

VOEDINGSDAGBOEK

Persoonlijke gegevens

Naam:

Geboorte datum:

Patiëntnummer:

Lengte: Gewicht:

Waarom een voedingsdagboek?

In dit voedingsdagboek kunt u opschrijven wat u, dagelijks eet en drinkt. Hierdoor weet de diëtist welke voeding u normaal gebruikt en hoeveel. Door deze gegevens kan de diëtist berekenen of uw voeding compleet is of dat u bepaalde voedingsstoffen moet aanvullen. Het is de bedoeling dat u het voedingsdagboek één weekenddag en drie (=dag 1,2,3) doordeweekse dagen bijhoudt. Schrijf zo precies mogelijk op wat u eet en drinkt. Daarna stuurt u het volledig ingevulde voedingsdagboek terug naar uw diëtist.

U kunt hiervoor gebruik maken van de antwoordvelop, 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 precies mogelijk op:

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

2. Schrijft u precies op wat u 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 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.

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 mid- dag | Thee met suiker Gevulde koek | 2 koppen, 2 klontjes 1x | |
| Avond maaltijd | Kippensoep Rookworst Boerenkoolstamppot Mosterd Jus Vanillevla | 1 bord ongebonden, met 1 el vermicelli Magere, 1 stukje 2 groentelepels 1 tl 1 juslepel vol, 1 schaaltje | |
| 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 | | | |

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:

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 | | | |