

## Oppgave



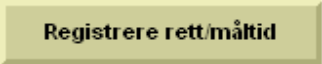
# Kostregistrering

Registrer det du spiser i løpet av en eller flere dager, bruk kostregistreringsskjemaet på siste side og fyll ut så godt du klarer. Alternativt kan du bruke skjemaet til å intervju andre om hva de har spist i løpet av de siste 24 timene.

Når registreringen er ferdig, skal du legge informasjonen inn i kostberegningsprogrammet Mat på Data 5.0, som finnes tilgjengelig på skolens PCer. Etter at matvarene er registrert, kan programmet beregne næringsinnholdet i maten. I tillegg kan du se hvordan næringsinnholdet i maten du spiste denne dagen, er i forhold til anbefalinger for inntak av næringsstoffer. Husk imidlertid at anbefalingene representerer kosthold over tid (minst en uke), så det vil ikke bli helt sammenlignbart med bare en dags kostregistrering. Matinntaket er forskjellig fra dag til dag. Det er matinntaket over tid som er av betydning. Dersom du har tid, kan du registrere tre sammenhengende dager (søndag-tirsdag eller torsdag-lørdag). Hvis flere dager inneholder mange like matvarer, kan en dag kopieres til en ny dag, så kan du endre der det trengs. Se brukerveiledning under knappen Hjelp.

### Registrering i Mat på Data

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

2. For å registrere kostholdet i Mat på Data, klikk på  og du får opp dette skjermbildet:

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter innhold

NY-30.04.2007 12:01:44 Navn: NY-30.04.2007 12:01:44

	ingredienser	mengde	gram
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

beregning

Næringsstoffer	Totalt	Merket matvare
mengde	0 g	
Energi,kJ	0	
Protein,g	0,0	
Fett,g	0,0	
Karbohydrat,g	0,0	

Skriv navnet ditt og dag i feltet **Navn** i stedet for *NY dato og klokkeslet*.

Nå skal hver enkelt matvare og mengde registreres. Det gjøres på følgende måte:

- Aktiver **første linje** med et dobbeltklikk eller skriv rett inn i valgt linje. Velg matvaregruppe, f.eks. *Brød, rundstykker med mer*, og finn den brødtypen som ligner mest på det du har spist. Godta valget ved å dobbeltklikke på det brødet/den matvaren du velger, eller marker og velg ✓

Velg matvare

Ok Avbryt

Grupper

Melk, fløte, rømme, yoghurt	Ost	Egg
Kjøtt, kjøttprodukter	Fisk, fiskeprodukter	Mel, gryn, korn, ris og pasta
Brød, rundstykker m.m.	Kaker	Poteter
Grønnsaker	Frukt, nøtter	Bær, syltetøy
Margarin, olje, majones	Sukker, søtpålegg	Drikkevarer
Godter, snacks	Ferdige retter, sauser	Desserter
Spedbarnsmat	Diverse	<b>EGNE RETTER</b>

Brød, rundstykker m.m.

Gruppen inneholder :

Brød  Rundstykker, lefser m.m.  Knekkebrød, kjeks


Birkebeinerbrød, kjøpt	Brød, 2/3 sammalt mel, sk melk
Brød, 1/2 sammalt mel, sk melk	Brød, 2/3 sammalt mel, vann
Brød, 1/2 sammalt mel, vann	Brød, 3/4 sammalt mel, sk melk
Brød, 1/3 sammalt mel, sk melk	Brød, 3/4 sammalt mel, vann
Brød, 1/3 sammalt mel, vann	Brød, grovbakst, 40% sammalt mel
Brød, 1/4 sammalt mel, sk melk	Chapatti brød, sammalt mel
Brød, 1/4 sammalt mel, vann	Fiberbrød, Fiberbakst, kjøpt
Brød, 100% sammalt mel, sk melk	Firkornbrød, kjøpt
Brød, 100% sammalt mel, vann	Glutenfritt brød, fint, lettmeik

le 2

- Du får opp en ny valgboks der du må velge om du vil angi mengden i gram, per stk eller i antall porsjoner av en angitt størrelse, og skrive i kalkulatoren som kommer opp, antall gram eller porsjoner og deretter velge ✓.



Gjenta prosedyren for resten av matvarene fra skjemaet ditt. Lagre gjerne underveis slik at du ikke mister innlagt data underveis. Når du er ferdig, må hele måltidet lagres:



- Klikk på . Du får spørsmål om hvor du vil lagre og hva du vil kalle filen. Lagre på området du har fått beskjed om fra læreren.

### Undersøk innholdet og sammenlign med anbefalinger

- For å registrere dine personlige data for vurdering av inntak, klikk på knappen **velg referanse** nede i venstre hjørne, og velg energinivå, alder og kjønn som er riktig for deg. Dersom du ikke gjør det tar programmet utgangspunkt i kvinner 14-17 år med middels energinivå. Trykk på **Hjelp** – knappen øverst til venstre og les om referanseverdier.
- For å sammenlikne innhold, klikk på **Se på matvare/rett/måltid** Klikk en gang på Matvare 1, velg matvaregruppen **EGNE RETTER** og hent registreringen din med et dobbeltklikk, velg **Hele retten**. Dersom du har registrert flere dager, kan inntil tre dager hentes opp. Klikk på **Lukk** for å lukke skjermbildet.

Nå har det kommet frem fire knapper nederst.

#### Sammenlikn med anbefalt inntak:

- Klikk på *grafikk*. Søylene viser ditt inntak i prosent av anbefalt inntak for den referansegruppen du har valgt. Klikk på  oppe til venstre i skjermbildet.
- Klikk på  for å slette allerede valgte stoffer. Klikk i boksen foran de fire stoffene som vist her slik at boksen blir haket av. Klikk til slutt på OK.





Side 3

Nå kan du vurdere ditt kosthold denne ene dagen (grovt) mot de offisielle anbefalingene (som gjelder for minst en ukes matinntak). Husk at det er kostholdet over tid som er viktig for å sammenligne.

#### Undersøk innholdet:

Klikk på *detaljer* ved siden av *grafikk*. Da ser du næringsinnhold per matvare du har lagt inn. Endre til de samme stoffene som du gjorde for *grafikk*. I tillegg kan du krysse av for Vitamin C. Hvilke matvarer bidrar mest/minst til de valgte stoffene?

Til slutt kan du vurdere energiprosentfordeling på kostholdet ditt. Trykk på *energi%*, og deretter på  som finnes til venstre. Klikk på  for å se hvilken fordeling av energi som anbefales.

#### **Skriv en rapport**

Det er mulig å ta utskrift av alle resultater, men det er også mulig å eksportere til en rapport i Word. Bruk **kopiknappen** i skjermbildene i Mat på Data, gå til Word - dokumentet du skriver i og velg **rediger** i windowsmenyen, og deretter **lim inn**. For grafikkbildet fungerer dette helt fint. For de andre resultatene kan teksten måtte redigeres. Da må du markere hele området og velge **tabell/konverter tekst til tabell/og skill tekst ved tabulator**. Er tabellen veldig stor, kan det være lurt å endre fontstørrelsen til 10. Her må man prøve seg fram.

Lukk skjermbilder og program ved å trykke OK og Lukk når du er ferdig

