

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 brødskeer 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 utfra bildene. En del mat inneholder ikke karbohydrater og vil ikke finnes i boka.

DATE 26.02

Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:
Frokost kl. <u>07.30</u> Bestod av: 2 brødskeer m/ gulost 1 glass skum melk 1 kopp kaffe		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: <u>lese</u> Intensitet: (Ring rundt svaret) (Lav) Middels/ Høy	Viktige hendelser: Hva skjedde:
Mellommåltid/drikke kl. <u>10.15</u> Bestod av: 1 banan		Fra kl. <u>09.45</u> til kl. <u>11.30</u> Type aktivitet: <u>Handletur</u> Intensitet: Lav/ (Middels) Høy	
Lunsj kl. <u>11.00</u> Bestod av: 2 brødskeer m/ leverpostei 25 utete melk m/ jorbbær		Fra kl. <u>11.30</u> til kl. <u>12.15</u> Type aktivitet: <u>pa bakelandaet til sykehus</u> Intensitet: <u>og fra sykehus til glasshaugen</u> Lav/ (Middels) Høy	
Mellommåltid/drikke kl. <u>14.30</u> Bestod av: sjokoladekake stykke 1 skive m/ost		Fra kl. <u>12.15</u> til kl. <u>18.00</u> Type aktivitet: <u>lese</u> Intensitet: (Lav) Middels/ Høy	Kl. _____ til Kl. _____
Middag kl. <u>18.30</u> Bestod av: (kjøpt) 5 druesukker tub ris med wok grønnsaker også noen biter poteter		Fra kl. <u>18.00</u> til kl. <u>21.00</u> Type aktivitet: <u>med venner</u> Intensitet: <u>pa samfunnet</u> (Lav) Middels/ Høy	
Kvelds kl. <u>22.30</u> Bestod av: Yoghurt 91% m/musk 4 kornemo kjeks 1 eple		Fra kl. <u>21.00</u> til kl. <u>23.00</u> Type aktivitet: <u>Film</u> Intensitet: (Lav) Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. <u>13.30</u> Spist: <u>kaffe</u> Kl. <u>17.00</u> Spist: <u>appelsin</u> Kl. <u>21.30</u> Spist: <u>appelsin</u>		Fra kl. <u>01.30</u> til kl. _____ Type aktivitet: <u>nattpøling</u> Intensitet: <u>→ 3,9 4,0</u> Lav/Middels/høy Skive m/ost og syltetøy kornemo kjeks	

7,1
+ 11,5
10,2
+ 5
8,1

8,2
+ 8,9
8,1
5

9,1
+ 3
11,7
+ 11,7
11,7

4,1
+ 2,5
2,5
+ 4,3
5,0
+ 7,1
4,3