

## 1 Morgenmad

☞ Jeg/mit barn spiste ikke morgenmad  (sæt kryds) og gå til side 4

Husk evt. mellemmåltider side 16-18

1.1 Angiv klokkeslet og hvor du spiste	
Fra klokken <input type="text"/> : <input type="text"/> til <input type="text"/> : <input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> 1. Hjemme	<input type="checkbox"/> 5. Burgerbar, pizzeria, cafeteria, pølsevogn
<input type="checkbox"/> 2. Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	<input type="checkbox"/> 6. Bager/brødsalg, kiosk, tankstation
<input type="checkbox"/> 3. Mad købt på arbejdet eller i skolen	<input type="checkbox"/> 7. Købt færdigret, der spises hjemme
<input type="checkbox"/> 4. Restaurant/café	<input type="checkbox"/> 8. Andet sted, fx hos venner

1.2 Drikkevarer	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop
Te	<input type="text"/>	kop
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Snaps og bitter (fx Gammel Dansk, Jägermeister o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	glas

1.3 Brød	Antal	
Fransk-, toast- og sigtebrød, horn, rundstykke, bolle o.l. <sup>1</sup>	<input type="text"/>	stk
Grov-, grahamsbrød, Fibertrim, grovbolle o.l. <sup>2</sup>	<input type="text"/>	stk
Rugbrød <sup>3</sup> (fx mørkt rugbrød og fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner)	<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød) <sup>3</sup>	<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorpe	<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.	<input type="text"/>	stk
Wienerbrød	<input type="text"/>	stk
Tebirkes, croissant o.l.	<input type="text"/>	stk
Andet brød(notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk
1 1 stk = 1 skive = ½ rundstykke = ½ bolle = ½ horn		
2 1 stk = 1 skive = ½ bolle		
3 1 stk = ½ skive		

1.4 Fedtstof på brød	På rugbrød	På fransk- & grovbrød
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården, Kløverblomst m.fl. <sup>1</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine <sup>2</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine <sup>3</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Har ikke brugt fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Blandingsprodukt af smør og olie  
 2. Plantemargarine fx Plus, Flora, Becel, Plante 55, Vibe, Delikata, Guldstjerne, Grønvang  
 3. Minarine fx Lätta, Slanka, Era, Becel, Solsikke, Natura, Mira eller Lisette

1.5 Pålæg på brød	Billedserie 1				På rugbrød	På fransk- brød		
	A	B	C	D	A	B	C	D
Ost/smelteost 45+ min., fuldfed <sup>1</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+ <sup>2</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Camembert, Brie, Danablu, flødeost m.m.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Marmelade, syltetøj	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Honning, sukker, brun farin	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Leverpostej, paté eller pølse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skinke, letpålæg o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pålægsschokolade, Nutella og andet chokoladesmørepålæg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frugtpålæg, rosin, banan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tomat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Agurk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pynt: rød, grøn og gul peberfrugt, tomat, agurk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet pålæg (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Fuldfed ost min. 45+/27% fedtindhold, (fx Riberhus, Klovborg, Konning Guld, Fløde havarti)  
 2. Ost med max. 30+/17% fedtindhold, (fx Cheasy, Den Go'e samsø)

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

1.6 Surmælksprodukter	Antal	
Letmælksyoghurt, Gaio, ylette m.m.	<input type="text"/>	tallerken
Yoghurt naturel, A-38, tykmælk, ymer, cultura naturel.	<input type="text"/>	tallerken
Frugtyoghurt, cultura med frugt	<input type="text"/>	tallerken
Børneyoghurt/kvarkprodukter (fx Petit Danone, Hugo mælkedessert, Lillebror minidessert)	<input type="text"/>	bæger
Andet (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	

1.7 Morgenmadsprodukter, grød m.v.		Antal						
		A	B	C	D	E	F*	
Ymerdrys, fiberdrys		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Cornflakes, Havrefras, Special K, All Bran og lignende		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Guldkorn, frostflakes, Choko pops, Multi-grain loops og lignende		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Havregryn		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Mysli		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Havregrød, øllebrød, risengrød		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Smørklat på grød				<input type="text"/>				spsk
Letmælk (til fx cornflakes, havregryn)				<input type="text"/>				tallerken
Sødmælk (til fx cornflakes, havregryn)				<input type="text"/>				tallerken
Skummet-, kærnemælk (til fx cornflakes, havregryn)				<input type="text"/>				tallerken
Sukker, syltetøj, honning på grød/gryn/surmælksprodukter				<input type="text"/>				tsk
Andet morgenmadsprodukt				<input type="text"/>				tsk
(notér) <input type="text"/>				<input type="text"/>				

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

1.8 Æg, frugt, grønt og andet		Antal	
Spejlæg		<input type="text"/>	stk
Blød- eller hårdkogt æg		<input type="text"/>	stk
Bacon		<input type="text"/>	skive(r)
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)		<input type="text"/>	stk
Peberfrugt, kvarte stykker		<input type="text"/>	stk
Agurk, stykker á 4-5 cm		<input type="text"/>	stk
Æble		<input type="text"/>	stk
Pære		<input type="text"/>	stk
Appelsin, clementin, grapefrugt		<input type="text"/>	stk
Banan		<input type="text"/>	stk
Kiwi		<input type="text"/>	stk
Vindrue		<input type="text"/>	portion
Rosiner		<input type="text"/>	håndfulde
Gulerod		<input type="text"/>	stk
Melon		<input type="text"/>	skiver
Anden frugt (notér) <input type="text"/>		<input type="text"/>	stk

1.9 Øvrigt	
Beskriv og notér hvor meget.	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	

## 2 Måltid midt på dagen/Frokost

☞ Jeg/mit barn spiste ikke måltid/frokost midt på dagen  (sæt kryds) og gå til side 8

Husk evt. mellemmåltider side 16-18

## 2.1 Angiv klokkeslet og hvor du spiste

Fra klokken <input type="text"/> : <input type="text"/> til <input type="text"/> : <input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> 1. Hjemme	<input type="checkbox"/> 5. Burgerbar, pizzeria, cafeteria, pølsevogn
<input type="checkbox"/> 2. Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	<input type="checkbox"/> 6. Bager/brødsalg, kiosk, tankstation
<input type="checkbox"/> 3. Mad købt på arbejdet eller i skolen	<input type="checkbox"/> 7. Købt færdigret, der spises hjemme
<input type="checkbox"/> 4. Restaurant/café	<input type="checkbox"/> 8. Andet sted, fx hos venner

2.2 Drikkevarer	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop
Te	<input type="text"/>	kop
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Sodavand, almindelig	<input type="text"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Danskvand, mineralvand, appolinaris	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="text"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="text"/>	flaske
Stærk øl (guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="text"/>	flaske
Vin, rød	<input type="text"/>	glas
Vin, hvid	<input type="text"/>	glas
Hedvin	<input type="text"/>	glas
Spiritus (snaps, bitter o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	glas

2.3 Frokostretter, burger, suppe, yoghurt m.v.		Antal / portionsstørrelse	
Burger	<input type="text"/>	stk	
Forårsrulle	<input type="text"/>	stk	
Pitabrød, bolle, sandwich, flutes med fyld	<input type="text"/>	stk	
Croissant m. fyld, parisertoast	<input type="text"/>	stk	
Pizza	<input type="text"/>	skv/portion	
Pølser	<input type="text"/>	stk	
Frikadeller, hakkebøf	<input type="text"/>	stk	
Suppe	<input type="text"/>	tallerken	
Æggekage, spejlæg, omelet, gratin	<input type="text"/>	stk/portion	
Grøntsagstærte, tærte med grønt og kød	<input type="text"/>	skv/portion	
Yoghurt, frugtkvarg (Cultura, Danone, Lillebror, Gaio m.v.)	<input type="text"/>	bæger	
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	<input type="text"/>	stk	
Andet (noter) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk	
		A B C D E F*	
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta - tortellini, ravioli)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 8

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

2.4 Brød	Antal
Rugbrød (fx mørkt rugbrød og fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner) <sup>1</sup>	<input type="text"/>
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød) <sup>1</sup>	<input type="text"/>
Fransk-, toast- og sigtebrød, horn, rundstykke, bolle o.l. <sup>2</sup>	<input type="text"/>
Grov-, grahamsbrød, Fibertrim, grovbolle o.l. <sup>3</sup>	<input type="text"/>
Knækbrød, skorpe	<input type="text"/>
Kiks o.l.	<input type="text"/>
Andet (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>

1. 1 stk = ½ skive  
2. 1 stk = 1 skive = ½ rundstykke = ½ bolle = ½ horn  
3. 1 stk = 1 skive = ½ bolle

2.5 Fedtstof på brød	På rugbrød	På franskbrød
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården, Kløverblomst m.fl. <sup>1</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine <sup>2</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine <sup>3</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Har ikke brugt fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Blandingsprodukt af smør og olie  
2. Plantemargarine fx Plus, Flora, Becel, Plante 55, Vibe, Delikata, Guldstjerne, Grønvang  
3. Minarine fx Lätta, Slanka, Era, Becel, Solsikke, Natura, Mira eller Lisette.

2.6 Pålæg på brød	Billedserie 1	På rugbrød				På fransk- & grovbrød			
		A	B	C	D*	A	B	C	D*
Ost/smelteost 45+ min., fuldfed <sup>1</sup>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+ <sup>2</sup>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camembert, Brie, Danablu m.m.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rygeost, hytteost		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverpostej, paté, postej		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalkun, kylling		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flæskesteg, rullepølse, frikadelle, kødpølse o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spegepølse, tepølse, leverpølse		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fedtreduceret kødpålæg (letpålæg, fx den grønne slagter)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskesalat o.l. (fx makrelsalat, tunsalat, krabbesalat)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sommersalat, skinkesalat, hønsesalat o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Letmayonnaisesalat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marineret sild, ål, røget makrel/sild/laks/hellefisk, laks, sardin, makrel i tomat, sildepostej o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rejer, muslinger, krabber		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paneret eller stegt fisk, fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torskerogn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Æg (kogt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spejlæg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat (ikke pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agurk (ikke pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frugtpålæg, rosin, banan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pålægschokolade, Nutella		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marmelade, syltetøj, honning o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet pålæg (notér) <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Fuldfed ost min. 45+/27% fedtindhold, (fx Riberhus, Klovborg, Konning Guld, Fløde Havarti)

2. Ost med max. 30+/17% fedtindhold, (fx Cheasy, Den Go'e Samsø)

\* Sammenlign din portion med billederne i **serie 1**. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

2.7 Pynt	Antal	
Mayonnaise, remoulade	<input type="text"/>	stk brød
Tomat, peberfrugt, agurk, løg, karse, purløg, dild o.l.	<input type="text"/>	stk brød
Rejer	<input type="text"/>	stk brød
Surt (rødbeder, asier, syltet agurk)	<input type="text"/>	stk brød
Rå æggeblomme	<input type="text"/>	stk brød
Salatblade	<input type="text"/>	stk brød
Andet pynt (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk brød

2.8 Grøntsager og frugt		Antal/portionsstørrelse	
Ærter, grønne bønner	<input type="text"/>		portion
Gulerod	<input type="text"/>		stk
Agurk, stykker á 4-5 cm	<input type="text"/>		stk
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)	<input type="text"/>		stk
Peberfrugt, rød, grøn m.m. , kvarte stykker	<input type="text"/>		stk
Kiwi	<input type="text"/>		stk
Vindrue	<input type="text"/>		stk
Æble	<input type="text"/>		stk
Pære	<input type="text"/>		stk
Nektarin, fersken	<input type="text"/>		stk
Blommer	<input type="text"/>		stk
Banan	<input type="text"/>		stk
Appelsin, clementin, grapefrugt	<input type="text"/>		stk
Avocado	<input type="text"/>		stk
Oliven	<input type="text"/>		stk
Bladselleri, radiser	<input type="text"/>		stk
Andet (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>		stk/portion
		<b>A B C D E F*</b>	
Råkost	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10
Blandet salat (også salat med kød, ris, fisk, ost eller lignende)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10
Grøn salat, kinakål o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

2.9 Øvrigt	
Beskriv og notér hvor meget.	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	

## 3 Varmt måltid/Aftensmad

☞ Jeg/mit barn spiste ikke et varmt måltid  (sæt kryds) og gå til side 13

Husk evt. mellemmåltider side 16-18

## 3.1 Angiv klokkeslet og hvor du spiste

Fra klokken  :  til  :

- |                                                                      |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Hjemme                                   | <input type="checkbox"/> 5. Burgerbar, pizzeria, cafeteria, pølsevogn |
| <input type="checkbox"/> 2. Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet | <input type="checkbox"/> 6. Bager/brødsalg, kiosk, tankstation        |
| <input type="checkbox"/> 3. Mad købt på arbejdet eller i skolen      | <input type="checkbox"/> 7. Købt færdigret, der spises hjemme         |
| <input type="checkbox"/> 4. Restaurant/café                          | <input type="checkbox"/> 8. Andet sted, fx hos venner                 |

## 3.2 Drikkevarer

Antal

Kaffe	<input type="text"/>	kop
Te	<input type="text"/>	kop
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Sodavand, almindelig	<input type="text"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Danskvand, mineralvand, appolinaris	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="text"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="text"/>	flaske
Stærk øl (guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="text"/>	flaske
Vin, rød	<input type="text"/>	glas
Vin, hvid	<input type="text"/>	glas
Hedvin	<input type="text"/>	glas
Spiritus	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	glas

## 3.3 Fjerkræ

Antal/Portionsstørrelse

	A	B	C	D	E	F*	
Kylling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 3
Kalkun	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 3
And, gås	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx kylling i karry, kalkungryde, wokret)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 4
➡ ➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 5
Andet fjerkræ (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 3

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.



3.4 Kød, pølser og indmad		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Frikadeller		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hakkebøf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Andre retter m. hakket kød (fx farsbrød, forloren hare, krebinetter o.l.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx bøf/kotelet med fedtkant, culotte, tykkam, højreb, tyndsteg, bryst, oksegrydesteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx roastbeef, wienersnitzel, steak/bøf uden fedtkant, tyksteg, inderlår, mørbrad, filet, klump, skank)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx kotelet, nakkekotelet, hamburgerryg, skinke, skinkeculotte)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx skinkesnitzel, mørbrad, skinkemignon, bov, filet)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx flæskesteg, stegt flæsk, ribbensteg, revelsben, rullesteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Biksemad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Lammekød (fx lammekølle, lammekotelet, lammebov)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Lever		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx millionbøf, kødsovs, boller i karry, chili con carne, gullasch, wokret med kød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Pølser, medister				<input type="checkbox"/>				stk
Bacon				<input type="checkbox"/>				skiver
Andet kød (notér) <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.5 Fisk og skaldyr		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Fiskepinde, styk				<input type="checkbox"/>				
Fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Torsk, sej		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Rødspætte, skrubbe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Ørred		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hornfisk		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Sild		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Makrel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Laks		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Skaldyr (fx rejer, muslinger)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Torskerogn o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Fiskegryde/sammenkogt fiskeret (fx fisk i fad, bouillabaise)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Anden fisk <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.6 Øvrige retter, pastaretter, grød, æggeretter, suppe m.m.		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Grød (fx risengrød, havregrød, øllebrød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 2
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta – tortellini, ravioli)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 8
Pizza				<input type="checkbox"/>				Skv/portion
Suppe				<input type="checkbox"/>				Tallerken
Æggekage, spejlæg, omelet, gratin				<input type="checkbox"/>				Stk/portion
Burger, parisertoast, hotdog, forårsrulle				<input type="checkbox"/>				Stk
Tærte med kød/grøntsager				<input type="checkbox"/>				Skv/portion
Andet (notér) <input type="text"/>				<input type="checkbox"/>				Stk

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.7 Kartoffler, ris og pasta		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Kogt kartoffel (middelstor)				<input type="checkbox"/>				stk
Bagt kartoffel				<input type="checkbox"/>				stk
Stegte, brasede kartofler samt ovnkartofler (fx kartoffelbåde) og ovn pomes frites		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Pommes frites, friturestegte		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartofler i fad/gratin (fx flødekartofler)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartoffelmos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kold og varm kartoffelsalat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Ris		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Pasta, (fx spaghetti, skruer)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 8

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.8 Brød som tilbehør		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Alm. flute, franskbrød, toastbrød, bolle, pølsebrød (1 stk = 1 skive = ½ kuvertflute = ½ bolle)				<input type="checkbox"/>				stk
Grovflute, -bolle, -brød, Fibertrim (1 stk = 1 skive = ½ kuvertflute = ½ bolle)				<input type="checkbox"/>				stk
Rugbrød (1 stk = ½ skive)				<input type="checkbox"/>				stk
Andet (notér hvilket) <input type="text"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Smør/margarine	på			<input type="checkbox"/>				stk brød

3.9 Tørrede ærter, bønner, linser som tilbehør		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F*	
Tørrede bønner, linser, ærter som tilbehør		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Gryderet med ærter, ris, bønner (fx gule ærter, risotto, chiligrøde, baked beans)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
<b>➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Andet (notér) <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.10 Sovs, smør og dressing	Antal	
Smeltet smør, margarine, stegefedt (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk
Sovs med lidt/intet fedtstof (fx tomatsovs, grøntsagssovs samt sur-sød sovs) (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk
Sovs med fedtstof (fx brun-, karry-, persille-, bearnaise-, fløde-, vildt- samt skysovs) (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk
Kold sovs m. creme fraiche, A-38, ymer o.l. (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk
Anden sovs (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	spsk
Koldt smør, margarine, kryddersmør (fx på bagt kartoffel)	<input type="text"/>	tsk
Dressing, fedtfattig (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk
Dressing, anden (1 spsk = 1/6 dl)	<input type="text"/>	spsk

3.11 Grøntsager							
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)	<input type="text"/>						stk
Agurk, stykker á 4-5 cm	<input type="text"/>						stk
Gulerod, rå	<input type="text"/>						stk
	A	B	C	D	E	F*	
Grøntsagsblanding	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Gulerødder	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Ærter, grønne bønner	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Majs	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Hvidkål, rødkål og blomkål	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Broccoli og rosenkål	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Løg, porre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Champignon	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Rødbeder	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Spinat, grønkål	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Asparges, grønne, hvide	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Peberfrugt, rød, grøn og gul	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Råkost	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10
Blandet salat (fx grøn salat m. tomat og agurk)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10
Grøn salat, kinakål o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 10
Anden grøntsag <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 9
Sammenkogt grøntsagsret (fx stuvede grøntsager, ratatouille, lynstegte grøntsager)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 4

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

3.12 Tilbehør:	Antal	
Ketchup, sennep	<input type="text"/>	spsk
Remoulade	<input type="text"/>	spsk
Syltede rødbeder, agurkesalat, asier, pickles o.l.	<input type="text"/>	skiver
Revet ost, ost, fetaost	<input type="text"/>	spsk
Grønt drys (fx persille, purløg, dild o.l.)	<input type="text"/>	spsk
Marmelade, chutney o.l.	<input type="text"/>	tsk
Andet (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk/spsk

3.13 Frugt og dessert	Antal	
Æble	<input type="text"/>	stk
Pære	<input type="text"/>	stk
Appelsin, clementin, grapefrugt	<input type="text"/>	stk
Banan	<input type="text"/>	stk
Kiwi	<input type="text"/>	stk
Melon	<input type="text"/>	skive(r)
Ananas, frisk	<input type="text"/>	skive(r)
Vindruer	<input type="text"/>	stk
Tropisk frugt (papaya, mango, granatæbler, sharon o.l.)	<input type="text"/>	stk
Anden frisk frugt (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk
Flødeis (1 skive = 2 kugler = 1 ispind)	<input type="text"/>	stk/skive
Frugtkvark og mælkedesserter (fx Petit Danone, lillebror, mælkeris, mousse)	<input type="text"/>	bæger
Yoghurt (med eller uden frugt), koldskål	<input type="text"/>	portion
Fromage, budding	<input type="text"/>	portion
Bær, friske eller frosne (fx jordbær, hindbær)	<input type="text"/>	portion
Frugt, bær på dåse, konserveret (fx ananas, mandariner, pære)	<input type="text"/>	portion
Frugtgrød (fx æblegrød, rødgrød, sveskegrød)	<input type="text"/>	portion
Kage, wienerbrød, tærte, æblekage	<input type="text"/>	stk
Pandekager, æbleskiver	<input type="text"/>	stk
Chokolade (fx alm./fyldt chokolade, chokoladebar, chokoladefrøer)	A B C D* <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Billedserie 11
Slik (fx bolcher, lakrids, karameller, vingummi)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Billedserie 12
Andet (notér hvilket) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

3.14 Tilbehør:	Antal	
Flødeskum, creme fraiche	<input type="text"/>	spsk
Ekstra sukker	<input type="text"/>	tsk
Mælk/fløde på fx frugtgrød	<input type="text"/>	portion

### 3.15 Øvrigt

Beskriv og notér hvor meget.


## 4 Kold aftensmad

☞ Jeg/mit barn spiste ikke kold aftensmad  (sæt kryds) og gå til side 16

Husk evt. mellemmåltider om aftenen side 16 - 18

4.1 Angiv klokkeslet og hvor du spiste	
Fra klokken <input type="text"/> : <input type="text"/> til <input type="text"/> : <input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> 1. Hjemme	<input type="checkbox"/> 5. Burgerbar, pizzeria, cafeteria, pølsevogn
<input type="checkbox"/> 2. Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	<input type="checkbox"/> 6. Bager/brøddudsalg, kiosk, tankstation
<input type="checkbox"/> 3. Mad købt på arbejdet eller i skolen	<input type="checkbox"/> 7. Købt færdigret, der spises hjemme
<input type="checkbox"/> 4. Restaurant/café	<input type="checkbox"/> 8. Andet sted, fx hos venner

4.2 Drikkevarer	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop
Te	<input type="text"/>	kop
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Sodavand, almindelig	<input type="text"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Danskvand, mineralvand, appolinaris	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="text"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="text"/>	flaske
Stærk øl (guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="text"/>	flaske
Vin, rød	<input type="text"/>	glas
Vin, hvid	<input type="text"/>	glas
Hedvin	<input type="text"/>	glas
Spiritus	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	glas

4.3 Sandwich og salater	Antal	
Pitabrød med fyld, flute/bolle med pålæg, sandwich med fyld	<input type="text"/>	stk
Blandet salat	<input type="text"/> A <input type="text"/> B <input type="text"/> C <input type="text"/> D <input type="text"/> E <input type="text"/> F*	Billedserie 10
Pastasalat	<input type="text"/> A <input type="text"/> B <input type="text"/> C <input type="text"/> D <input type="text"/> E <input type="text"/> F*	Billedserie 8

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

4.4 Brød	Antal	
Rugbrød (fx mørkt rugbrød og fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner) <sup>1</sup>	<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød)	<input type="text"/>	stk
Fransk-, toast- og sigtebrød, bolle o.l. <sup>2</sup>	<input type="text"/>	stk
Grov-, grahambrød, Fibertrim, grovbolle, bagels, ciabattabolle o.l. <sup>3</sup>	<input type="text"/>	stk
Flute <sup>2</sup>	<input type="text"/>	stk
Pitabrød	<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorpe	<input type="text"/>	stk
Croissant o.l.	<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.	<input type="text"/>	stk
Andet (notér hvilken) <input type="text"/>	<input type="text"/>	stk

1. 1 stk = ½ skive  
2. 1 stk = 1 skive = ½ kuvertflute = ½ rundstykke = ½ bolle = ½ horn  
3. 1 stk = 1 skive = ½ bolle

4.5 Fedtstof på brød	På rugbrød	På fransk- & grovbrød
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården, Kløverblomst m.fl. <sup>1)</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine <sup>2)</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine <sup>3)</sup>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Intet fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Blandingsprodukt af smør og olie  
2. Plantemargarine fx Plus, Flora, Becel, Plante 55, Vibe, Delikata, Guldstjerne, Grønvang  
3. Minarine fx Lätta, Slanka, Era, Becel, Solsikke, Natura, Mira eller Lisette

4.6 Pålæg på brød: Kød, grønt og mayonnaisesalater	På rugbrød				På fransk- & grovbrød			
Billedserie 1	A	B	C	D*	A	B	C	D*
Leverpostej, paté, postej	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kalkun, kylling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flæskesteg, rullepølse, frikadelle, kødpølse o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Spegepølse, tepølse, leverpølse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedtreduceret kødpålæg (letpålæg fx den grønne slagter)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kartoffel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tomat (ikke pynt)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Agurk (ikke pynt)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fiskesalat o.l. (fx makrelsalat, tunsalat, krabbesalat)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sommersalat, skinkesalat o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Letmayonnaisesalat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

4.7 Pålæg på brød: Fisk, æg, ost, frugt m.v. Billedserie 1	På rugbrød				På fransk- & grovbrød			
	A	B	C	D*	A	B	C	D*
Rejer, muslinger, krabber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marineret sild, ål, røget makrel/sild/laks/hellefisk, makrel i tomat, laks, sardin, sildepostej o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paneret eller stegt fisk, fiskefrikadelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torskerogn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Æg (kogt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spejlæg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost/smelteost 45+ min., fuldfed <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+ <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camembert, Brie, Danablu m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rygeost, hytteost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frugtpålæg, rosin, banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pålægsschokolade, Nutella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marmelade, syltetøj, honning o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet pålæg (notér) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Fuldfed ost min. 45+/27% fedtindhold, (fx Riberhus, Klovborg, Konning Guld, Fløde havarti)  
2. Ost med max. 30+/17% fedtindhold (fx Cheasy, Den Go'e samsø)

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse

4.8 Pynt	Antal	
Mayonnaise, remoulade	<input type="checkbox"/>	stk brød
Tomat, peberfrugt, agurk, løg, karse, dild, purløg o.l.	<input type="checkbox"/>	stk brød
Surt (rødbeder, asier, syltet agurk)	<input type="checkbox"/>	stk brød
Andet pynt (notér) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	stk brød

4.9 Tilbehør:	Antal	
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat= 4 stk cherrytomater)	<input type="checkbox"/>	stk/portion
Peberfrugt, kvarte stykker	<input type="checkbox"/>	stk/portion
Agurk, stykker á 4-5 cm	<input type="checkbox"/>	stk/portion
Gulerod	<input type="checkbox"/>	stk
Æble/Pære	<input type="checkbox"/>	stk
Banan	<input type="checkbox"/>	stk
Andet tilbehør (notér) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	stk

4.10 Øvrigt
Beskriv og notér hvor meget.
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

## 5 Mellemmåltider

☞ Jeg/mit barn spiste ingen mellemmåltider i dag  (sæt kryds)

Notér det du/dit barn har spist udenfor måltiderne og som du ikke tidligere har noteret i skemaerne for morgenmad, frokost og aftensmad

☞ Angiv klokkeslet og hvor du spiste

### 5.1 Afkryds antallet af mellemmåltider i de enkelte perioder

<b>M:</b>	<b>Morgen / formiddag</b>	<b>(Kl. 05-12)</b>	<input type="checkbox"/> ingen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 eller flere
<b>E:</b>	<b>Eftermiddag</b>	<b>(Kl. 12-18)</b>	<input type="checkbox"/> ingen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 eller flere
<b>A:</b>	<b>Aften / nat</b>	<b>(Kl. 18-05)</b>	<input type="checkbox"/> ingen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 eller flere

### 5.2 Hvor spiste du (gerne flere krydser)

	M	E	A	(gerne flere krydser)	M	E	A
1. Hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Burgerbar, pølsevogn, pizzeria, cafeteria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Bager/brøddudsalg, kiosk, tankstation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mad købt på arbejdet eller i skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Købt færdigret, der spises hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Restaurant/café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Andet sted, fx hos venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5.3 Drikkevarer

	Antal / enhed	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)
Kaffe	kop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	kop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakao-, chokolademælk	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice (fx appelsin-, æble-)	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saftevand, limonade, læskedrik	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Letmælk	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sødmælk	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet-, kærnemælk	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikkeyoghurt, drikkecultura	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavand, almindelig	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavand (light, sukkerfri)	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danskvand, mineralvand, appolinaris	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postevand	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øl, pilsner	flaske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	flaske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stærk øl (guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	flaske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin, rød	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin, hvid	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedvin	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiritus	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet (notér)	glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>				



5.4 Chokolade, slik, is og snacks	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)				Eftermiddag (Kl. 12-18)				Aften / nat (Kl. 18-5)				
	A	B	C	D*	A	B	C	D*	A	B	C	D*	
Chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 11
Marcipanbrød/konfekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 11
Bolcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Karameller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Vingummi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Blandet slik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Lakridskonfekt, stykker/stænger (fx Chokofant, Amarstang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Lakrids, stykker/stænger (fx politistav)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Flødeboller			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
Chips o.l.			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		håndfuld
Peanuts, pistacienødder m.m.			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		håndfuld
Popcorn			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		håndfuld
Sodavandsis			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
Is (1 ispind = 2 kugler = 1 skive)			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk/skive
Mælkesnitte			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
Müslibar			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
Tyggegummi			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
Andet (notér)			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		stk
<input type="text"/>			<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		

\* Sammenlign din portion med billederne. Skriv antal portioner du har spist af den pågældende størrelse.

5.5 Brød, kager, havregryn, ostehaps m.m.	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)				Eftermiddag (Kl. 12-18)				Aften / nat (Kl. 18-5)				
Brød <sup>1)</sup> med smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Brød <sup>1)</sup> uden smør eller pålæg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Brød <sup>1)</sup> med ost, pålæg, syltetøj, honning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Wienerbrød, croissant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Skærekager (fx sandkage, chokoladekage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Kage med creme/flødeskum (fx flødeskumskage, lagkage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pandekager, æbleskiver, vafler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Makron, marengs, kokosmakron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Frugttærte, æblekage o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Småkager, kiks, kransekage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Havregryn, mysli m. mælk/A-38 o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	portion
Yoghurt, frugtkvark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	portion
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Andet (notér)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<sup>1)</sup> inklusive rugbrød, boller og knækbrød

5.6 <i>Frugt og grøntsager</i>	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	
Æble	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Appelsin, clementin, grapefrugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Nektarin, fersken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Vindruer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skiver
Blommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Agurk, stykker á 4-5 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Tomat, mellemstor (= 4 stk cherrytomater)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Peberfrugt, rød, grøn m.m., kvarte stykker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Rosiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Gulerod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Nødder, mandler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Andet (notér)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

5.7 <i>Lette måltider</i>	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	
Pølse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pølsebrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Burger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Forårsrulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pitabrød, bolle, sandwich, flute med fyld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Croissant m. fyld, parisertoast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skv/portion
Tærte med grønt og kød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skv/portion
Andet (notér)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	