

Richtlijnen bij het invullen van het eetdagboek

We vragen je gedurende 3 dagen (2 weekdays en 1 weekenddag) nauwkeurig op te schrijven **wat** je eet en drinkt en hoeveel je beweegt. Het is hierbij belangrijk aan te geven **hoeveel** je precies eet en drinkt en het **soort voedingsmiddel** nauwkeurig te omschrijven.

WAAR U OP MOET LETTEN

1. Houd dit formulier steeds bij de hand. Als je meteen opschrijft wat je eet, is de kans dat je iets vergeet kleiner.
2. Schrijf **alles** op, ook kleine hapjes zoals chocolade, chips, nootjes, koekjes, Vergeet ook de dranken niet zoals koffie, thee (met suiker en melk), bier, frisdrank, ...
3. Het is zeer belangrijk dat je noteert **hoeveel** ujevan iets eet, bijvoorbeeld:
 - een **sne**d brood (groot, klein / rond, vierkant)
 - dik** besmeerd
 - een **glas** melk
 - een **grote** appel
 - een **handje** nootjes
 - een **eetlepel** olie
 - een **tas** koffie met een **klontje** suiker
4. **Omschrijf** zo nauwkeurig mogelijk wat je eet, bijvoorbeeld:
 - Brood: wit, bruin, volkoren, krenten, ...
 - Smeersel: margarine, minarine, ... (met merknaam)
 - Kaas: volvette, 40+, magere, 20+, ...
 - Melk: volle, halfvolle, magere, karnemelk, ...
 - Yoghurt: volle, magere met vruchten, ... (met merknaam)
 - Vlees: rund-, varkens-, kalfs-, ...
 - Groenten: soort b.v. tomaten (rauw), bloemkool (gekookt), ...
 - Fruit: soort b.v. appel (groot), ...
5. Omschrijf ook **hoe** je iets eet bijvoorbeeld: appel met schil, zonder klokhuis, ...
6. Voor de warme maaltijd vragen wij naast de hoeveelheid ook **de bereidingswijze** te noteren:
 - b.v. gebakken paardenbiefstuk in soort bereidingsvet bvb. vloeibare Solo
 - gekookte, gestoomde, gestoofde, groenten
 - gekookte, gebakken, aardappelen (gebakken in vaste Solo)

Vul de datum van vandaag in: .. / .. / 200 . Welke dag is dit? dag

| Tijdstip | Hoeveel (in gram, ml, stuks) en wat heb je gegeten? | Wat heb je gedronken? | Met wie at je samen? | Hoe voelde je je? |
|--|--|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| ONTBIJT uur | | | | |
| In de loop van de morgen uur | | | | |
| MIDDAGMAAL uur | | | | |
| In de loop van de namiddag uur | | | | |
| AVONDMAAL uur | | | | |
| In de loop van de avond uur | | | | |

Ik heb vandaag volgende activiteiten gedaan:

- minuten
- minuten

In totaal: 30 minuten.

VOORBEELD VAN EEN INGEVULDE DAG

Vul de datum van vandaag in: 5 / 12 / 2007

Welke dag is dit? Maan dag

| Tijdstip | Hoeveel (in gram, ml, stuks) en wat heb je gegeten? | Wat heb je gedronken? | Met wie at je samen? | Hoe voelde je je? |
|--|--|---|---------------------------------|------------------------|
| ONTBIJT om : 7 u 30 | 2 sneetjes bruin brood (van een groot, vierkant brood) 1 mespunt Alpro Minarine 1 eetlepel confituur 1 sneetje jonge kaas | 2 tassen koffie met halfvolle melk en 1 klontje suiker per kop | Gezin | Goed |
| In de loop van de morgen om : 10 uur | 1 kleine appel met schil | 1 blikje Cola van 33 cl | Op het werk, achter mijn bureau | Gespannen (drukke dag) |
| MIDDAGMAAL om : 12 u 30 | 1 soepbord tomatensoep (zelfbereid) 3 stuks (ter grootte van een ei) gekookte aardappelen 4 eetlepels rode kool met appeltjes (uit de diepvries) 150 g varkenslapje gebakken in vaste Solo 1 eetlepel vleessaus (braadboter + water + Oxo + maïzena) | 1 groot glas tafelbier | Op het werk, met 2 collega's | Vrolijk |
| In de loop van de namiddag 14 u 30 16 uur | 1 potje (van 125 g) volle yoghurt met aardbeien (Danone) 2 koekjes (Petit Beurre) | 1 tas koffie met 2 scheutje koffiemelk en 2 klontjes suiker | Op het werk, in de kantine | Goed |
| AVONDMAAL om : 18 uur | 2 witte pistolets 2 koffielepels boter 1 grote snee gekookte hesp 2 eetlepels krabsla | 2 kleine glazen magere chocolademelk | Thuis met het hele gezin | Goed |
| In de loop van de avond 19 uur 21 uur | 1 grote banaan 1 pak chips van 70 g | 3 grote glazen Cola Zero | Thuis, voor de TV | Ontspannen |

Ik heb vandaag volgende activiteiten gedaan:

- 15 minuten stevig doorgestapt
- 30 minuten gefietst aan een rustig tempo

In totaal: 45 minuten.