|  |  |
| --- | --- |
| *Voorbeeld Kind: Jantje Dag 1: maandag* | |
| Tijdstip | Omschrijving |
| *7.30 uur* | *Kopje thee (Earl Grey) met 2 theelepels suiker, 2 volkoren boterhammen met margarine en magere kaas* |
| *10.00 uur* | *Glas limonade en 1 pakje Melkliga* |
| *12.00 uur* | *4 volkoren boterhammen, 2 met margarine en hagelslag* |
|  | *Etc*. |
| Kind: Dag 1: | |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Kind: Dag 2: | |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Kind: Dag 3: | |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Voedingsdagboek**Door een voedingsdagboek bij te houden, geef je inzicht in het huidige voedingspatroon. Houd voor de persoon waar je het voedingsadvies wilt ontvangen, minimaal 2 doordeweekse dagen en 1 dag in het weekend bij wát er wordt gegeten en hoe laat. Omschrijf zo duidelijk mogelijk wat er gegeten wordt, door zowel de hoeveelheden als de kenmerken te noteren. Hieronder vind je een voorbeeld. Vul het overzicht eerlijk in. Zo weet ik wat je gewend bent om te eten, waar de grootste verbetering te halen valt en weet jij wat het startpunt is.