|  |  |
| --- | --- |
| *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 wat er nu binnen je gezin gegeten wordt. Houd minimaal 2 doordeweekse dagen en 1 dag in het weekend bij wát je kind eet en hoe laat. Meerdere kinderen? Je mag voor al je kinderen een apart dagboek bijhouden, of één van de kinderen uitkiezen voor wie je het bijhoudt. 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.