

I denne dagboka skal du notere inntak av mat og drikke, samt føre ned hvor mye fysisk aktivitet du er i. Vi ønsker at du noterer ned alt du spiser og drikker så nøyaktig som mulig. Et eksempel vil f. eks være Frokost: 2 grove brødkiver med brunost, 1 glas melk (2dl), 1 halv banan og 1 kopp kaffe. Du slår opp i "karbohydrater og insulin-boka" og beregner hvor mange karbohydrater dette omfatter ut fra bildene. En del mat inneholder ikke karbohydrater og vil ikke finnes i boka.

DATO: 24.02

Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:
Frokost kl. 07.30 Bestod av: 2 skiver m/gulost 1 glass sjokolademelk	30g 10g	Fra kl. til kl. Type aktivitet: Intensitet: (Ring rundt svaret) <u>Lav</u> Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. 10.30 Bestod av: 0,1 yoghurt + ca 3/4 ss musli (axa goll)	10g 30/40g	Fra kl. til kl. Type aktivitet: Intensitet: <u>Lav</u> Middels/ Høy	
Lunsj kl. 12.00 Bestod av: 2 skiver m/gulost 1 appelsin	30g 15g	Fra kl. 1345 til kl. 1400 Type aktivitet: Sylklet opp til skolen Intensitet: <u>Lav</u> Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. 15.00 Bestod av: 1 eple 17.00 2 skiver m/gulost	10g 30	Fra kl. 1740 til kl. 18.40 Type aktivitet: Step Pump Intensitet: <u>Lav</u> Middels/ Høy	
Middag kl. 20.00 Bestod av: 2 pitabrod, 4 skiverost, litt Pizza sauce (elracado) 1 mager gilde pølse, litt mais		Fra kl. til kl. Type aktivitet: Intensitet: <u>Lav</u> Middels/ Høy	Kl. til Kl.
Kvelds kl. 22.30 Bestod av: 1 skive m/leverpostei 2 komme kjeks	10/15	Fra kl. til kl. Type aktivitet: Intensitet: <u>Lav</u> Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. 09.00 Spist: ^{pose} Cafe latte Kl. 13.00 Spist: Hasselkjeks (~20stk) Kl. 14.00 Spist: Kaffi.....		Fra kl. til kl. Type aktivitet: Intensitet: <u>Lav/Middels/høy</u>	