

# Instructie voedingsdagboek

## Inleiding

Dit dagboek geeft u en de diëtist inzicht in uw voeding.

Noteer gedurende ..... normale (werk-) dag en/of een weekend dag nauwkeurig wat u eet en drinkt.

## Tips bij het invullen van het eetdagboek

- Een dag verloopt vanaf het moment dat u opstaat tot aan het moment dat u de volgende dag opstaat.
- Houd het verslag steeds bij de hand.
- Het is belangrijk dat u van alles wat u eet en drinkt duidelijk het product en de daadwerkelijk gebruikte hoeveelheid noteert.
- Noteer per dag wat u eet en drinkt, dus ook kleine hapjes zoals een dropje, blokje kaas, etc.
- Bij het noteren van brood en smeersel kunt u het juiste voedingsmiddel aankruisen (bij smeersel ook het merk noteren).
- Bij pap en soep noteert u in welk soort servies u dit gebruikt.
- Als u een eenpansgerecht eet (zoals spaghetti, bami, nasi), is het belangrijk dat u duidelijk de hoeveelheid ingrediënten aangeeft, bij voorkeur afgewogen met een keukenweeg-schaal. Eet u een sausje erbij, noteer dan ook de soort.
- Probeer wanneer u buitenshuis eet, de gerechten zo nauwkeurig mogelijk te omschrijven

## Het noteren van de dranken

Dranken zijn bijvoorbeeld koffie en thee (evt. met suiker en koffiemelk), (light) frisdrank, vruchtensap, ranja / roosvicee, bouillon, water, melk(producten) en alcoholische dranken. Geef bij melk(producten) duidelijk aan of dit magere, halfvolle of volle melkproducten zijn.

## Het noteren van bijzonderheden

Naast bijzonderheden zoals “dagje weg”, “bezoek” e.d. noteert u ook uw emoties, zoals blij, boos, stress, e.d.

**S.v.p. vooraf deze vragen beantwoorden**

1. Hoe belegt u uw brood met 1 of 2 plakjes?

.....

2. In welk soort vet bereidt u de warme maaltijd?

.....

3. Noteren van de inhoudsmaten

De inhoudsmaten van een glas, kopje, etc. zijn bij iedereen verschillend. Meet de inhoud thuis eenmalig na. Dit doet u door een kopje (en daarna de overige serviesonderdelen) te vullen met water en in een maatbeker te gieten. Hieronder noteert u de hoeveelheden per serviesonderdeel.

|            |         |
|------------|---------|
| 1 kopje    | .....ml |
| 1 mok      | .....ml |
| 1 beker    | .....ml |
| 1 glas     | .....ml |
| 1 soepbord | .....ml |
| 1 soepkom  | .....ml |
| 1 schaalte | .....ml |

4. Gebruikt u drinkvoeding, zo ja welke en hoeveel pakjes per dag?

.....

..... x pakjes per dag.

5. Gebruikt u een vitaminepreparaat, zo ja welk?

.....

.....