

Dagboek eten en drinken

Het dagboek

Om te weten wat uw kind eet en drinkt, vragen we u om 3 dagen een dagboek bij te houden. Kies gewone dagen, zonder feestjes of andere bijzondere situaties.

We weten dat het invullen van het dagboek tijd en moeite kost. Toch is het belangrijk, want we halen veel waardevolle informatie uit het dagboek. Vul het daarom zo precies en volledig mogelijk in.

Hoe gebruikt u het dagboek?

- Gebruik voor elke dag 1 formulier.
- Zet op ieder formulier de naam van uw kind en de datum van invullen.
- In kolom 2 vult u in op welk tijdstip (ongeveer) uw kind gedronken heeft, wat voor drinken het was en hoeveel milliliter dat was.
- In kolom 3 vult u in op welk tijdstip (ongeveer) uw kind gegeten heeft, wat voor eten het was en hoeveel het ongeveer was. Bijvoorbeeld: 2 bruine boterhammen, 25 gram kaas.

Tips

- Meet één keer een favoriete beker of glas en laat uw kind elke keer uit deze beker drinken. Dan weet u steeds het aantal milliliter.
- Noteer ook tussendoortjes, zoals een koekje of fruit.

Dagboek eten en drinken van:(naam kind).....

Datum invullen:

Tijdstip	Drinken (wat en hoeveel ml)	Eten (wat en hoeveel)
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00 – 6.00		