Oppgåve

Kostregistrering

Registrer det du et i løpet av ein eller fleire dagar, bruk kostregistreringsskjemaet på siste side og fyll ut så godt du klarer. Alternativt kan du bruke skjemaet til å intervjue andre om kva dei har ete i løpet av dei siste 24 timane.

Når registreringa er ferdig, skal du leggje informasjonen inn i kostberekningsprogrammet Mat på Data 5.0, som finst tilgjengeleg på PCar på skolen. Etter at matvarene er registrerte, kan programmet berekne næringsinnhaldet i maten. I tillegg kan du sjå korleis næringsinnhaldet i maten du åt denne dagen, er i høve til tilrådingar for inntak av næringsstoff. Hugs likevel at tilrådingane representerer kosthald over tid (minst ei veke), så det vil ikkje bli heilt samanliknbart med kostregistrering berre ein dag. Matinntaket er forskjellig frå dag til dag. Det er matinntaket over tid som har noko å seie. Dersom du har tid, kan du registrere tre samanhengande dagar (søndag-tysdag eller torsdag-laurdag). Dersom fleire dagar inneheld mange like matvarer, kan ein dag kopierast til ein ny dag, så kan du endre der det trengst. Sjå brukarrettleiing under knappen Hjelp.

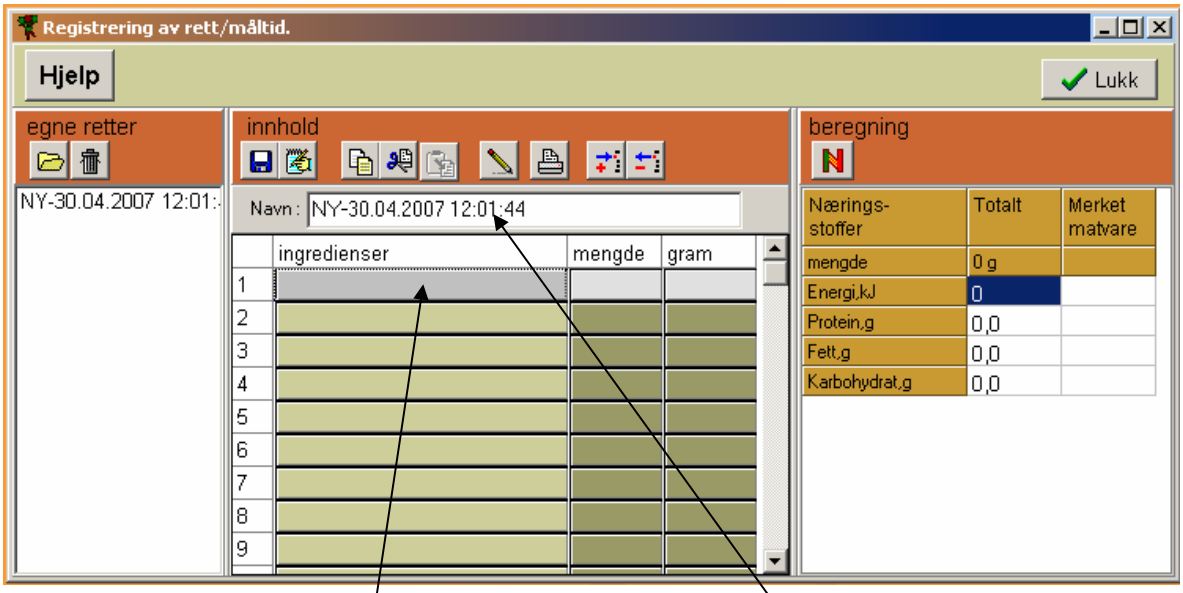
Registrering i Mat på Data

1. Opne programmet ved å dobbeltklikke på ikon for Mat på Data 5.0.

2. For å registrere kosthaldet i Mat på Data, klikk på

og du får opp dette skjermbiletet:

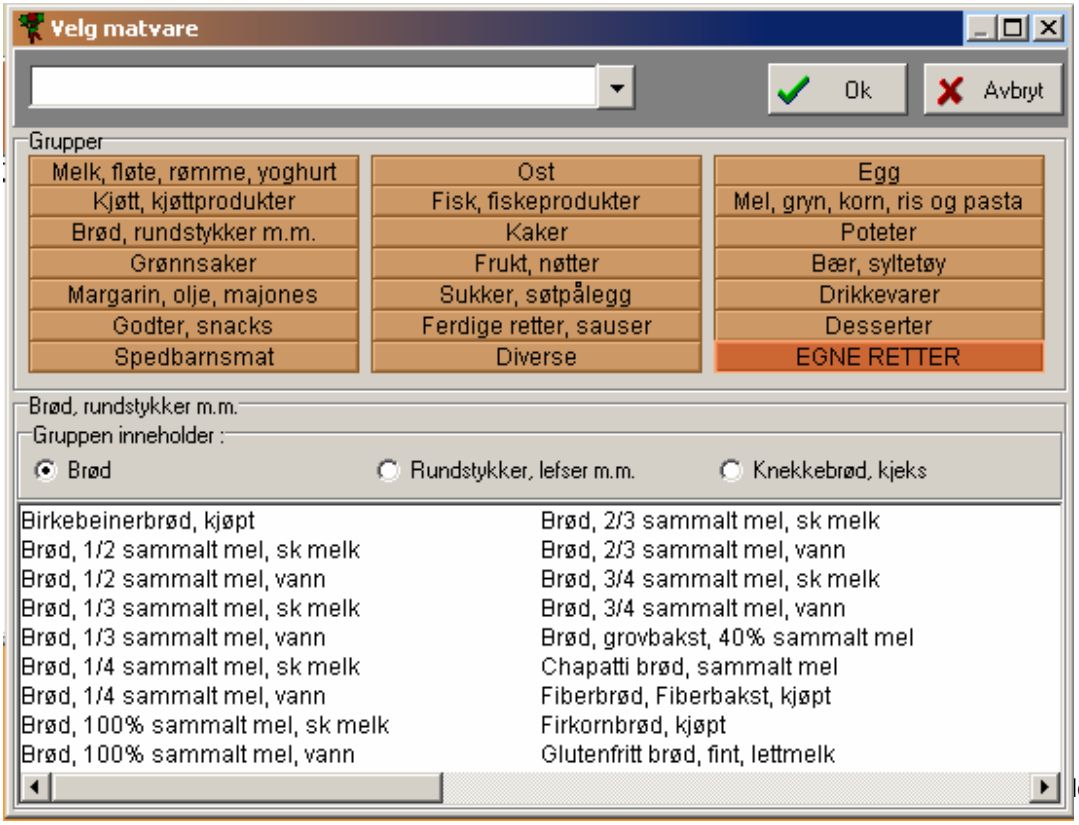
Sosial- og helsedirektoratet
Mattilsynet
Utdanningsdirektoratet



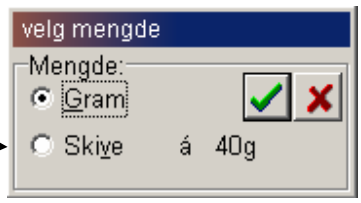
Skriv namnet ditt og dag i feltet **Namn** i staden for *NY dato og klokkeslett*.

No skal kvar enkelt matvare og mengd registrerast. Det gjer ein på denne måten:

- Aktiver **første linje** med eit dobbeltklikk eller skriv rett inn i vald linje. Vel matvaregruppe, til dømes *Brød, rundstykke med meir*, og finn den brødtypen som liknar mest på det du har ete. Godta valet ved å dobbeltklikke på det brødet/den matvara du vel, eller marker og vel √



- Du får opp ein ny valboks der du må velje om du vil oppgi mengda i gram, per stk eller i talet på porsjonar av ein oppgitt storleik, og skrive i kalkulatoren som kjem opp, kor mange gram eller porsjonar og så velje √.



Gjenta prosedyren for resten av matvarene frå skjemaet ditt. Lagre gjerne undervegs slik at du ikkje mistar innlagd data undervegs. Når du er ferdig, må heile måltidet lagrast:

- Klikk på . Du får spørsmål om kor du vil lagre og kva du vil kalle fila. Lagre på området du har fått beskjed om frå læraren.

Undersøk innhaldet og samanlikn med tilrådingar

- For å registrere dine personlege data for å vurdere inntak, klikk på knappen velg referanse nede i venstre hjørne, og vel energinivå, alder og kjønn som er rett for deg. Dersom du ikkje gjer det, tek programmet utgangspunkt i kvinner 14-17 år med middels energinivå. Trykk på **Hjelp** – knappen øvst til venstre og les om referanseverdiar.
- For å samanlikne innhald, klikk på Se på matvare/rett/måltid Klikk ein gong på Matvare 1, vel matvaregruppa **EGNE RETTER** og hent registreringa di med eit dobbeltklikk, vel **Hele retten**. Dersom du har registrert fleire dagar, kan inntil tre dagar hentast opp. Klikk på **Lukk** for å lukke skjermbiletet.

No har det kome fram fire knappar nedst.

<u>Samanlikn mot tilrådd inntak:</u>

- Klikk på *grafikk*. Søylene viser inntaket ditt i prosent av tilrådd inntak for den referansegruppa du har valt. Klikk på oppe til venstre i skjermbiletet.
- Klikk på . for å slette dei allereie valde stoffa. Klikk i boksen framfor dei fire stoffa som vist her slik at boksen blir haka av. Klikk til slutt på OK.

No kan du vurdere kosthaldet ditt denne eine dagen (grovt) mot dei offisielle tilrådingane (som gjeld for matinntaket i minst ei veke). Hugs at det er kosthaldet over tid som er viktig for å samanlikne.

Undersøk innhaldet:
Klikk på *detaljar* ved sida av *grafikk*. Då ser du næringsinnhaldet per matvare du har lagt inn. Endre til dei same stoffa som du gjorde for grafikk. I tillegg kan du krysse av for Vitamin C. Kva for matvarer medverkar mest/minst til dei valde stoffa?

Til slutt kan du vurdere energiprosentfordelinga på kosthaldet ditt. Trykk på *energi%*, og deretter på som finst til venstre. Klikk på

for å sjå kva for fordeling av energi som er tilrådd.

Skriv ein rapport

Det er mogleg å ta utskrift av alle resultata, men det er også mogleg å eksportere til ein rapport i Word. Bruk **kopi**knappen i skjermbileta i Mat på Data, gå til Word - dokumentet du skriv i og vel **rediger** i windowsmenyen, og deretter **lim inn**. For grafikkbiletet fungerer dette heilt fint. For dei andre resultata kan teksten måtte redigerast. Då må du markere heile området og velje ***tabell/konverter tekst til tabell/og skilje tekst med tabulator***. Er tabellen veldig stor, kan det vere lurt å endre fontstorleiken til 10. Her må ein prøve seg fram.

Lukk skjermbileta og program ved å trykkje OK og Lukk når du er ferdig

KOSTREGISTRERINGSSKJEMA
Måltid: frukost, lunsj, middag, kveldsmat eller mellommåltid

Matvarer: namn på matvara + beskriving (eks: kneippbrød eller grovbrød, ”Havrebrød”) inkludert drikke (skriv gjerne ned produktnamn dersom de veit det)
Tillaging: Oppgi om kjøtt, fisk og liknande er tillaga eller oppgitt som rå vare. Type og mengd steikefeitt kan ein oppgi for seg.

Mengd: Talet på einingar, til dømes 1 skive (brød), 1 glas (drikke), 1 stk (kyllingbryst), 1 ss (rømme), 1 porsjon (lasagne) etc. (Dersom vekt/ml finst, kan det gjerne brukast)

Måltid	Matvarer	Mengd	Kommentar