

**Voedingsdagboek**

Naam patiënt : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Afdeling : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Behandelaar : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ingevuld door : Begeleider/ouder/verzorger/patiënt zelf

**Het voedingsdagboek**

Dit boekje dient om uzelf en uw tandarts of mondhygiënist een indruk te geven van uw voedingspatroon, of dat van uw kind of cliënt. Er is ruimte om **een week lang** alles op te schrijven wat er wordt gegeten en gedronken.

**Tips bij het invullen**

* Bekijk eerst het voorbeeld op de bladzijde hiernaast.
* Schrijf alles meteen op, wacht er niet mee tot ‘s avonds. Direct noteren voorkomt dat u iets vergeet.
* Noteer **alles**, dus ook de kleine hapjes en drankjes tussendoor.
* Als altijd dezelfde hoeveelheid suiker aan koffie, thee e.d. wordt toegevoegd, dan hoeft dat alleen de eerste maal ingevuld te worden.
* Probeer zo volledig en duidelijk mogelijk te zijn bij het invullen en noteer **wat** er wordt gegeten en **hoeveel**.
* Noteer ook het moment dat u uw tanden poetst.
* Breng het ingevulde voedingsdagboek s.v.p. mee naar uw eerstvolgende afspraak.

**VOORBEELD**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| opstaan |  | Poetsmoment |
| 10.00 | 1 glas | Gesteriliseerde melk |
| 10.30 | 2 | Witte boterhammen met kaas en paté |
| 11.50 | 2 koppen | Thee met stuk taart en een stroopwafel |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 12.00 |  |  |
| 12.50 | 1 kop | Thee met sprits |
| 16.00 | 1 kop | Thee met een melkchocolaatje |
| 17.00 | 1 kop | Thee met stuk speculaas |
| 17.45 | ± 100g | Gekookte aardappelen |
|  | ± 300g | Spinazie met ½ ei |
|  | ± 100g | Rundvlees |
|  | Schaaltje | Rijstkaneel, basterdsuiker (2 scheppen) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 18:00 |  |  |
| 19.21 | 1 kop | Thee, suiker en melk |
| 19.37 | 1 | Suikervrije kauwgom |
| 20.21 | 1 | Suikervrije kauwgom |
| 21.26 | 1 kop | Thee |
| 21.45 | 1 kop | Thee |
| 22.10 | 1 | Suikervrije kauwgom |
| 22.48 | 1 bakje | Pinda’s (ongezouten pelpinda’s |
| 23.15 |  | Poetsmoment |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**MAANDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DINSDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**WOENSDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DONDERDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**VRIJDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ZATERDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ZONDAG Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd**  | **hoeveel** | **Eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor, poetsmoment** |
| Opstaan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |