv udfylde aktivitetsskemaet under vejledning af forældrene.

C **Forklar dagbogens opbygning**

Kostdagbogen er opdelt i måltider, der har hver sin farve:

Morgenmad, Måltid midt på dagen/frokost, Varm aftensmad, Kold aftensmad og Mellemmåltider. Måltiderne er inddelt i kategorier som drikkevarer, brød, pålæg osv, så man nemt kan finde, det man har spist. Kan man ikke finde det man har spist under det pågældende måltid – noteres det i **andet-** eller **øvrigt**. Forklaringer til udfyldelsen af kostdagbogen – om man har spist/været aktiv som man plejer, skrives **kun** i kostdagbog 7 (sidste side).

Hvert måltid starter med et "hoved", hvor man skal krydse af om man:

- ikke har spist eller drukket noget til måltidet

Hvis IP har spist eller drukket noget til måltidet, skal der afkrydses **hvor** måltidet er spist, samt i **hvilket tidsrum**. Vis hvordan hovedet på "mellemmåltiderne" udfyldes. Det er anderledes end "hovedet" på de andre måltider. Her skal IP angive antallet af mellemmåltider spist i 3 perioder: **Morgen** (5-12), **Eftermiddag** (11-18) og **Aften** (18-05).

Hver gang IP har spist eller drukket noget, skal det angives med tal hvor mange stk. eller portioner IP har spist. IP skal altid skrive tal i billedserierne og i ”Fedtstof på brød”.

D Forklar interviewpersonerne om billedserierne

IP skal bedømme, hvor meget han/hun har spist ud fra et sæt billeder. I kostdagbogen er der henvisning til hvilken billedserie, der skal bruges.

Brug især tid på 3 billedserier:

Pålæg:

Billederne af pålæg bruges til al slags pålæg. Billederne med ost kan bruges til alt fladt/skiveskåret pålæg, mens billederne med frikadelle kan bruges til pålæg, der er højt/rundt i formen, fx æg, tomat, sild, brieost m.v. IP skal angive med tal, hvor mange stk. rugbrød eller franskbrød med pålæg han/hun har spist. Spiser IP pålæg på knækbrød/kiks noteres det under franskbrød.

Kød, fjerkræ og fisk:

Billedserie 3 til kød, fjerkræ og fisk viser 3 forskellige typer kød. IP skal sammenligne sin portion af kød, fjerkræ eller fisk med den type kød, IP synes er nemmest at sammenligne med, fx kan en fiskefilet sammenlignes med skiver af steg. Hvis IP har fået flere portioner, skal IP skrive flere tal fx 1 portion C og 1 portion A. IP skal **altid skrive tal** og ikke sætte kryds.

Indholdet af grøntsager i gyderetten:

Hver gang IP spiser en gryderet/sammenkogt ret, skal han/hun vurdere hvor mange grøntsager der er i.

E Anvend et praktisk eksempel fra interviewpersonens egen morgenmad og frokost eller aftensmad for at gøre instruktionen jordnær og relevant for IP - gerne med rugbrød og pålæg og varm mad. Brug altid billedserierne under instruktionen. Så er interviewpersonen allerede kommet i gang, og motiveret til at fortsætte lige efter du har været der.

F Orienter IP om:

- Altid at skrive med en blå kuglepen
- At det kan se svært ud – men at det faktisk er nemt, når man først kommer i gang
- At huske at skrive alt ned – også mellemmåltider og vand.
- At spise som man plejer.
- At notere om man har været fysisk aktiv og spist som man plejer (7. dag).
- At det er vigtigt at starte den aftalte dag, helst samme dag eller dagen efter – og ikke overspringe dage (vi skal have 5 hverdage og 2 weekenddage).
- At det er nemmest at udfylde kostdagbogen efter hvert måltid.
- Lodtrækningen – og hvad der kræves for at kunne være med (7 udfyldte kost- og aktivitetsskemaer).