

Hoe vult u het dagboek in?

De regels hieronder hebben we gemaakt om u te helpen bij het invullen. Lees ze vooraf goed door.

1. Schrijft u zo nauwkeurig mogelijk op:

- wat u of uw kind eet en drinkt;
- hoeveel u of uw kind gegeten en gedronken heeft;
- op welk moment van de dag u of uw kind eet en drinkt.

2. Schrijft u precies op wat u of uw kind eet.

Schrijf hierbij eventueel de soort of het merk van het product op of stuur een etiket mee. Bijvoorbeeld:

- melk: (half) vol, mager, karne- of chocolademelk;
- boter: margarine, halvarine, roomboter en dergelijke;
- koek: sprits, biscuit, lange vinger en dergelijke;
- dranken: cola light, vruchtensap, roosvicee en dergelijke.

3. Schrijf alles op, dat wil zeggen ook:

- kleine hapjes, slokjes, koekjes en snoepjes;
- of het brood besmeerd is;
- het gebruik van vitaminen- en mineralenpreparaten;
- de bereiding van de warme maaltijd, bijvoorbeeld: 200 gram rundergehakt, 1 ei, 1 eetlepel paneermeel en kruiden, gebakken in een flinke scheut olijfolie. Hiervan zijn twee gehaktballen gemaakt.

4. Schrijf de hoeveelheden op in huishoudelijke maten

Zoals twee sneden brood, een groentelepels groente, een handje chips.

5. Meet van het meest gebruikte serviesgoed de hoeveelheid (de eerste keer) in een maatbeker af.

Markeer dit op het serviesgoed met behulp van tape, plakband of een merkstift.

Op de volgende bladzijde vindt u een voorbeeld van een dagmenu. De pagina's daarna zijn leeg, die kunt u zelf invullen.

Voorbeeld dagboek

Dag: Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt	Wit brood Boter Kaas Jam Thee met suiker	2 sneetjes dik besmeerd, becel light 1 plak jong belegen ruim belegd 2 koppen, 2 klontjes	
In de loop van de ochtend	Koffie met koffiemelk Speculaasje Appel	2x halfvolle koffiemelk 1x 1, zonder schil	
Middag- maaltijd	Bruin brood Beschuit Boter Vleeswaren Hagelslag Halfvolle melk Jus d'orange	2 sneetjes 1x dik besmeerd, Becel light Salami 2 plakken Gewoon 2 glazen van 150 ml 100 ml	
In de loop van de middag	Thee met suiker Gevulde koek	2 koppen, 2 klontjes 1x	
Avond maaltijd	Kippensoep Rookworst Boerenkoolstampot Mosterd Jus Vanillevla	1 bord ongebonden, met 1 el vermicelli Magere, 1 stukje 2 groentelepels 1 tl 1 juslepel vol, 1 schaalpje	
In de loop van de avond	Banaan Limonade	1x 2 glazen	

Voedingsdagboek

Dag:

Naam:

Patientenr.:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

Voedingsdagboek

Dag:

Naam:

Patientenr.:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

Voedingsdagboek

Dag: _____

Naam: _____

Patientenmr: _____

Datum: _____

Geboortedatum: _____

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			