**1b bi 24-timers kostregistrering – dataindsamling januar 2025**

I forbindelse med vores emne **Kost og sundhed** skal du lave en 24-timers kostregistrering. Du kan begynde i dag eller vente til weekenden, men du skal have et datasæt klar inden modulet onsdag d. 29/1. Lotte viser på klassen, hvordan du skal bruge resultaterne til at lave nogle udregninger i Excel. Du skal skrive en individuel opgave om øvelsen, og du SKAL anvende Lottes Excel-ark. Instruks følger.

**Opgaven:**

Du skal notere alt, hvad du spiser og drikker i løbet af en periode på 24 timer i et skema. Tabel 1 herunder viser et eksempel på sådan et skema. Hvert fødevareemne og mængden (målt i g) noteres for sig. F.eks. består en sammenkogt ret af mange forskellige fødevareemner. Ideelt set skal du veje hvert enkelt fødevareemne for sig, før du indtager det (brug digitalvægt). Det kan være vanskeligt. Alternativt ser du på pakkens varedeklaration: der er måske 1 kg i pakken. Du har spist 1/5 af pakkens indhold, dvs. 1.000 g / 5 = 200 g. Et andet eksempel: Familien har tilsammen spist 750 g hakket oksekød (mellemfedt). Du spiste 1/3, dvs. 750 g / 3 = 250 g. Du kan regne med, at 1 liter drikkevare vejer 1.000 g (1 dL = 100 mL vejer 100 g). Det er lettest for dig at opgøre præcist, hvis du selv laver al mad (gerne til hele familien) dette døgn.

Du bestemmer selv, hvor nøjagtigt du vil opgøre din kost, da formålet jo er, at du skal få en indsigt i din kost!

Husk at notere materialer og metoder. Hvilken type vægt brugte du, og hvor præcis var den? Hvad brugte du til at veje ingredienserne i? Huskede du fx at tage kernehuset ud af æblet, før du vejede det? Udregnede du vægten baseret på informationer fra emballagen? Osv.

Tænk over, at du får mest information om din egen kost, hvis du vælger en dag, du spiser ”normalt” (så undersøgelsen bliver repræsentativ) i stedet for dagen med oldemors 95-års fødselsdag og kagebord!

***Tabel 1. Lottes rådata. Mad og drikke indtaget i løbet af 3 timer d. 10. oktober 2010.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Måltid** | **Fødevare / drikkevare** | **Vægt (g)** |
| Morgenmad | Havregryn | 85 |
| Morgenmad | Rosiner | 35 |
| Morgenmad | Valnødder | 20 |
| Morgenmad | Letmælk | 270 |
| Morgenmad | Teblade | 2 |
| Morgenmad | Kogt vand | 250 |
| Formiddagssnack | Æble | 120 |

**Senere**: Overfør herefter din kost så præcist som muligt til det forprogrammerede regneark ”Kost\_database 30 fødevarer DNF modificeret”. Vælg tilsvarende fødevarer fra databanken under regnearket (klik på rækketallet, når du kopierer og indsætter) og angiv mængden i feltet med røde tal. Du er også velkommen til at taste oplysninger fra emballagens varedeklaration direkte ind i regnearket ”Kost\_database 30 fødevarer DNF modificeret”, for at værdierne mere præcist afspejler det, du rent faktisk indtog.

Har du spørgsmål, så hjælper Lotte gerne! ☺