**Ett exempel**

Veckodag: Måndag 22/10

Aktivitet: Fotbollsträning (90min)

Sömn: 5 timmar

Mat: Frukost inget, Lunch Potatis och köttbullar, Middag Pasta och Köttfärssås & sallad, Övrigt: Kanelbulle, läsk

Reflektion: (E-nivå)   
Jag vaknade trött och cyklade till skolan. I skolan åt vi potatis och köttbullar, det var gott och näringsrikt. Efter skolan cyklade jag hem och åt ett mellanmål. Jag tog en kanelbulle och läsk. Sedan var det dags för fotbollsträning. Den gick inte så bra, jag kände mig trött. Till middag var det pasta och köttfärssås och efter de var det dags för läxor.

(C-nivå)   
Jag var trött på morgonen, eftersom jag bara sov 5 timmar under natten. Förmiddagen i skolan gick inte bra, jag var trött och hade ingen energi alls. I skolan åt jag potatis och köttbullar och då fick jag i mig energi. Jag fick i mig protein och kolhydrater ifrån maten samt att jag tog sallad till, vilket innehåller vitaminer. Jag kände mig piggare under eftermiddagen i skolan, vilket kan bero på att jag åt lunchen och fick energi. När jag kom hem från skolan åt jag en kanelbulle och drack läsk. Sedan cyklade jag till fotbollsträningen och jag var pigg på väg dit, men 20 minuter in på träningen blev jag trött. När jag kom hem från träningen åt jag pasta och köttfärssås, då fick jag i mig energi igen samt kolhydrater och protein, vilket gjorde att jag orkade göra läxorna innan det var dags att sova.  
  
(A-nivå)  
Jag var trött på morgonen när jag vaknade, eftersom jag bara sovit 5 timmar under natten. Jag åt inte heller någon frukost, vilket gjorde att jag inte fått i mig någon energi sedan middagen igår kväll. Detta gjorde att jag inte hade någon ork i skolan och hade svårt att koncentrera mig. Jag glömde ta med mig frukt till skolan, vilket jag brukar ha och inte heller då under förmiddagsrasten fick jag i mig energi. Till lunch i skolan åt jag potatis och köttbullar och då fick jag i mig energi. Potatis innehåller kolhydrater och köttbullarna protein. Jag kände direkt att jag blev piggare och hade bättre koncentration under eftermiddagen i skolan. När jag kom hem åt jag en kanelbulle och drack en läsk. Detta gjorde att jag fick i mig snabb energi. Jag cyklade till fotbollsträningen och efter 20 minuter in på träningen kände jag mig trött igen och orkade inte lika mycket som jag brukar. Istället för kanelbullen och läsken skulle jag ha ätit en macka eller flingor. Då hade jag fått i mig energi som varat längre och då hade jag antagligen presterat bättre under träningen. Efter träningen åt jag pasta och köttfärssås. Jag blev pigg av maten och här fick jag i mig protein, kolhydrater och även vitaminer ifrån salladen. Detta gjorde att jag orkade göra läxorna. Sedan var det dags att lägga sig i tid, eftersom jag vill vara piggare under förmiddagen imorgon i skolan.