

BORD 5

KOSTPLAN



KOSTPLAN



PERSON NR 1



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 2



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

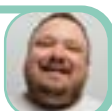
3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 3



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 4



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?





KOSTPLAN – PERSON 1

MORGEN



MIDDAG



AFTEN





KOSTPLAN – PERSON 2

MORGEN



MIDDAG



AFTEN





KOSTPLAN – PERSON 3

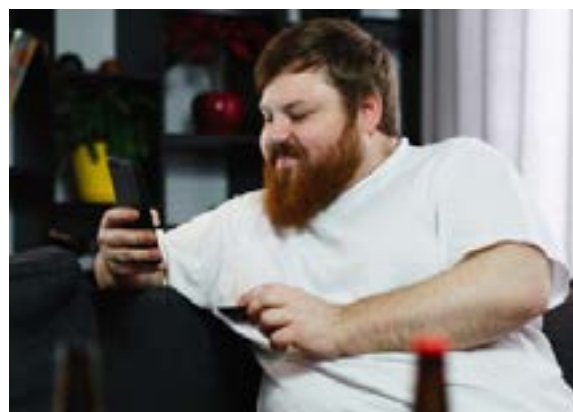
MORGEN



MIDDAG



AFTEN





KOSTPLAN – PERSON 4

MORGEN



MIDDAG



AFTEN

