

Voedseldagboek

datum van invullen _____

naam diëtist _____

OLVG patiëntensticker

Voor de behandeling van uw kind is het belangrijk om te weten wat uw kind eet en drinkt. Wij vragen u om 3 dagen (2 weekdays en 1 weekenddag) nauwkeurig op te schrijven wat uw kind eet en drinkt.

De diëtist berekent en beoordeelt de voeding en informeert de behandelend arts. Zo nodig neemt de diëtist contact met u op.

Waar u op moet letten

- noteer de voeding op 2 weekdays en 1 weekenddag. Kies gewone dagen zonder veel uitzonderingen. Dus niet bijvoorbeeld tijdens een verjaardag of een feestdag.
- schrijf alles op, ook kleine hapjes zoals een snoepje of chips
- schrijf ook op wat uw kind drinkt, zoals water, melk, limonade of thee
- probeer de hoeveelheden en de soort zo nauwkeurig mogelijk te omschrijven in grammen of in eenheden. Als uw kind brood eet, noteert u bijvoorbeeld 1 snee volkorenbrood, en als uw kind melk drinkt, noteert u 1 glas volle melk

Afkortingen

kg = kilogram = 1000 gram

gr = gram

l = liter = 1000 milliliter

ml = milliliter

cc = kubieke centimeter = 1 milliliter

tl = afgestreken theelepels

el = afgestreken eetlepel

Datum dag 1: _____

Ontbijt om: _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	

	Wit met korst/zonder korst*	
	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	
Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrink	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is
In de loop van de morgen dag 1

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrink	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	

Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Broodmaaltijd dag 1 om: _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	
	Wit met korst/zonder korst*	
	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	
Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is

In de loop van de middag dag 1

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	

	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Warme maaltijd dag 1 om _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Soep	Soort	
Aardappel	Gekookt/gebakken*	
	Puree	
	Frites	
	Aardappelproduct uit de oven	
	Anders, namelijk	
Pasta	Macaroni/spaghetti*	
Rijst	Wit/zilvervliesrijst*	
Groente	Soort	
	+ saus:	
	+ boter/margarine:	
Rauwkost		
Saus	Mayonaise % vet	
	Slasaus % vet	

	Dressing % vet	
	Anders, namelijk	
Vlees/vis/kip	Soort	
	Gebakken in:	
Ei	Gebakken/gekookt*	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Vet	Margarine/Dieetmargarine	
	Roomboter	
	Olie	
	Bak en braadproduct	
	Jus: mager/vet/normaal*	
Appelmoes		
Nagerecht	Yoghurt vol/halfvol/mager*	
	Vla vol/halfvol/mager*	
	Roomijs	
	Waterijs	
	Danoontje	
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Anders, namelijk	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is

Bereiding warme maaltijd dag 1

Wilt u hieronder het volgende noteren:

De ingrediënten die u heeft gebruikt bij het bereiden van de maaltijd

Heeft u de voedingsmiddelen gaar of rauw gewogen?

Hoeveel gram eten uw kind heeft gegeten

--

In de loop van de avond dag 1

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Datum dag 2: _____

Ontbijt om: _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	
	Wit met korst/zonder korst*	
	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	
Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is

In de loop van de morgen dag 2

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Broodmaaltijd dag 2 om: _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	
	Wit met korst/zonder korst*	
	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	

Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurt drank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is
In de loop van de middag dag 2

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurt drank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	

Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Warme maaltijd dag 2 om _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Soep	Soort	
Aardappel	Gekookt/gebakken*	
	Puree	
	Frites	
	Aardappelproduct uit de oven	
	Anders, namelijk	
Pasta	Macaroni/spaghetti*	
Rijst	Wit/zilvervliesrijst*	
Groente	Soort	
	+ saus:	
	+ boter/margarine:	
Rauwkost		
Saus	Mayonaise % vet	
	Slasaus % vet	
	Dressing % vet	

	Anders, namelijk	
Vlees/vis/kip	Soort	
	Gebakken in:	
Ei	Gebakken/gekookt*	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Vet	Margarine/Dieetmargarine	
	Roomboter	
	Olie	
	Bak en braadproduct	
	Jus: mager/vet/normaal*	
Appelmoes		
Nagerecht	Yoghurt vol/halfvol/mager*	
	Vla vol/halfvol/mager*	
	Roomijs	
	Waterijs	
	Danoontje	
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Anders, namelijk	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is

Bereiding warme maaltijd dag 2

Wilt u hieronder het volgende noteren:

De ingrediënten die u heeft gebruikt bij het bereiden van de maaltijd

Heeft u de voedingsmiddelen gaar of rauw gewogen?

Hoeveel gram eten uw kind heeft gegeten

In de loop van de avond dag 2

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	

	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is Datum dag 3:

Ontbijt om: _____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	
	Wit met korst/zonder korst*	
	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	
Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrink	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is
In de loop van de morgen dag 3

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurt drank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is Broodmaaltijd dag 3 om:
_____ uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Brood	Volkoren met korst/ zonder korst*	
	Bruin met korst/zonder korst*	
	Wit met korst/zonder korst*	

	Anders, namelijk	
Smeersel	Margarine % vet	
	Halvarine % vet	
	Roomboter % vet	
Beleg	Kaas soort	
	Vleeswaar soort	
	Zoet beleg soort	
	Pindakaas	
	Anders, namelijk	
Pap	Nutrix/Bambix/Brinta*	
	Anders, namelijk	
Dranken	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is

In de loop van de middag dag 3

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	

	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	
Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is Warme maaltijd dag 3 om

uur

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Soep	Soort	
Aardappel	Gekookt/gebakken*	
	Puree	
	Frites	
	Aardappelproduct uit de oven	
	Anders, namelijk	
Pasta	Macaroni/spaghetti*	
Rijst	Wit/zilvervliesrijst*	
Groente	Soort	
	+ saus:	
	+ boter/margarine:	

Rauwkost		
Saus	Mayonaise % vet	
	Slasaus % vet	
	Dressing % vet	
	Anders, namelijk	
Vlees/vis/kip	Soort	
	Gebakken in:	
Ei	Gebakken/gekookt*	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Vet	Margarine/Dieetmargarine	
	Roomboter	
	Olie	
	Bak en braadproduct	
	Jus: mager/vet/normaal*	
Appelmoes		
Nagerecht	Yoghurt vol/halfvol/mager*	
	Vla vol/halfvol/mager*	
	Roomijs	
	Waterijs	
	Danoontje	
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	

	Anders, namelijk	
Diversen		

*Omcirkel wat van toepassing is Bereiding warme maaltijd dag 3

Wilt u hieronder het volgende noteren:

De ingrediënten die u heeft gebruikt bij het bereiden van de maaltijd

Heeft u de voedingsmiddelen gaar of rauw gewogen?

Hoeveel gram eten uw kind heeft gegeten

In de loop van de avond dag 3

(soort)	voedingsmiddel	hoeveelheid
Dranken	Sinaasappelsap	
	Vruchtensap	
	Limonade/roosvicee*	
	Frisdrank soort	
	Melk vol/halfvol/mager*	
	Chocomel vol/halfvol/mager*	
	Yoghurtdrank	
	Thee met suiker/zonder suiker*	
	Anders, namelijk	

Fruit	Soort	
Diversen	Koek, soort	
	Chips, soort	
	Snoep, soort	
	Anders, namelijk	

*Omcirkel wat van toepassing is

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, maart 2017/0662