

Voedingsdagboek

(DIE-026, uitgave oktober 2006)

Voedingsdagboek

Persoonlijke gegevens

Naam :

Geb.datum :

Waarom een voedingsdagboek?

In dit voedingsdagboek kunt u opschrijven wat u – of uw kind – dagelijks eet en drinkt. Dit geeft de diëtist inzicht in de soort en hoeveelheid voeding die u of uw kind gewoonlijk gebruikt. Met behulp van deze gegevens kunnen we berekenen of de voeding volwaardig is, of dat het aanvullen van bepaalde voedingsstoffen wenselijk is.

Het is de bedoeling dat u het voedingsdagboek één weekenddag en drie doordeweekse dagen bijhoudt. Noteert u zo nauwkeurig mogelijk alles wat u of uw kind eet en drinkt. Vervolgens stuurt u het volledig ingevulde voedingsdagboek terug naar uw diëtist. U kunt hiervoor gebruik maken van de bijgevoegde antwoordenvelop, of het voedingsdagboek zenden naar:

- Jeroen Bosch Ziekenhuis, locatie Groot Ziekengasthuis
t.a.v. de afdeling diëtetiek,
naam van de diëtist
Antwoordnummer 247
5200 WB 's-Hertogenbosch
Als u vragen heeft, dan kunt u op werkdagen tussen 9.00 uur en 14.00 uur bellen naar het secretariaat Diëtetiek, tel: (073) 699 20 19.

- Jeroen Bosch Ziekenhuis, locatie Carolus
t.a.v. de afdeling diëtetiek,
naam van de diëtist
Antwoordnummer 247
5200 WB 's-Hertogenbosch
Als u vragen heeft, dan kunt u op werkdagen tussen 9.00 uur en 14.00 uur bellen naar het secretariaat Diëtetiek, tel: (073) 699 20 19.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis
2005
www.jeroenboschziekenhuis.nl

Hoe vult u het dagboek in?

Onderstaande richtlijnen zijn opgesteld om u te helpen bij het invullen. Lees ze vooraf goed door.

1. Noteert u zo nauwkeurig mogelijk:
 - wat er gegeten en gedronken wordt;
 - hoeveel er gegeten en gedronken wordt;
 - op welk moment van de dag dit gegeten en gedronken wordt.
2. Omschrijf precies wat er gegeten wordt. Noteer hierbij eventueel de soort of het merk van het product of stuur een etiket mee. Bijvoorbeeld:
 - melk: (half) vol, mager, karne-of chocolademelk
 - boter: margarine, halvarine, roomboter e.d.
 - koek: sprits, biscuit, lange vinger e.d.
 - dranken: cola light, vruchtensap, roosvicee e.d
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. Noteer de hoeveelheden 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 is een voorbeeld van een dagmenu uitgewerkt. Daarna vindt u een aantal lege pagina's die u zelf kunt invullen.

Voorbeeld dagboek

Dag:

Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
<i>Ontbijt</i>	Wit brood Boter Kaas Jam Thee met suiker	2 sneetjes dik besmeerd, Becel light 1 plak jong belegen ruim belegd 2 koppen, 2 klontjes	
<i>In de loop van de ochtend</i>	Koffie met koffiemelk Speculaasje Appel	2 x halfvolle koffiemelk 1 x 1, zonder schil	
<i>Middagmaaltijd</i>	Bruin brood Beschuit Boter Vleeswaren Hagelslag Halfvolle melk Jus d'orange	2 sneetjes 1 x dik besmeerd, Becel light Salami, 2 plakken Gewoon 2 glazen van 150 ml. 100 ml.	
<i>In de loop van de middag</i>	Thee met suiker Gevulde koek	2 koppen, 2 klontjes 1 x	
<i>Avond maaltijd</i>	Kippensoep Rookworst Boerenkoolstampot Mosterd Jus Vanillevla	1 bord, ongebonden, met 1 eetlepel vermicelli magere, 1 stukje 2 groentenlepels 1 theelepel 1 juslepel vol, 1 schaalpje	
<i>In de loop van de avond</i>	Banaan Limonade	1 x 2 glazen	



Dag:

Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
<i>Ontbijt</i>			
<i>In de loop van de ochtend</i>			
<i>Middagmaaltijd</i>			
<i>In de loop van de middag</i>			
<i>Avond maaltijd</i>			
<i>In de loop van de avond</i>			



Dag:

Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
<i>Ontbijt</i>			
<i>In de loop van de ochtend</i>			
<i>Middagmaaltijd</i>			
<i>In de loop van de middag</i>			
<i>Avond maaltijd</i>			
<i>In de loop van de avond</i>			



Dag:

Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
<i>Ontbijt</i>			
<i>In de loop van de ochtend</i>			
<i>Middagmaaltijd</i>			
<i>In de loop van de middag</i>			
<i>Avond maaltijd</i>			
<i>In de loop van de avond</i>			



Dag:

Datum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
<i>Ontbijt</i>			
<i>In de loop van de ochtend</i>			
<i>Middagmaaltijd</i>			
<i>In de loop van de middag</i>			
<i>Avond maaltijd</i>			
<i>In de loop van de avond</i>			



Aantekeningen

