



DANSKERNES KOST OG FYSISKE AKTIVITET BILLEDSERIE + VEJLEDNING

Vejledning	Side	4-9
Fedtstof på brød	Billedeserie	1-2
Pålæg på brød	Billedeserie	3-9
Morgenmadsprodukter	Billedeserie	10-12
Kød, fisk og fjerkræ	Billedeserie	13-22
Kartofter, ris, pasta og lign.	Billedeserie	23-28
Grøntsager og salat	Billedeserie	29-37
Kage	Billedeserie	38-39
Slik og chokolade	Billedeserie	40-41
Krus-, glas- og tallerkenstørrelser	Bagsiden	

Sådan bruges billedserien

Når du udfylder kostdagbogen, vil du blive bedt om at angive portionsstørrelsen på den mad, du har spist. Det skal du gøre ved hjælp af de billedserier, som findes i dette hæfte. Se desuden bagsiden af billedserien, hvor krus-, glas- og tallerkenstørrelser er illustreret.

Valg af portionsbillede

Vælg det portionsbillede du mener passer bedst til den mængde mad, du har spist. For det meste vil du kunne finde en størrelse, der passer. Hvis ikke, kan du vælge at notere fx halve portioner:

KØD, BACON OG INDMAD3.11

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Frikadeller				1/2			Billedserie 13

Hvis du har spist flere portioner af forskellige størrelser, kan du fx skrive 1B + 1C:

PASTA-, RIS- OG ÆGGERETTER, SUPPE, GRØD M.M.3.17

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta: tortellini, ravioli)		1	1				Billedserie 27

Hvis du har spist flere portioner af samme størrelse, kan du fx skrive 3B:

KARTOFLER, RIS OG PASTA3.15

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Kogt kartoffel		3					Billedserie 24

Delte tallerkner

På nogle billedserier vises den samme madvare på to forskellige måder, fx ost (billedserie 3), som vises på både rugbrød og hvedebrød på samme tallerken, og gulerødder og agurker, som vises både hele og skåret i stave (billedserie 30 og 31). Mængden er den samme på de to tallerkendele.

Når du skal vælge portionsstørrelse, så se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Hvis du har spist grøntsager, så se på den del af tallerknen, hvor grøntsagerne bedst ligner dem, du har spist.

Sådan udfyldes kostdagbogen

Husk at notere noget ved alle måltiderne

Hvis du har drukket noget, men intet spist, regnes dette som et måltid, og du skal notere, hvad du har drukket. Sæt kryds i ”Jeg har hverken spist eller drukket noget”, når du intet har fået.

En 1/2 skive rugbrød = 1 stk. rugbrød

Hvis du har spist 1 hel skive rugbrød, noteres dette som stk.

Husk at notere mængden af fedtstof, hvis du har brugt fedtstof på dit brød. Hvis du ikke har brugt fedtstof, noteres dette også, som vist i eksemplet herunder:

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD3.4

	ANTAL BRØD	ANTAL BRØD UDEN FEDTSTOF	ANTAL BRØD MED FEDTSTOF		
				A B C D	
1/2 SKIVE RUGBRØD = 1 STK					
Rugbrød	2 stk.	2 stk.			Billedserie 1
Franskbrød, toastbrød, bondebrød og lign.					Billedserie 2
Grovbrød, grahamsbrød og lign.					Billedserie 2
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	1 stk.			1/2	Billedserie 2

Hvis du skriver noget i ”Andet” felterne, så husk at anføre antal og enhed, som vist i eksemplet med drikkevarer:

Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)		glas
Spiritus (fx snaps, bitter)		glas
Anden drik	J O R D B Æ R S M O O T H I E 2 G L A S	

Husk portionsstørrelse, hvis du skriver noget i “Øvrigt” felterne

Angiv fx 1 portion svensk pølseret som i eksemplet herunder:

ØVRIGT3.24

Noter her, hvis der var noget du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

SVENSK PØLSERET, BILLEDSERIE 17, PORTION E

Nyttige mål for voksne og større børn (7-75 år)

1 glas eller krus svarer til 2 dl (undtagen alkohol). En dåse sodavand (3 1/3 dl) svarer til glas, mens en 1/2 liter sodavand svarer til glas.

Nyttige mål for mindre børn (4-6 år)

1 glas eller krus svarer til 1 1/2 dl. Har barnet drukket en dåse sodavand (3 1/3 dl), svarer det til glas, mens en 1/2 liter sodavand svarer til glas.

Du har spist 3 frikadeller med 2 portioner kartoffelsalat og 1 portion salat. Dertil har du drukket 1 øl. Kostdagbogen udfyldes således:

Postevand		glas
Øl, pilsner	1	flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.		flaske/dåse

3.9

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Blandet salat med grøntsager, kød/fisk og ris/pasta/bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat med grøntsager og kød/fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat med grøntsager og ris/pasta/bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat kun med grøntsager	☐	☐	1	☐	☐	☐	Billedserie 37

3.11

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Frikadeller			1	2			Billedserie 13

3.15

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Kogt kartoffel							Billedserie 24
Bagt kartoffel							Billedserie 24
Stegte/brase/ovnbagte kartofler (fx kartoffelbåde, ovnpomfritter)							Billedserie 25
Pomfritter: friturestegte							Billedserie 25
Kartofler i fad (fx flødekartofler), kartoffelsalat			2				Billedserie 26

Skridttællerdagbog

DAGBOG

7.1

Så kommer alle dagens aktiviteter med

TIMER (0-24) MINUTTER (0-55) TIMER (0-24) MINUTTER (0-55)

Skridttæller sat på kl. Taget af kl. Antal skridt

7.2

Har du været syg eller er du kommet til skade? Ja ☐ Nej ☐

Beskriv kort din sygdom eller skade og hvilken betydning det har haft for dit fysiske niveau fx *FORSTUVET FOD OG SIDDET STILLE*

7.3

Har du skridttælleren har været af i mere end 30 min., så angiv årsag og hvor lang tid i alt fx *GLEMT VED TØJSKIFTE, 60 MIN.*

Årsag

Årsag

7.4

Har du været på arbejde/i skole? Ja ☐ Nej ☐ I alt

7.5

Har du taget skridttælleren af? Skriv årsagen og i hvor lang tid. Også hvis du har glemt at tage den på om morgenen

Har du cyklet? Ja ☐ Nej ☐ I alt

Har du dyrket sport? Ja ☐ Nej ☐ I alt

Har du taget din skridttæller af, fordi du var til fest el. lign., har du ikke anvendt skridttælleren som anvist i instruktionen

Har du taget skridttælleren af, fordi du var til fest el. lign., har du ikke anvendt skridttælleren som anvist i instruktionen

7.8

Har skridttælleren været forseglet hele dagen? Ja ☐ Nej ☐

Har du båret skridttælleren som anvist i instruktionen? (undtagen bad, svømning o.l.) Ja ☐ Nej ☐

Beskriv kort i hvilke situationer skridttælleren **ikke** blev båret som anvist i instruktionen fx *VÆRET TIL FEST*

Sådan skal skridttælleren bæres

Skridttælleren skal bæres **alle dage**, hvor din kost registreres. Skridttælleren bæres, fra du/dit barn står op, til du/dit barn går i seng. Husk også skridttælleren, når du/dit barn dyrker sport eller skal til fest.

Skridttælleren skal kun **tages af**, når du/dit barn går i **bad, svømmehal o. lign.**, fordi den ikke tåler vand og fugt. Skridttælleren skal også tages af ved **ridning**. Tiden, du/dit barn bruger på disse aktiviteter, skrives i skridttællerdagbogen.

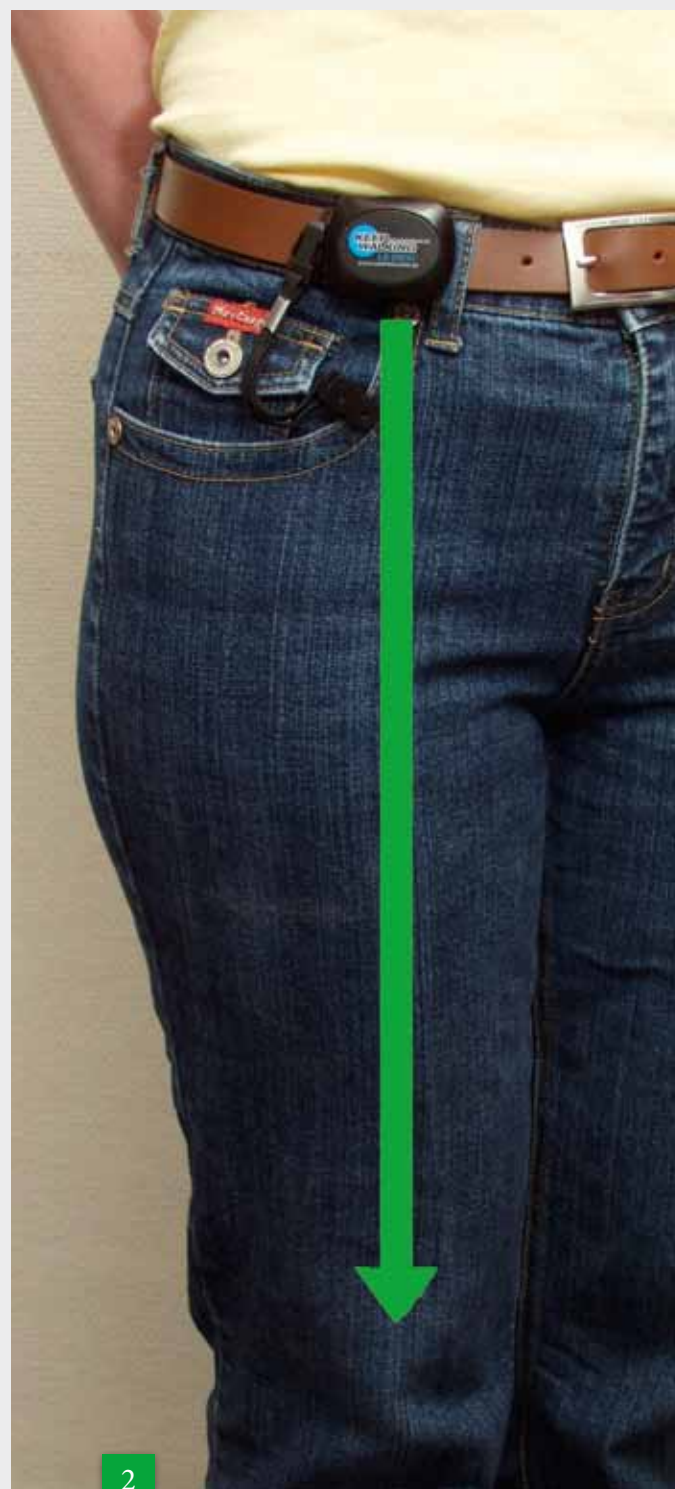
Skridttælleren behandles forsigtigt og må ikke rystes unødvendigt i hånden. Det er en god idé at tage skridttælleren af, inden du/dit barn skifter tøj, så den ikke falder på gulvet. Husk at sætte skridttælleren fast på det nye tøj.

Det er vigtigt, at alle deltagere i undersøgelsen bærer den samme typeskridttæller. Bær derfor kun skridttælleren KeepWalking LS 2000 i måleperioden.



1

Skridttælleren og sikkerhedsbåndet sættes bedst fast i et bælte eller i linningen i livet på bukser/nederdel.



2

Skridttælleren skal sidde stramt fast og være på linje med knæ og fod. Sikkerhedsbåndet skal anvendes i hele måleperioden for at undgå, at du/dit barn taber skridttælleren ved et uheld, fx ved leg eller sport.

Sådan skal skridttælleren aflæses, nulstilles og forsegles



3

Skridttælleren aflæses hver aften, lige inden du/dit barn går i seng. Forseglingen brydes med bidetangen.



4

Skridttælleren åbnes ved at holde den i den ene hånd og skubbe op med den modsatte tommelfinger. **Antallet af skridt noteres i skridttællerdagbogen.** Skridttælleren nulstilles efter aflæsning ved at trykke på reset-knappen.



5

Skridttælleren forsegles igen med en forseglingsstrip. Skridttælleren skal forsegles, for at dine/dit barns resultater kan anvendes til forskning og for at undgå, at den nulstilles i løbet af dagen. Strippen skal ind gennem klemmen på bagsiden af skridttælleren.



6

Bøj strippen ned og stik den gennem forseglingen under skridttællerens forside og træk til.



7

Klip den resterende strip af med bidetangen. Det er vigtigt, at strippen vender nedad, så den ikke generer huden. Hvis skridttælleren falder af ved et uheld, tages den straks på igen. Har skridttælleren været af i mere end 30 min., skrives det i skridttællerdagbogen.



Hvis der er spørgsmål eller problemer med skridttælleren, er du velkommen til at kontakte Jeppe Matthiessen fra DTU Fødevareinstituttet på mail: jmat@food.dtu.dk eller på tlf.: 35 88 74 44.

Billedserie 1

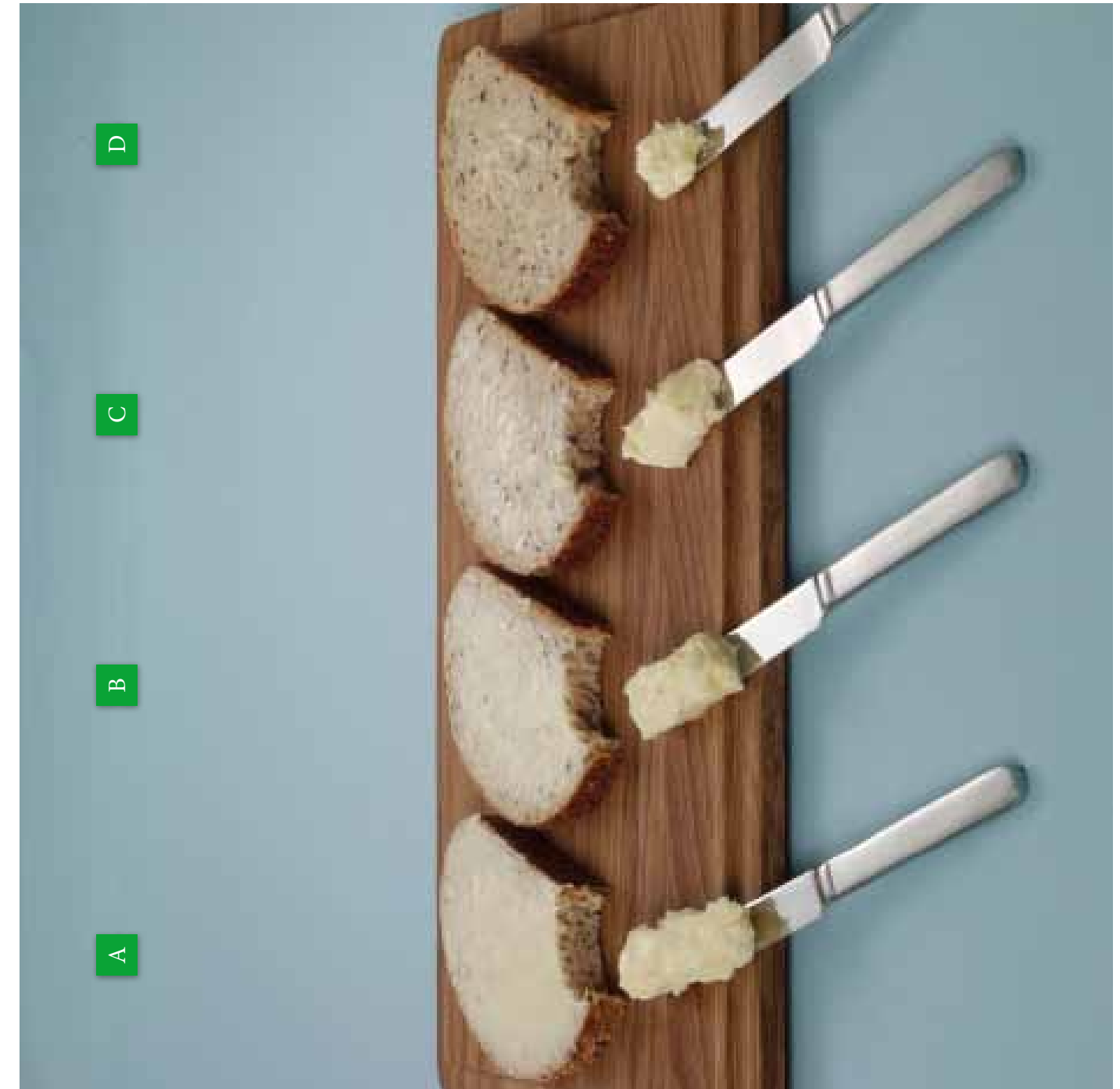
FEDTSTOF PÅ RUGBRØD



- Fedtstof på rugbrød, fx smør, Kærgården, margarine, minarine og mayonnaise vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten brødet eller kniven. Der er samme mængde fedtstof på brød og kniv.

Billedserie 2

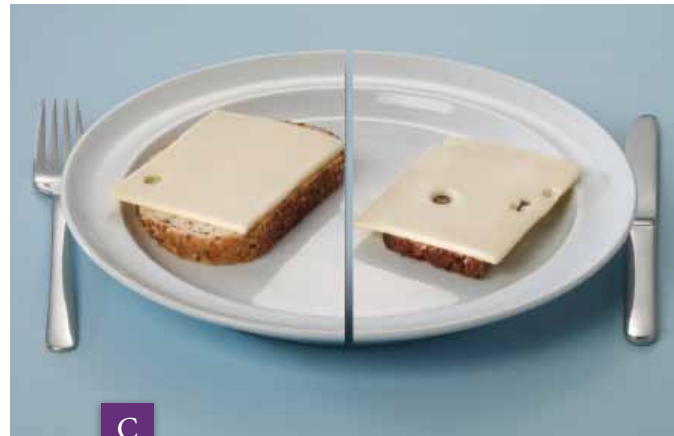
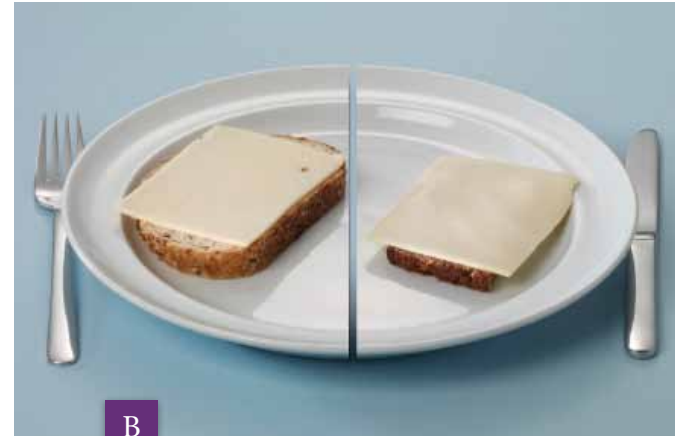
FEDTSTOF PÅ HVEDEBRØD



- Fedtstof på hvedebrød, fx smør, Kærgården, margarine, minarine og mayonnaise vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten brødet eller kniven. Der er samme mængde fedtstof på brød og kniv.

Billedserie 3

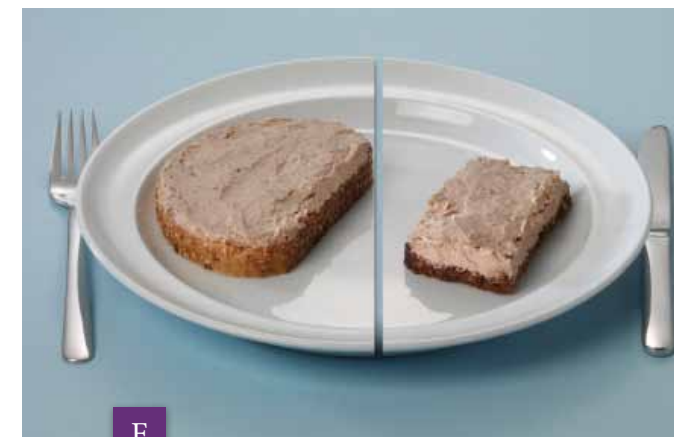
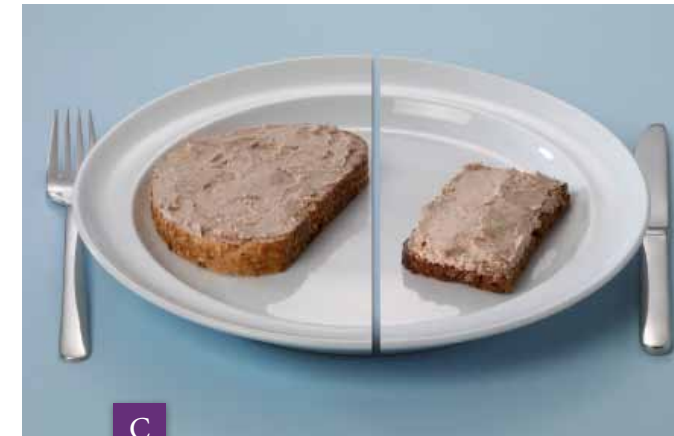
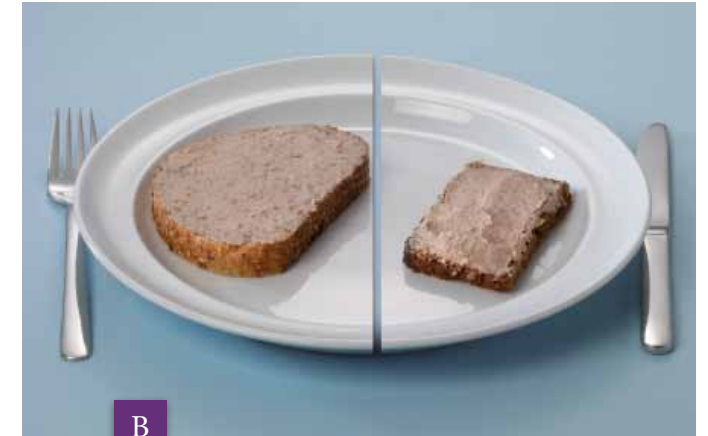
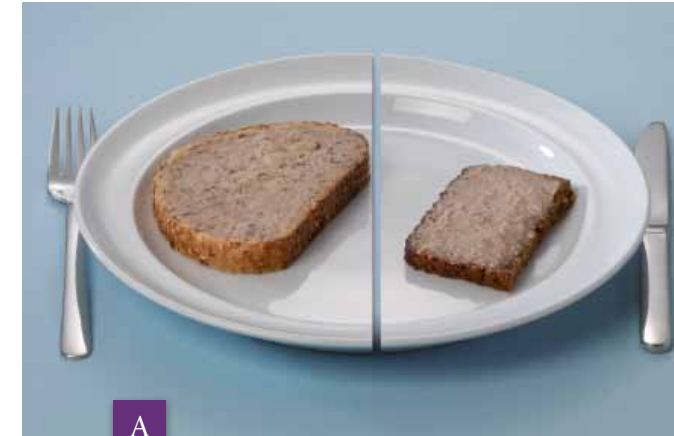
OST OG FRUGTPÅLÆG



- Skæreost, smøreost, brie og frugtpålæg vurderes ved hjælp af disse billeder
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde ost på de to slags brød.
- Hvis du har spist flere ens skiver af samme tykkelse/størrelse, så tæl sammen og notér antallet af skiver du har spist.

Billedserie 4

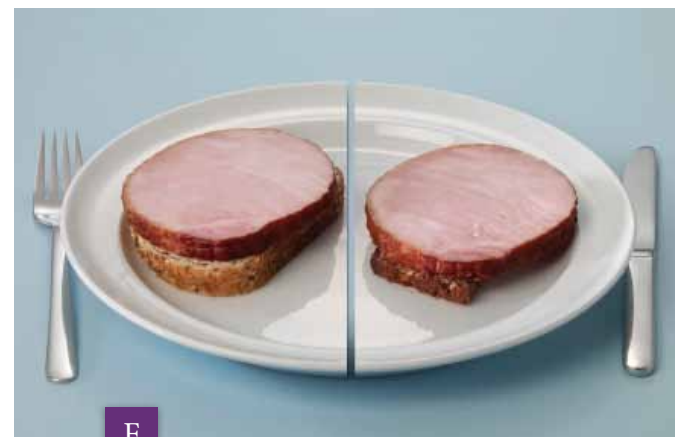
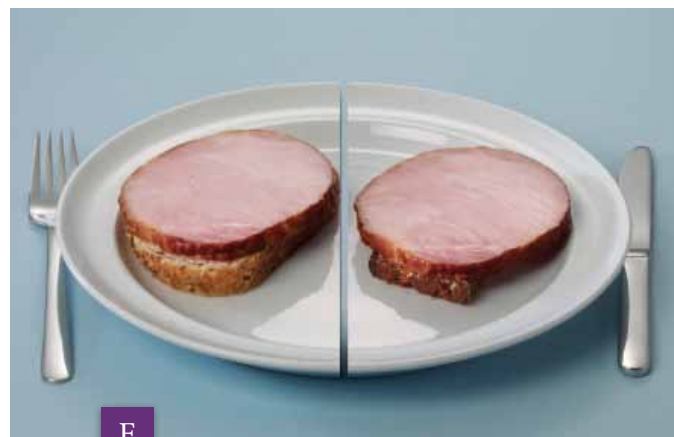
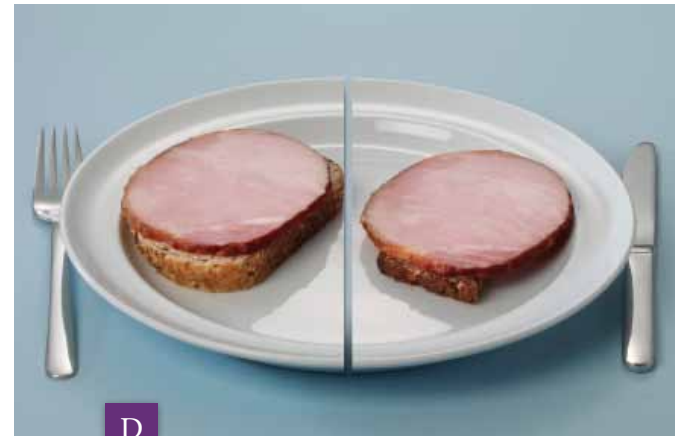
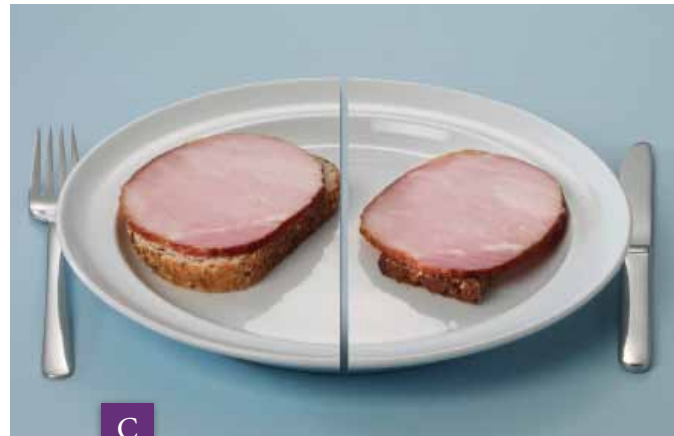
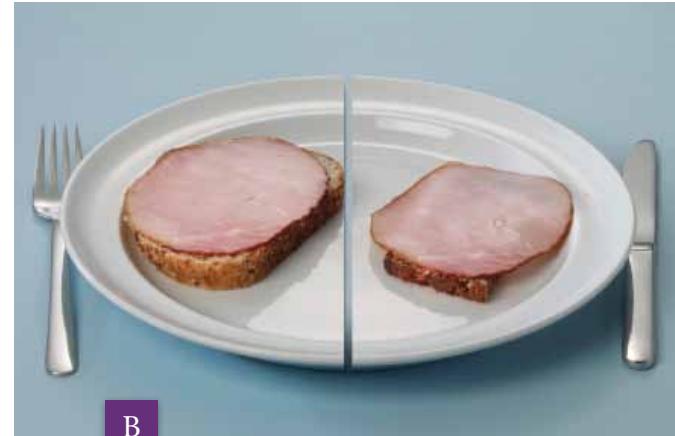
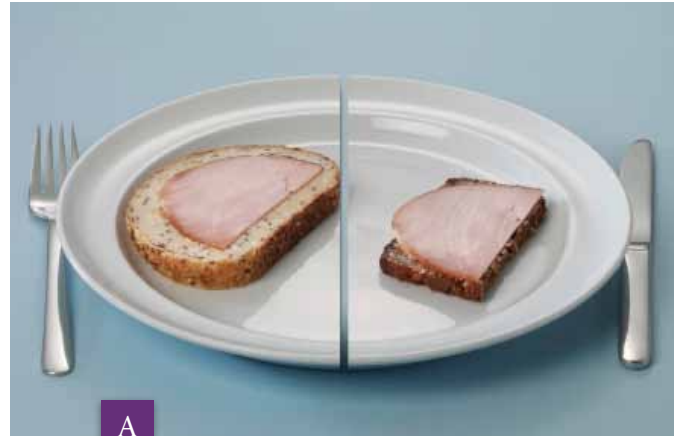
LEVERPOSTEJ OG MARMELADE



- Leverpostej, paté, marmelade, Nutella og hytteost vurderes ved hjælp af disse billeder
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde leverpostej på de to slags brød.

Billedserie 5

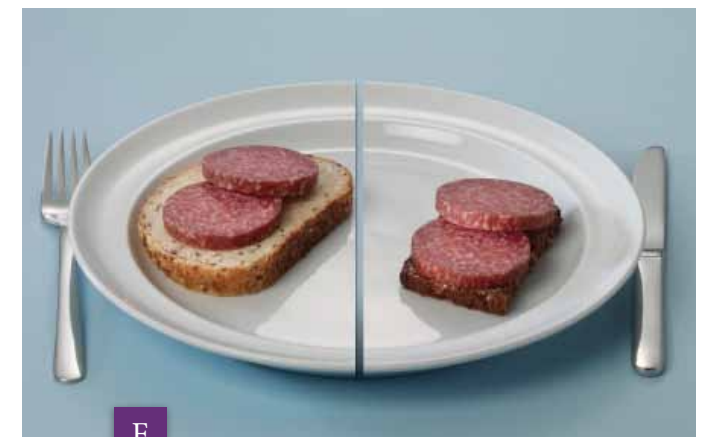
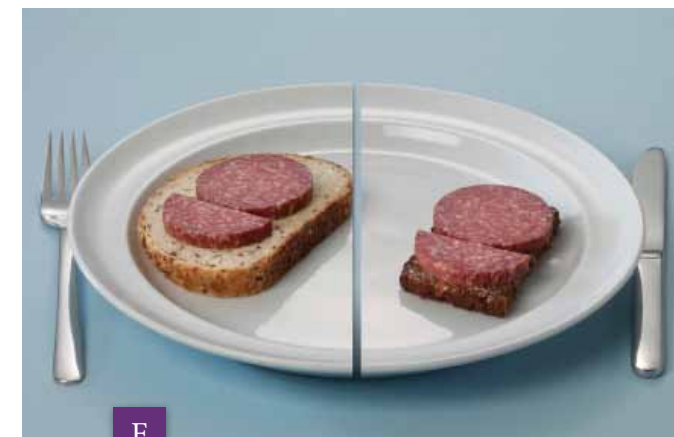
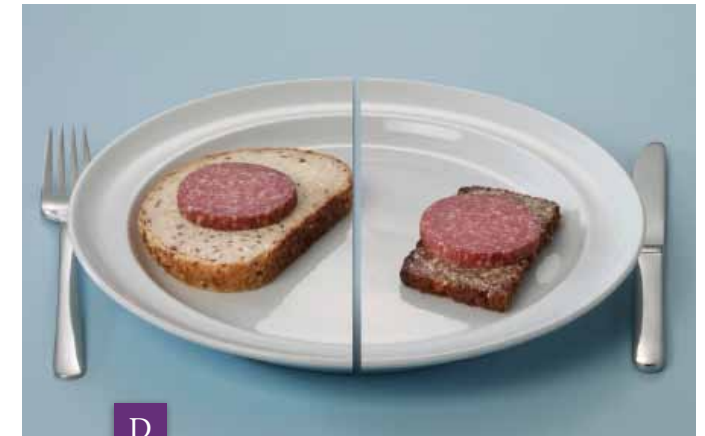
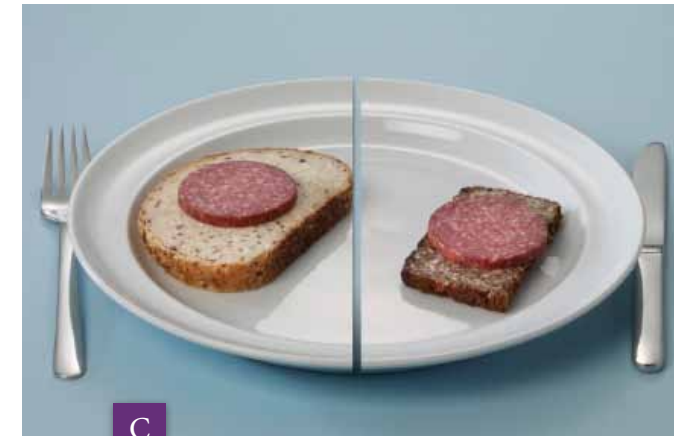
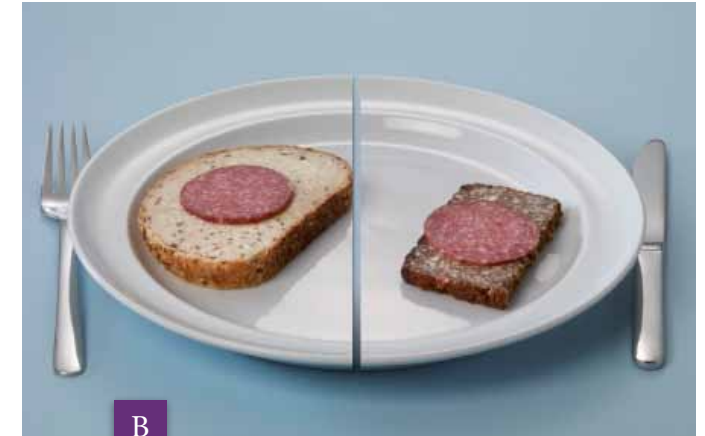
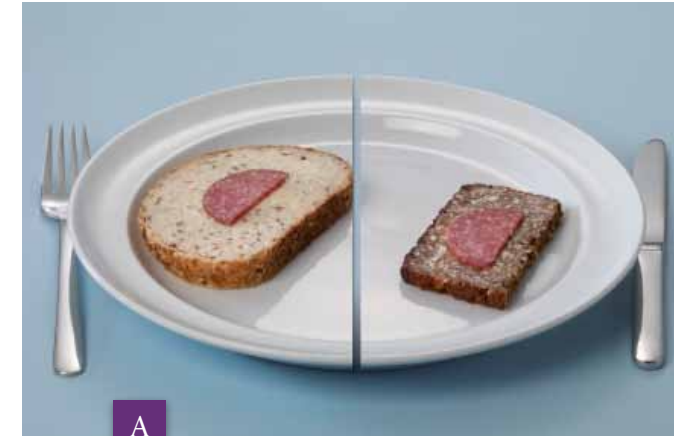
KØDPÅLÆG



- Forskelligt kødpålæg, fx hamburgerryg, skinke, roastbeef, kalkunpålæg og rullepølse vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde hamburgerryg på de to slags brød.
- Hvis du har spist flere ens skiver, så tæl sammen og notér antallet af skiver du har spist.

Billedserie 6

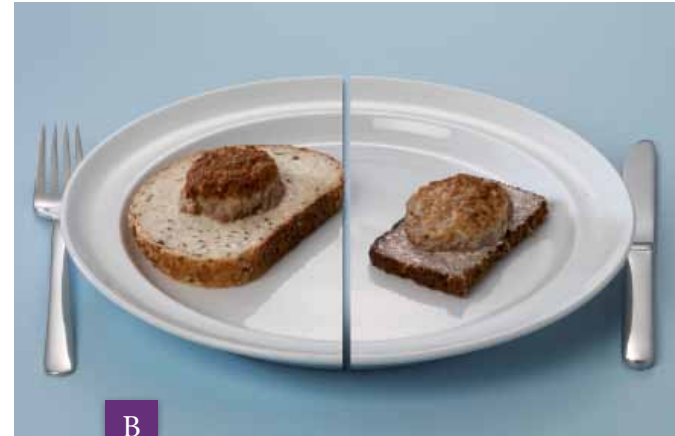
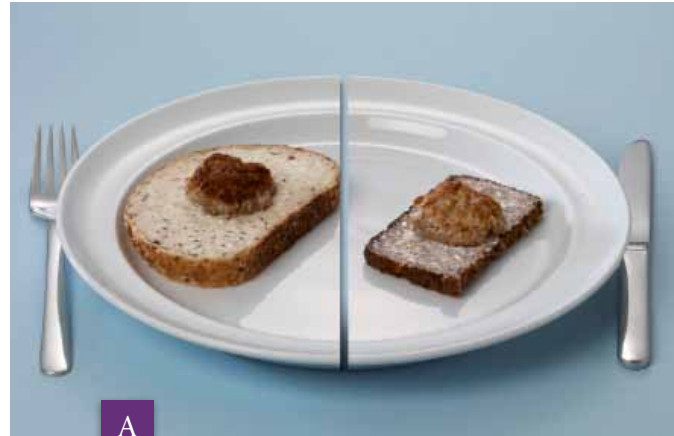
SPEGEPØLSE OG LIGN.



- Spegepølse og lign., fx salami, leverpølse, kødpølse, mortadella og jægerpølse vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde spegepølse på de to slags brød.
- Hvis du har spist flere ens skiver, så tæl sammen og notér antallet af skiver du har spist.

Billedserie 7

FRIKADELLE OG LIGN. SOM PÅLÆG



- Frikadelle, fiskefrikadelle, æg og frugt som pålæg vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde frikadelle på de to slags brød.
- Hvis du har spist flere ens frikadeller, så tæl sammen og notér det totale antal du har spist.

Billedserie 8

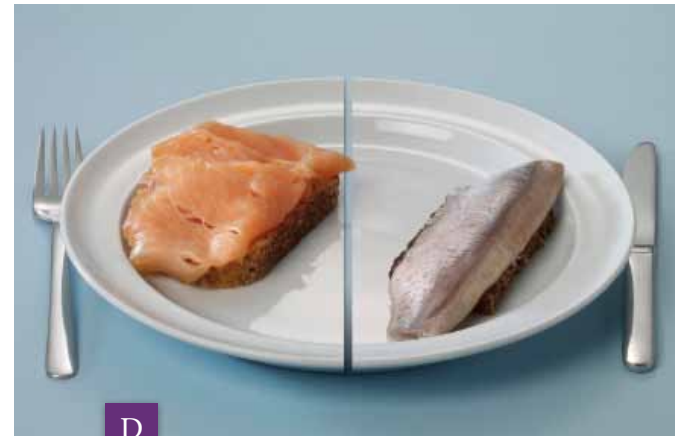
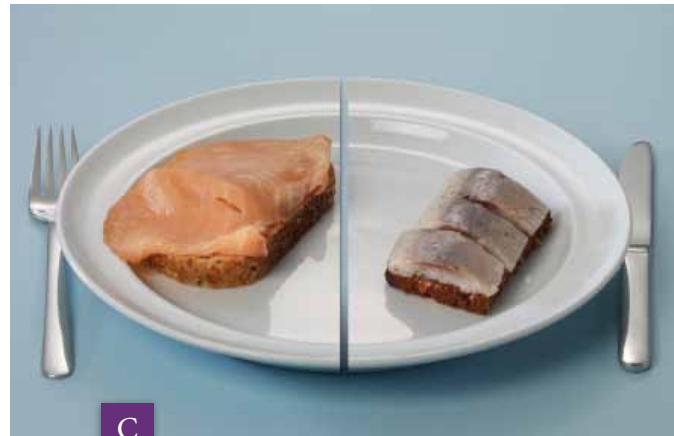
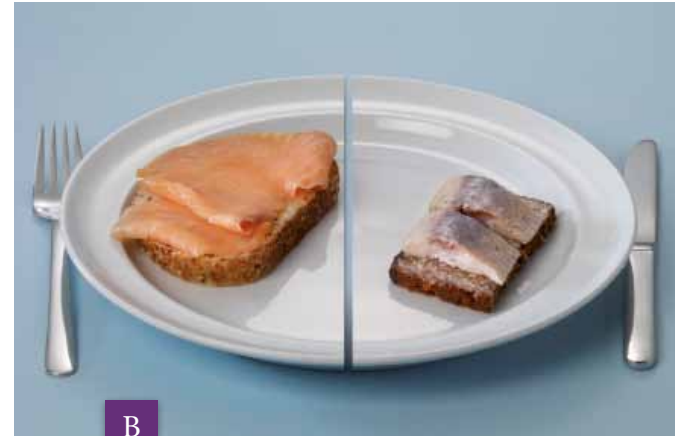
MAYONNAISESALAT



- Mayonnaisesalat, fx skinkesalat, hønsesalat, sommersalat, makrelsalat, tunsalat og rejesalat vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten hvedebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde mayonnaisesalat på de to slags brød.

Billedserie 9

FISKEPÅLÆG



- Fiskepålæg, fx marinerede sild, makrel i tomat, røget laks/sild, tun og torskerogn vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten hvidebrødet eller rugbrødet, alt efter hvilken slags brød du har spist. Der er samme mængde laks og sild på de to slags brød.

Billedserie 10

CORNFLAKES OG LIGN.



- Cornflakes, Havrefras, Special K, Choko pops, Frostflakes, Guld Korn og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten glasskålen eller den dybe tallerken, alt efter hvad du har spist af. Skål og tallerken indeholder samme mængde cornflakes.

Billedserie 11

HAVREGRYN OG LIGN.



- Havregryn, mysli og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten glasskålen eller den dybe tallerken, alt efter hvad du har spist af. Skål og tallerken indeholder samme mængde havregryn.

Billedserie 12

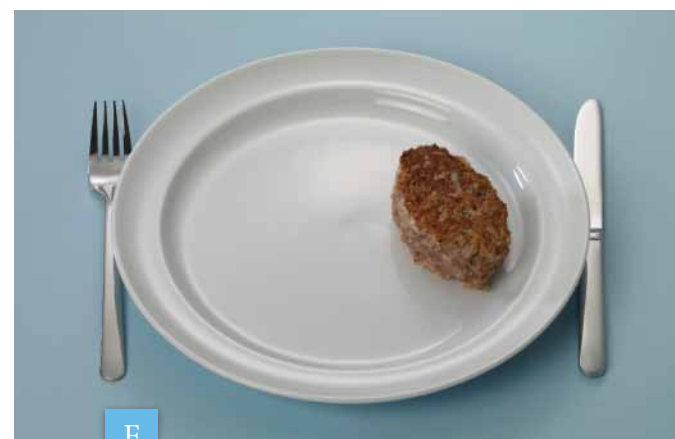
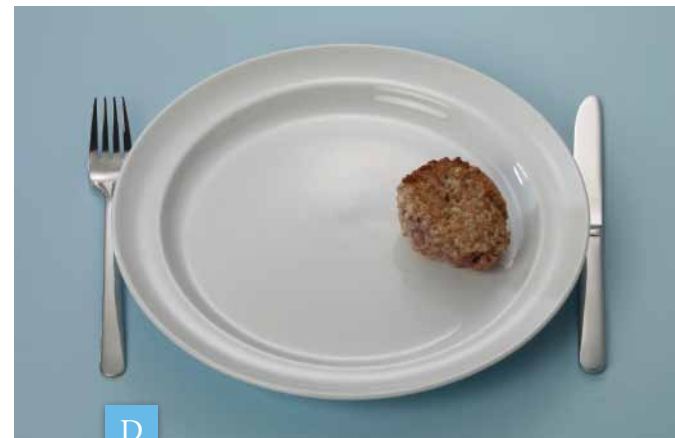
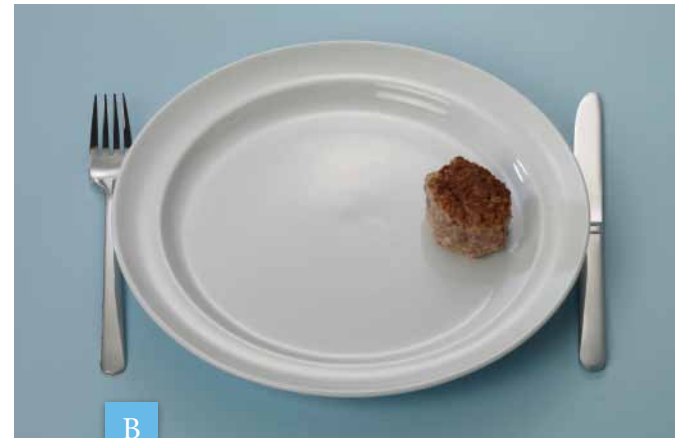
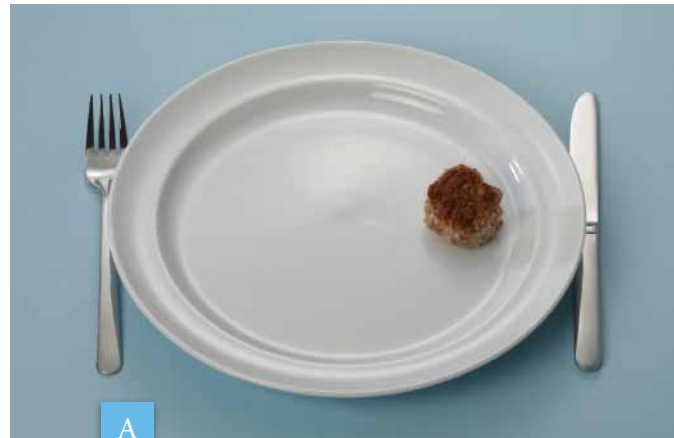
GRØD OG YOGHURT



- Grød, fx havregrød, risengrød, flerkornsgrød, øllebrød, frugtgrød og yoghurt vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 13

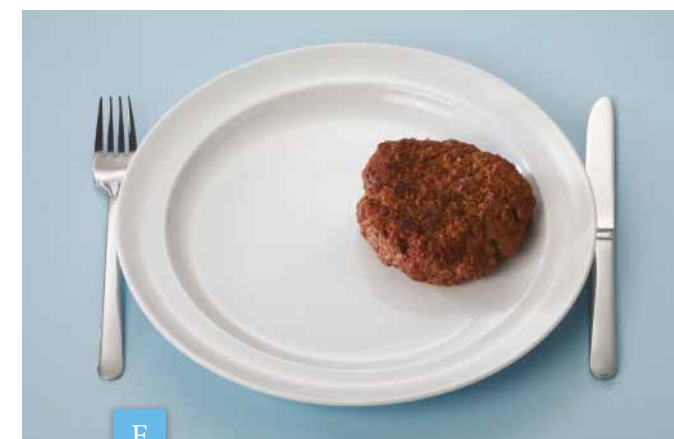
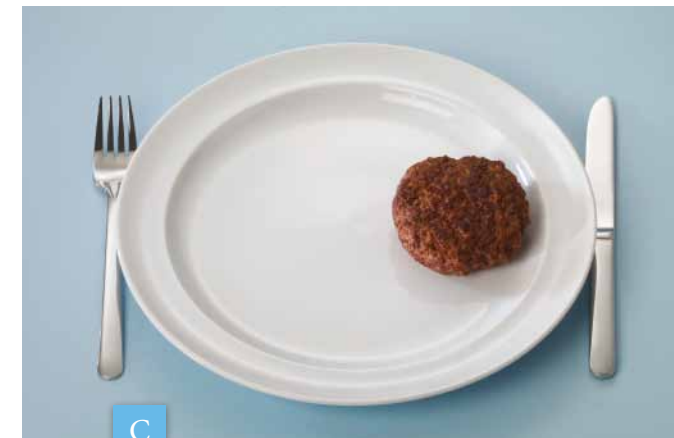
FRIKADELLE OG LIGN.



- Frikadelle, fiskefrikadelle, farsbrød, medisterpølse, kødboller og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere frikadeller af samme størrelse, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 14

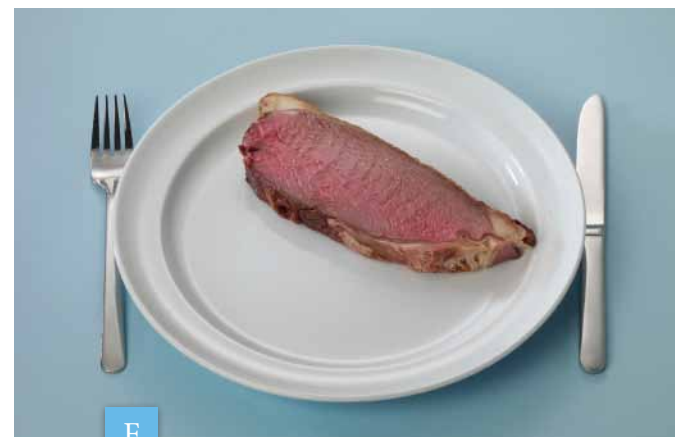
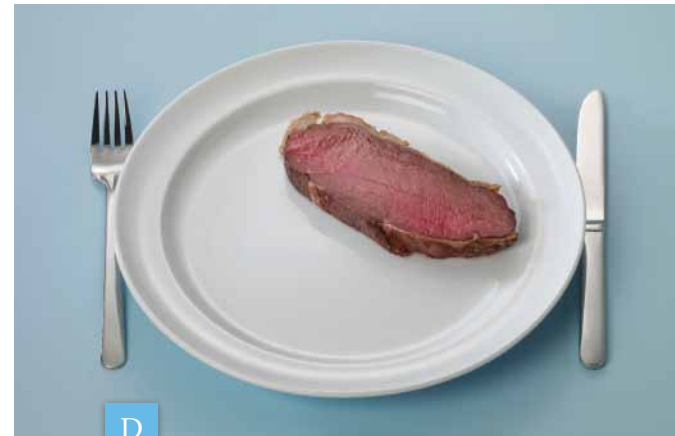
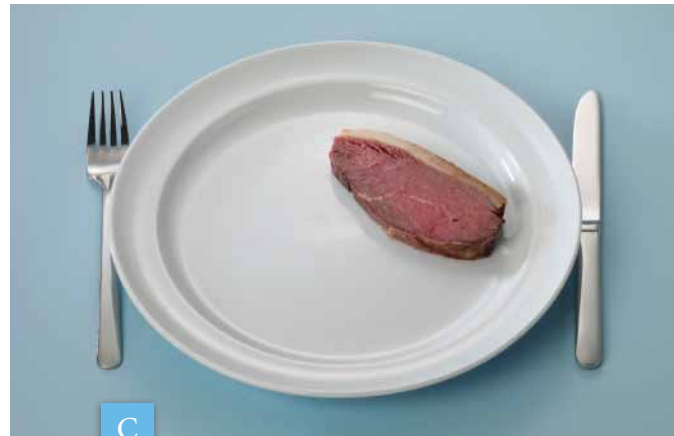
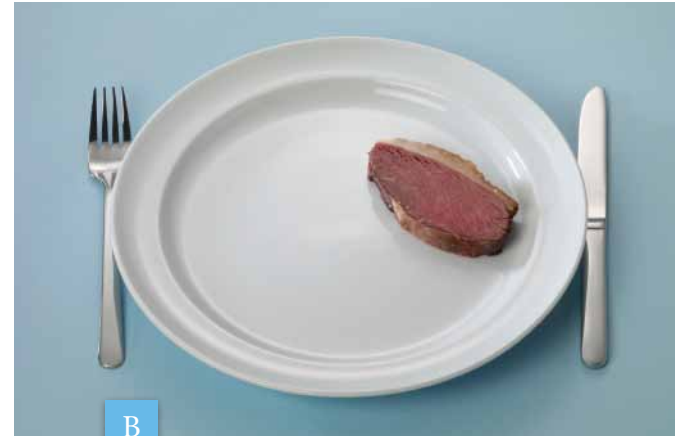
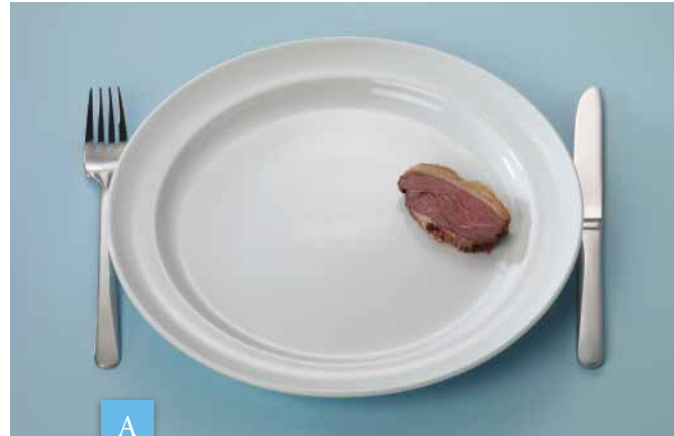
HAKKEBØF



- Hakkebøf vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens hakkebøffer, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 15

OKSE-/KALVE- OG SVINEKØD



- Culottesteg, ribbensteg, engelsk bøf, kotelet og lign. kødstykker vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens skiver, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 16

KØDSOVS, CHILI CON CARNE OG LIGN.



- Kødsøvs med eller uden grøntsager, fx chili con carne, millionbøf og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 17

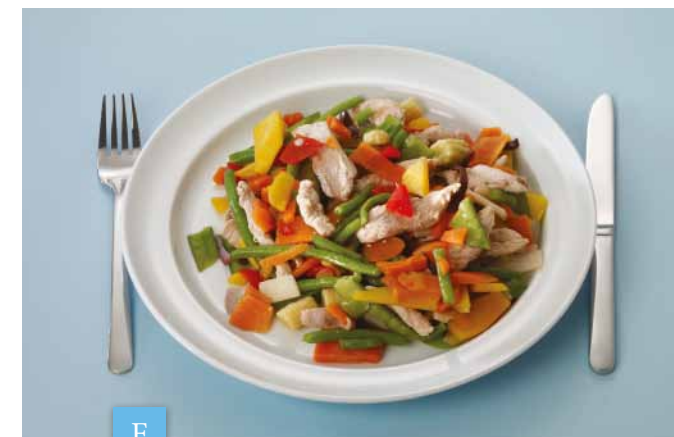
GRYDERET



- Gryderet, fx gullasch, frikassé, fiskegryde og lign. sammenkogte retter vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 18

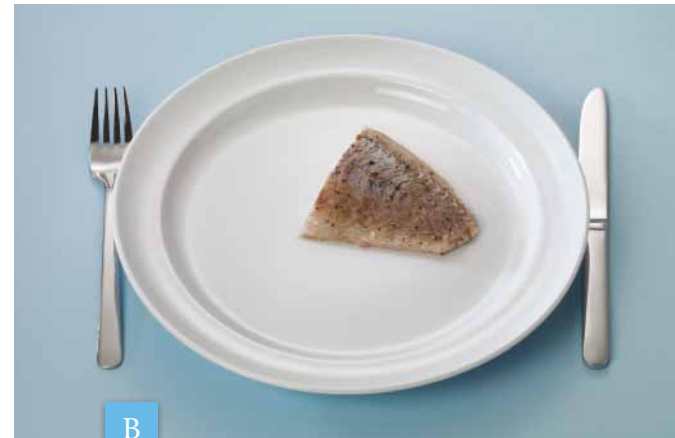
WOKRET



- Wokret med eller uden kød, fx lynstegte grøntsager med eller uden kød/fisk vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 19

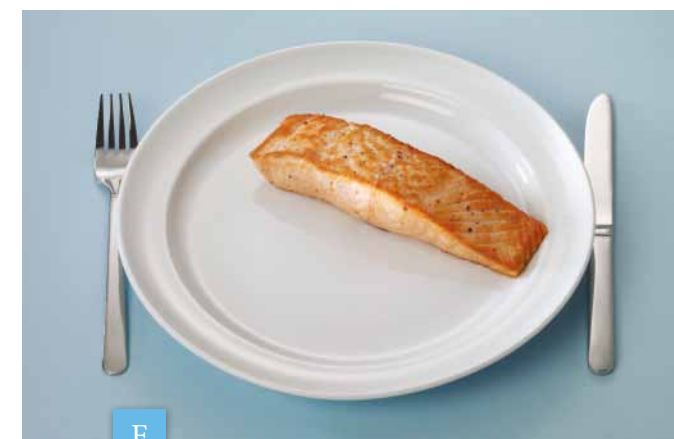
FISKEFILET



- Fiskefilet med eller uden panering, fx rødspætte eller torsk vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens fiskefileter, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 20

FISKESTEAK



- Fiskesteak af fx laks eller tun vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens fiskesteaks, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 21

SKALDYR



- Skaldyr, fx rejer, muslinger, hummer eller krabber vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 22

FJERKRÆ



- Forskellige udskæringer af kylling, and, fasan og andet fjerkræ vurderes ved hjælp af disse billeder.
- De viste kyllingestykker varierer i form. Vælg den udskæring der svarer bedst til det, du har spist.
- Hvis du har spist flere ens stykker, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 23

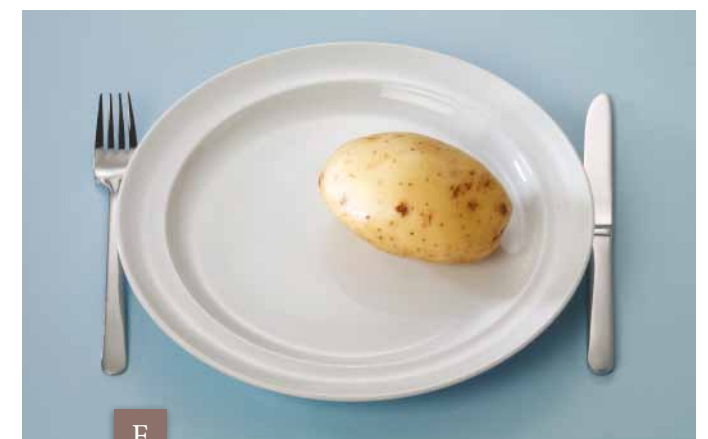
RIS, BULGUR, BØNNER OG LINSER



- Ris, bulgur, couscous, tørrede bønner, risotto og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 24

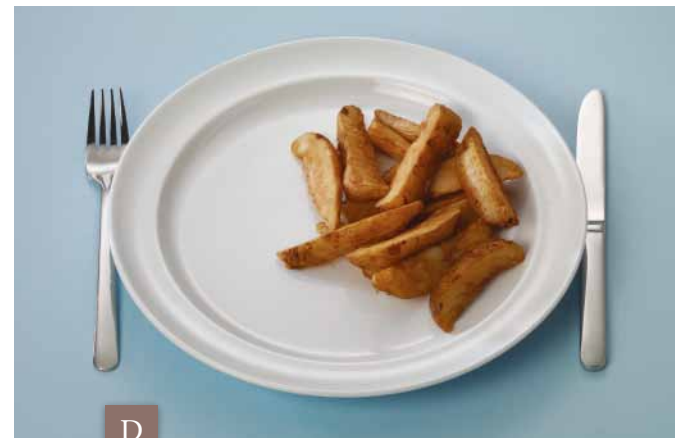
KOGT ELLER BAGT KARTOFFEL



- Kogt eller bagt kartoffel vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens kartofler, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 25

KARTOFFELBÅDE, POMFRITTER OG LIGN.



• Kartoffelbåde, pomfritter og lign., fx skivede ovnkartofler vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 26

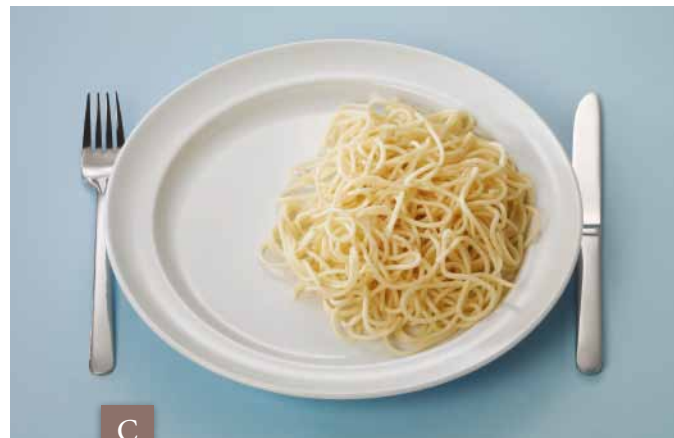
KOLDE ELLER VARME KARTOFFELRETTER



• Kolde eller varme kartoffelretter, fx kartoffelsalat, flødekartofler, kartoffelmos, kartofler i fad og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 27

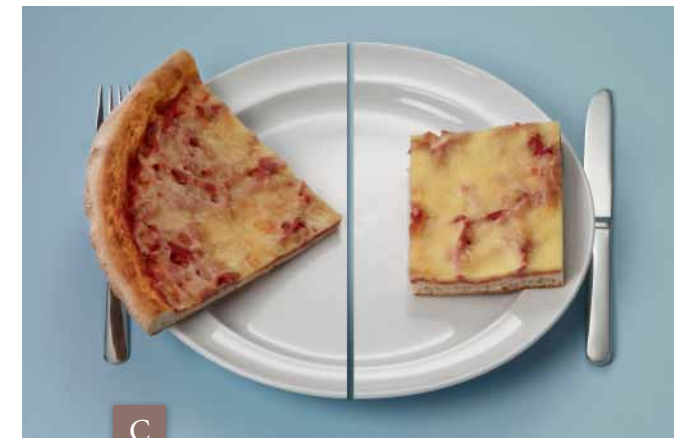
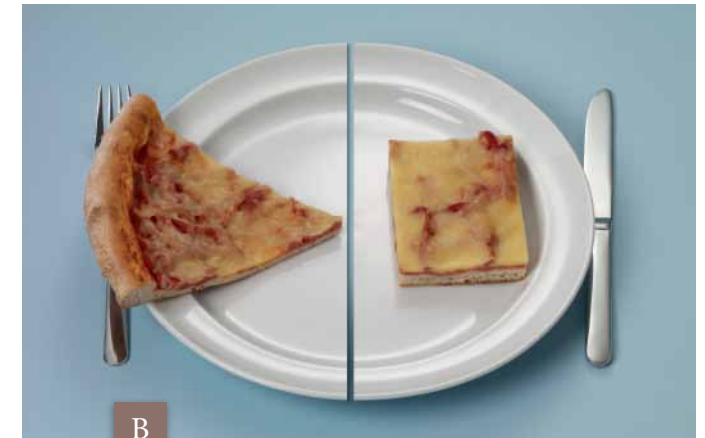
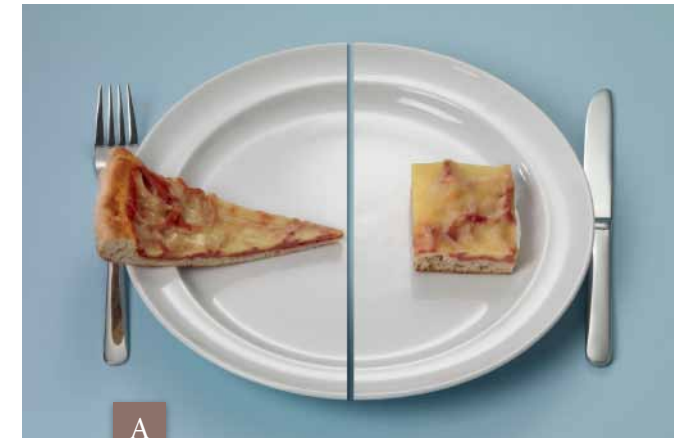
PASTA OG NUDLER



- Pasta og nudler, fx spaghetti, pastaskruer, tortellini, ravioli og lasagne vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 28

PIZZA OG MADTÆRTE



- Rund eller firkantet pizza og madtærte vurderes ved hjælp af disse billeder
- Se på enten de runde eller firkantede stykker pizza, alt efter hvilken slags du har spist. Der er samme mængde pizza i de to udskæringer.
- Hvis du har spist flere ens stykker, så tæl sammen og notér antal stykker du har spist.

Billedserie 29

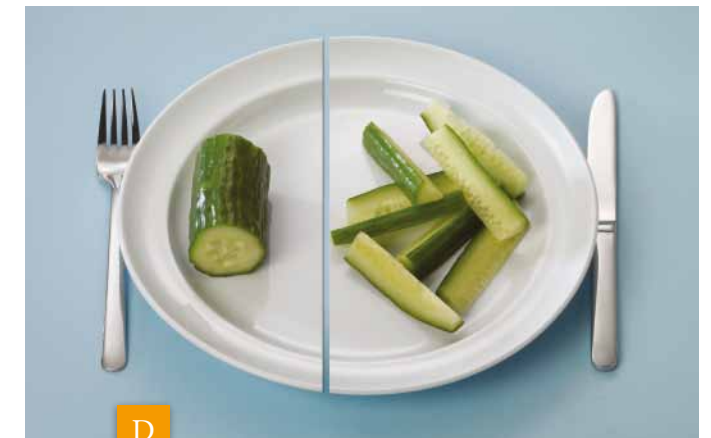
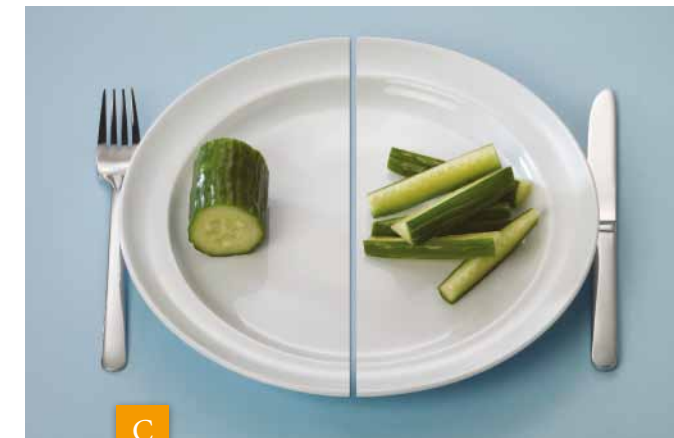
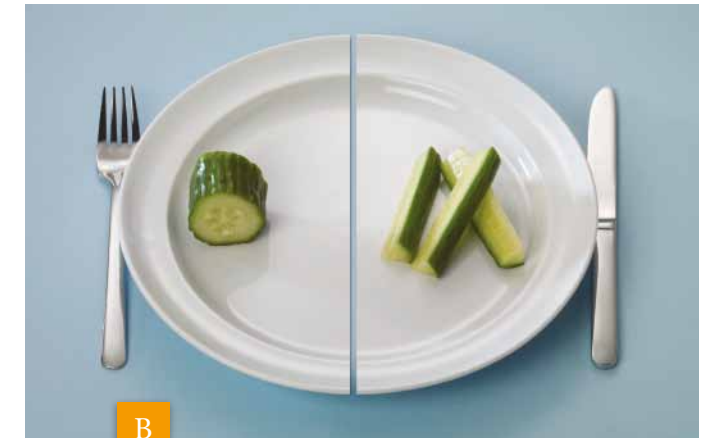
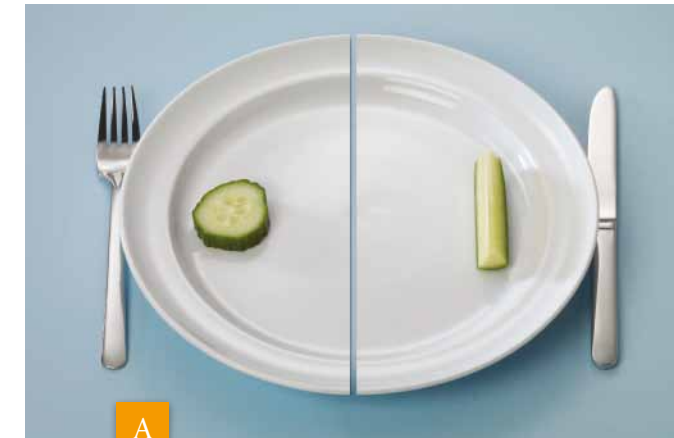
GRØNTSAGSBLANDING, ÆRTER OG MAJS



- Grøntsagsblanding, ærter, majs og lign. Både frosne og friske vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 30

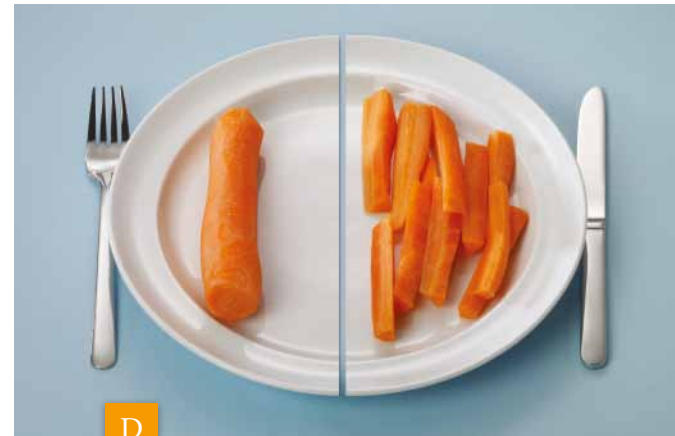
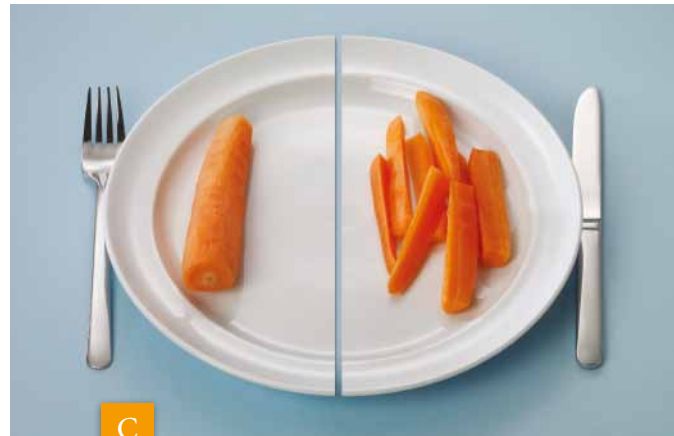
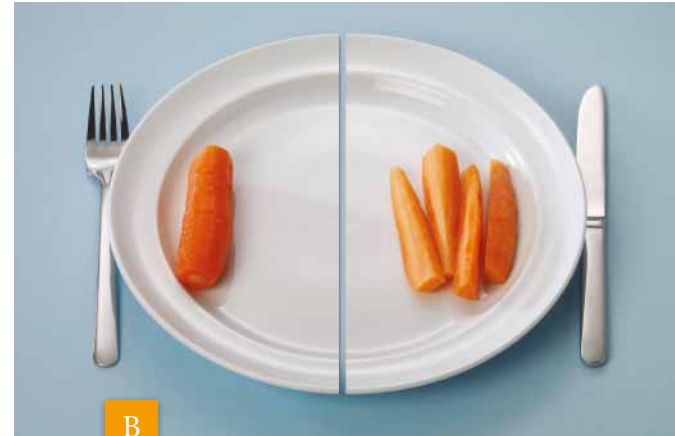
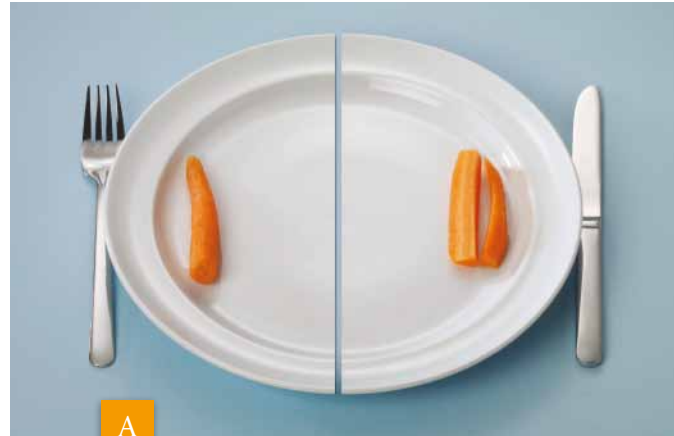
AGURK, ASPARGES, BØNNER OG LIGN.



- Agurk, asparges, bønner og peberfrugt vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten agurkeklodserne eller agurkestavene, alt efter hvad du har spist. Der er samme mængde agurk i de to forskellige udskæringer.

Billedserie 31

GULEROD



- Gulerod vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten de hele gulerødder eller gulerødstavene, alt efter hvad du har spist. Der er samme mængde gulerod i de to forskellige udskæringer.

Billedserie 32

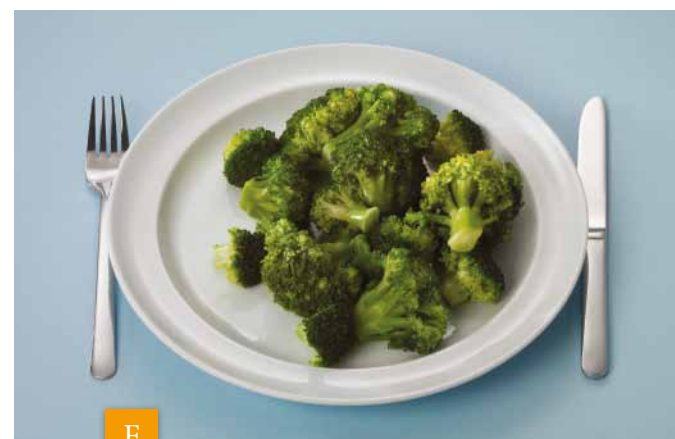
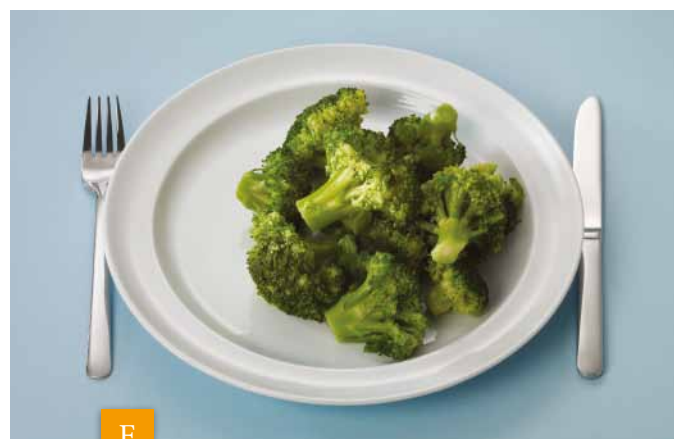
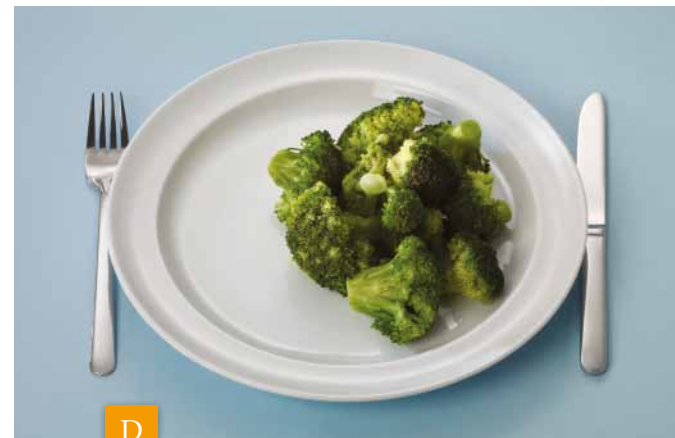
RÅKOST



- Råkost af fx gulerødder, rødbeder, hvidkål, rødkål og andre slags kål vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 33

BROCCOLI, BLOMKÅL OG LIGN.



• Broccoli, blomkål og lign., rå og kogt vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 34

LØG, PORRER, CHAMPIGNONER OG LIGN.



• Løg, porrer, forårsløg, champignon og andre svampe vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 35

BAGTE ELLER STEGTE RODFRUGTER



• Bagte eller stegte rodfrugter, fx gulerod, pastinak, persillerod og knoldselleri vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 36

TOMAT, AUBERGINE, SQUASH OG LIGN.



• Tomat, tomatsalat, aubergine, squash og lign. vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 37

SALAT



- Grøn eller blandet salat med eller uden fyld, fx salat med fyld af æg/kød/fisk og/eller kartofler/bulgur/ris/pasta vurderes ved hjælp af disse billeder.

Billedserie 38

KAGE



- Kage, fx skærekage, tørkage, kransekage, romkugle og muffins vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens stykker, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 39

LAGKAGE, FRUGTTÆRTE OG LIGN.



A



B



C



D



E

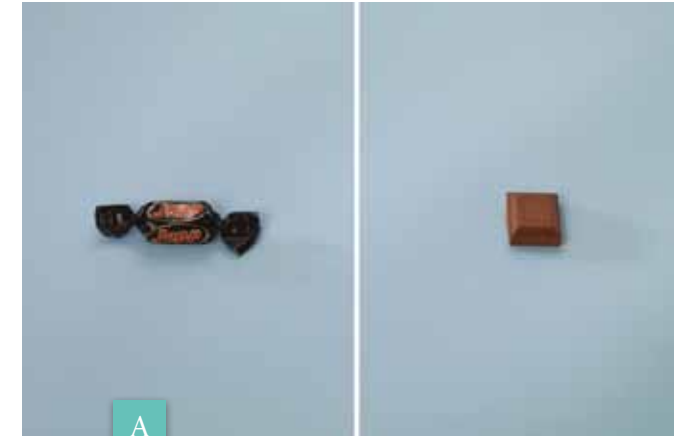


F

- Kage med flødeskum, fx lagkage, flødeskumskage, æblekage med rasp og flødeskum og frugttærte vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Hvis du har spist flere ens stykker, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 40

CHOKOLADE



A



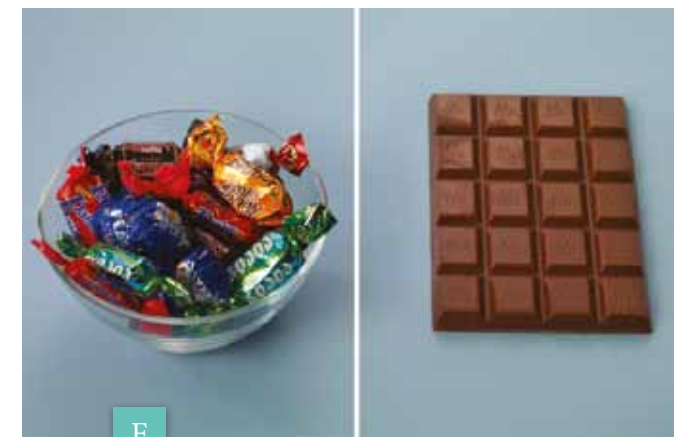
B



C



D



E

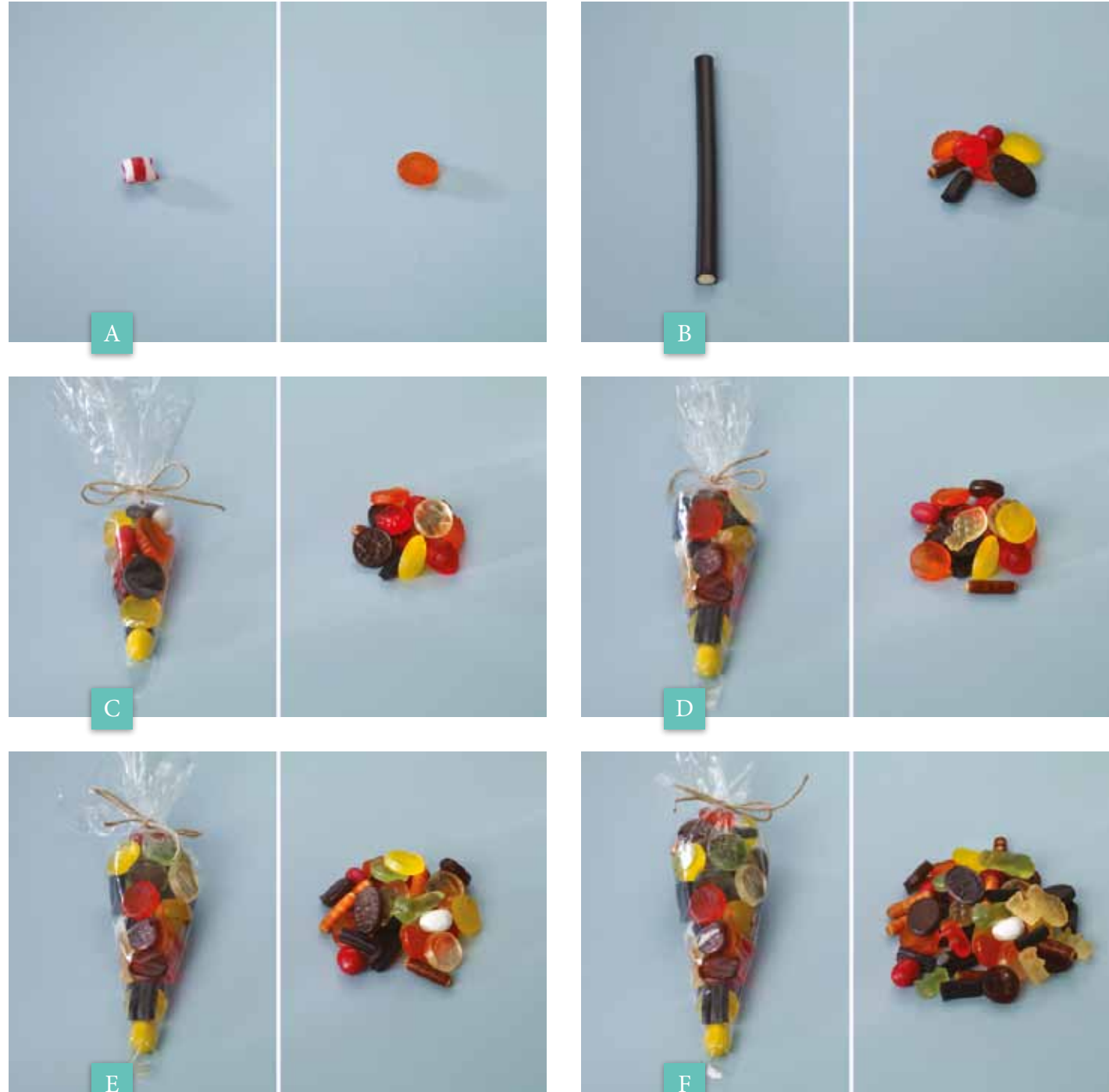


F

- Alle former for chokolade, fx flødechokolade, mørk chokolade og fyldt chokolade vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten de indpakkede stykker chokolade eller chokoladepladestykkerne, alt efter hvilken slags du har spist. Der er samme mængde chokolade på begge sider af billedet.
- Hvis du har spist flere ens portioner, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Billedserie 41

SLIK



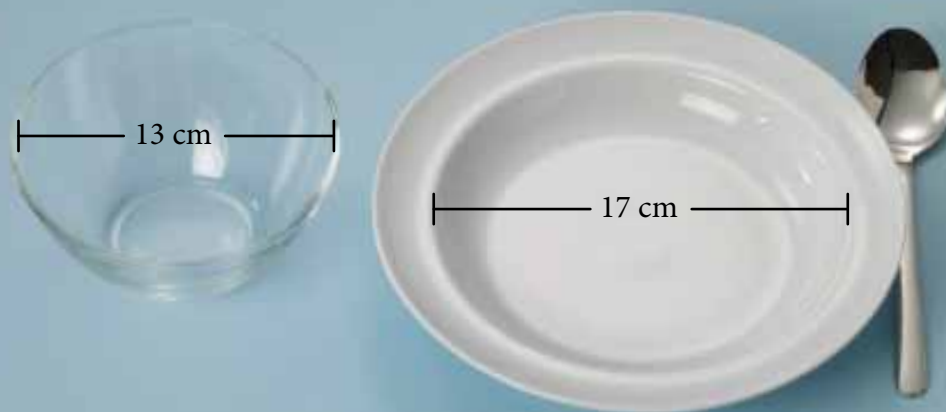
- Alle former for slik, fx vingummi, lakrids, flødekarameller, lakridskonfekt og bolsjer vurderes ved hjælp af disse billeder.
- Se på enten poserne eller de løse stykker slik, alt efter hvilken slags du har spist. Der er samme mængde slik på begge sider af billedet.
- Hvis du har spist flere ens portioner, så tæl sammen og notér antallet du har spist.

Krus-, glas- og tallerkenstørrelser

Krus- og glasstørrelser i kostdagbogen



Størrelse på skål og dyb tallerken i billedserien



Størrelse på middagstallerken og sidetallerken i billedserien

