

Kost- och måltidsmönster			
Mat och dryck, tidpunkt			
	Vardagar	Helg	Att förändra
Morgon			
Förmiddag			
Lunch			
Eftermiddag			
Middag			
Sen kväll			
Natt			

Livsmedelsval		
Bröd/potatis/ris/pasta	Grönsaker	Rotfrukter
Frukt/bär	Nötter/frön	Pålägg/ost
Matfett – till stekning och bröd	Fisk/skaldjur	Kött/chark
Sås	Chips/popcorn/Godis/choklad/glass/kakor	
Färdigrätter/Snabbmat		
Kosttillskott/vitaminer/berikade drycker etc	Kall och varm dryck (kaffe/te/saft/läsk/mjölk/vatten/alkohol)	

Tillagning
Bedömning - Nutritionsdiagnos
Bedömning – behov av förändring, och grund för denna