

Eetdagboek

Diëtetiek



Beter voor elkaar

U heeft van uw diëtist een eetdagboek meegekregen. Dit kan voor uzelf zijn, of voor uw kind. Het is de bedoeling dat u de komende tijd opschrijft wat u, of uw kind, precies heeft gegeten en gedronken. Dat lijkt heel makkelijk maar u zult merken dat het toch tijd en aandacht zal vragen. Probeer alles zo precies mogelijk op te schrijven: tijd, soort, merk en hoeveelheid. Als u het dagboek op de juiste manier invult, krijgt u meer inzicht in uw manier van eten en drinken. Ook kan uw diëtist precies berekenen hoeveel uw kindje aan voedingsstoffen binnen krijgt. Om het eetdagboek goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk dat u het eetdagboek zo goed mogelijk invult. Om u een idee te geven, is er een dag als voorbeeld voor u ingevuld.

Voor kinderen onder de 1 jaar is er een ander formulier te vinden, verderop in dit boekje. Vul bij borstvoeding in hoeveel minuten uw kindje aan de borst heeft gedronken en of u denkt dat er goed gedronken is. Bij flesvoeding geeft u aan hoeveel u heeft aangeboden, welke soort u heeft gegeven en hoe u dit heeft klaargemaakt (bijvoorbeeld 150 cc water en 5 schepjes) en hoeveel uw kindje ervan heeft gedronken (of heeft laten staan).

Bespreek met uw diëtist hoeveel dagen u moet bijhouden.

Denk in ieder geval aan het opschrijven van de volgende zaken;

- meet de inhoud van uw glazen/schaaltjes en schrijf het aantal ml en grammen;
- is het een mager, halfvol of vol product;
- probeer zoveel mogelijk merknamen of productsoorten te noemen; bijvoorbeeld AH krokante muesli met noten;
- ook alle dranken zonder calorieën zoals zwarte koffie, thee zonder suiker of water noteren.

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
diëtetiek@ikazia.nl

Veel succes!

Eetdagboek

Voorbeeld voor het invullen van het eetdagboek

Naam: *Dhr Aart Bij*

Geboortedatum: *02-10-1965*

Datum: Maandag, 01-01-2020

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: 7.30 uur	
<i>4 eetlepels (40 gram)</i>	<i>AH krokante muesli met noten</i>	<i>Werkdag. Verslapen! Weinig tijd om te ontbijten.</i>
<i>1 schaaltje (250 ml)</i>	<i>halfvolle melk</i>	
Tussendoor	Tijd: 10.00 uur	
<i>1</i>	<i>appelflap</i>	<i>Een collega was jarig.</i>
<i>2 kopjes (2x 150 ml)</i>	<i>koffie</i>	
<i>met</i>	<i>een zoetje en halfvolle koffiemelk</i>	
Middagmaaltijd	Tijd: 12.30 uur	
<i>3</i>	<i>bruine boterhammen</i>	<i>Op 't werk gegeten. Brood van thuis meegenomen.</i>
<i>dun besmeerd</i>	<i>met halvarine (Becel light)</i>	
<i>1 plak (30 gram)</i>	<i>30+ kaas</i>	
<i>2 plakjes (15 gram)</i>	<i>kipfilet</i>	
<i>1 dun besmeerd</i>	<i>pindakaas</i>	
<i>1 glas (200 ml)</i>	<i>halfvolle melk</i>	

<i>1 middelgrote</i>	<i>banaan</i>	
Tussendoor	Tijd: 15.00 uur	
<i>2 koppen (2x 250 ml)</i>	<i>Thee met een zoetje</i>	
<i>1</i>	<i>appel</i>	
Avondmaaltijd	Tijd: 17.45 uur	
<i>3 stukjes (150 gram)</i>	<i>gekookte aardappelen</i>	
<i>3 opscheplepels (150 gram)</i>	<i>sperzieboonen</i>	
<i>100 gram</i>	<i>kipfilet</i>	
<i>scheutje (ongeveer 1 eetlepel)</i>	<i>bak- en braadvet vloeibaar (Blue Band)</i>	
<i>2 eetlepels (50 gram)</i>	<i>appelmoes</i>	
<i>schaaltje (150 ml)</i>	<i>magere yoghurt met vruchten</i>	
<i>1 glas</i>	<i>water</i>	
Tussendoor	Tijd: 19.30 uur	
<i>1</i>	<i>plakje ontbijtkoek</i>	<i>Van 20.00–21.30 uur naar de sportschool</i>
<i>dun besmeerd</i>	<i>met halvarine</i>	
<i>2 koppen (2x 250 ml)</i>	<i>koffie met een zoetje</i>	
<i>2 glazen</i>	<i>water</i>	

Naam: Geboortedatum: - -

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor		

Datum:.....

..... dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum:.....dag,-.....-20.....

Tijdstip	Borstvoeding of flesvoeding	Vaste voeding	Opmerkingen

Datum:.....dag,-.....-20.....

Tijdstip	Borstvoeding of flesvoeding	Vaste voeding	Opmerkingen

Datum:.....dag, --20.....

Tijdstip	Borstvoeding of flesvoeding	Vaste voeding	Opmerkingen



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.