

## **Kontaktuppgifter**

Mail → [mos.kost@med.lu.se](mailto:mos.kost@med.lu.se)

Telefon måndag till fredag → 040-39 13 24 eller 040-39 13 25

## Vanliga frågor

### **Hur loggar jag in?**

Det är den rad med 3 stora bokstäver, 2 siffror och 1 liten bokstav (ex ABC12d) längst ner på den lilla etiketten som är BÅDE ditt användarnamn OCH lösenord. Etiketten sitter på de papper som låg i kuvertet med allt material till kostdelen.

### **När ska jag börja registrera?**

Dagen efter ditt första besök på forskningskliniken.

### **Varför måste jag börja då?**

Vi vill gärna att du börjar registrera din kost på en specifik veckodag för att få alla veckodagar representerade när vi lägger ihop kostinfon från alla studiedeltagare. Annars kan det bli väldigt konstiga resultat om alla börjar på en lördag tex

### **Jag har varit på kalas/julbord/festival etc kan jag registrera ändå?**

Ja, det går jättebra. De flesta brukar ju t.ex. gå på kalas då och då. Däremot vill vi att ni börjar samma veckodag en vecka senare om ni vet att ni inte alls kommer att äta som vanligt de kommande fyra dagarna (t.ex. om ni är på semester)

### **Hur gör jag med vatten, ska jag registrera allt jag dricker?**

Ja, vi vill ha med allt ni äter och dricker under de fyra dagarna. Om du dricker t.ex. vatten många gånger om dagen kan du samla ihop det och skriva upp det vid några tillfällen istället t.ex. vid lunch och på kvällen.

### **Jag hittar inte det livsmedel/maträtt som jag har ätit när jag ska registrera på hemsidan, hur gör jag då?**

Försök att hitta det livsmedel/maträtt som är mest lik det du ätit och registrera det istället. När du i slutet trycker på ”Färdigrapportera” kommer det en fråga om du saknat något livsmedel, där kan du skriva upp det du saknat.

### **Kan jag kopiera det jag ätit och använda igen till nästa dag?**

Nej, tyvärr finns inte möjligheten att kopiera måltider i systemet.