

DIETETIEK

VOEDINGSDAGBOEK KINDEREN

Persoonlijke gegevens

Naam:

Geboorte datum:

Patiëntnummer:

Lengte: Gewicht :

Waarom een voedingsdagboek?

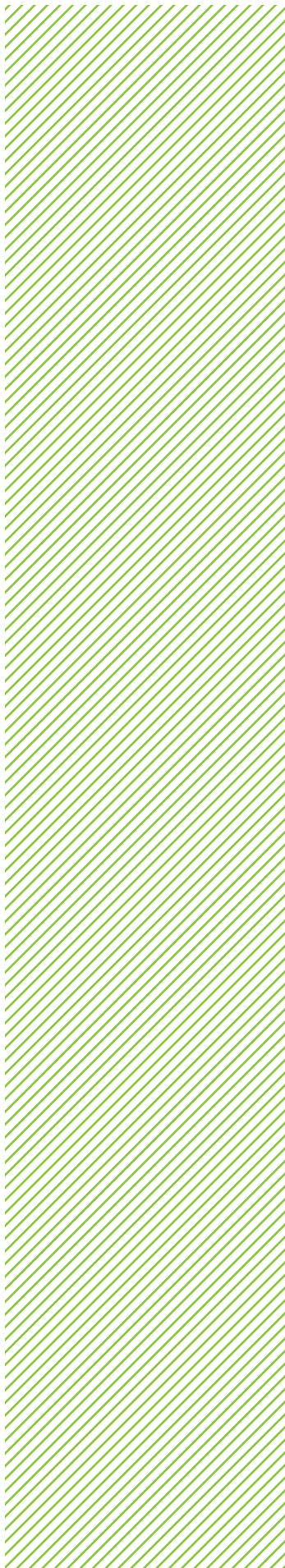
In dit voedingsdagboek kunt u opschrijven wat uw kind dagelijks eet en drinkt. Hierdoor weet de diëtist welke voeding uw kind normaal gebruikt en hoeveel. Door deze gegevens kan de diëtist berekenen of uw voeding compleet is, of dat uw kind bepaalde voedingsstoffen moet aanvullen. Het is de bedoeling dat u het voedingsdagboek één weekenddag en drie doordeweekse dagen bijhoudt. Door deze gegevens kan de diëtist berekenen of uw voeding compleet is, of dat uw kind bepaalde voedingsstoffen moet aanvullen. Daarna stuurt u het volledig ingevulde voedingsdagboek terug naar de polikliniek Kindergeneeskunde of naar de diëtist van uw kind. U kunt hiervoor gebruik maken van de antwoordenvolp, of het voedingsdagboek sturen naar:

Jeroen Bosch Ziekenhuis
T.a.v. de afdeling Diëtetiek,
Naam van de diëtist:
Antwoordnummer 247
5200 WB 's-Hertogenbosch

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met de secretaresse van de afdeling Dietetiek, telefoon (073) 553 20 19. Zij is op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 15.00 uur.





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 uw kind eet en drinkt;
- hoeveel uw kind gegeten en gedronken heeft;
- op welk moment van de dag 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 glas halfvolle melk, een groentelepel 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.

Voedingsdagboek

Dag:

Naam:

Patientennr:

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: _____

Patientennr: _____

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:

Patientennr:

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			

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			