



Mäta blodsocker

MIN RUTIN FÖR MELLANMÅL EFTER SKOLAN



Ta insulin



Vänta

Under tiden:

Under tiden:

Under tiden:



Äta

_ gram kolhydrater

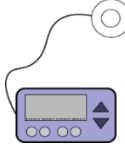
_ gram kolhydrater

_ gram kolhydrater

EXEMPEL PÅ RUTIN FÖR MELLANMÅL EFTER SKOLAN



Mäta blodsocker



Ta insulin



Vänta

Under tiden:




Kolla paddan

Under tiden:

Gå på toa

Under tiden:



Äta

1 stor frukt

20 gram kolhydrater

2 dl yoghurt eller kvarg
(Naturell eller Mini)

1 dl flingor

20 gram kolhydrater

1 skiva mjukt bröd med ost

20 gram kolhydrater



Göra läxor