

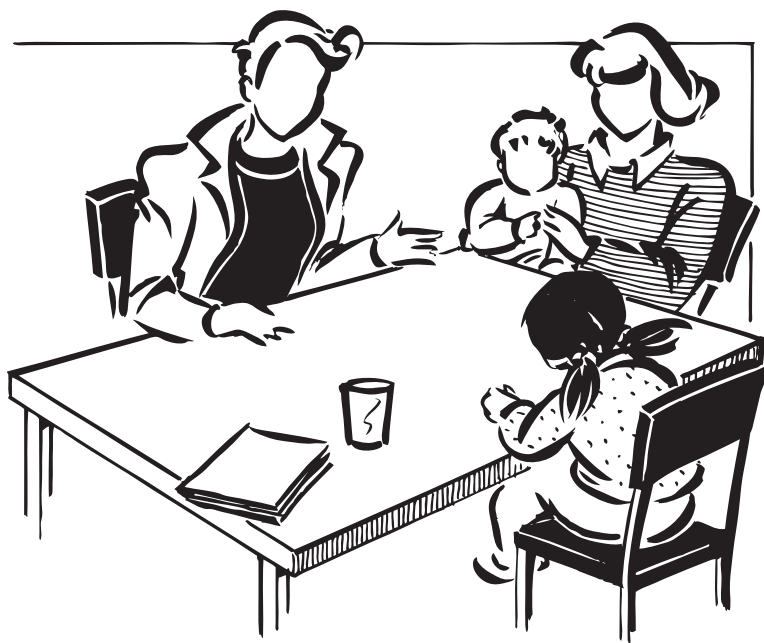


Isala klinieken

Eetdagboek voor kinderen

Dit eetdagboek is van: _____

Geboren op: _____



Eetdagboek voor kinderen

Aan u als ouder(s) is gevraagd om een eetdagboek bij te houden van wat uw kind gemiddeld genomen per dag eet en drinkt. Het doel ervan is dat de diëtist inzicht krijgt in de voedingsinname van uw kind. Hiervoor is het belangrijk dat u gedurende drie dagen nauwkeurig opschrijft wat uw kind eet en drinkt.

Wat moet u invullen?

- Schrijf gedurende drie dagen alles op wat uw kind per dag eet en drinkt, en hoe laat. Doe dit na elk eetmoment, zodat u zo min mogelijk vergeet te noteren.
- Probeer duidelijk mogelijk het product te omschrijven, bijvoorbeeld met vermelding van merknaam. Hierop komen we op de volgende pagina's terug.
- Noteer ook de manier waarop gerechten gemaakt en bereid worden. Ook de ingrediënten zijn van belang.
- Als uw kind een flesvoeding krijgt, dan graag ook noteren hoeveel water en hoeveel schepjes poeder u hiervoor gebruikt, en of u andere toevoegingen doet.
- Als u een dag hebt ingevuld, vragen we u om aan te geven of de inname die dag gemiddeld, minder of meer dan normaal is.

Waarop moet u letten bij het invullen?

- Graag noteren wat er daadwerkelijk opgegeten en gedronken is (en dus niet wat aangeboden is).
- Het is raadzaam om van samengestelde gerechten, zoals kant-en-klaar maaltijden, lasagne, nasi en soep, het etiket bij uw dagboek te bewaren en mee te nemen naar uw volgende afspraak. De ingrediëntenlijst en de voedingswaardendeclaratie op het etiket zijn het belangrijkste.

Hoe lang noteren?

U houdt het eetdagboek drie dagen bij: één dag in het weekend en twee dagen door de week. Dit hoeven geen opeenvolgende dagen te zijn.

Vragen

Heeft u vragen over het bijhouden van het eetdagboek, belt u dan gerust met de afdeling Diëtetiek, op werkdagen van 8.30 tot 16.00 uur via telefoon (038) 424 53 27.

Heel veel succes met het invullen!

Wat moet u precies noteren?

Het is belangrijk dat u niet alleen noteert wat uw kind heeft gegeten, maar ook hoeveel en in welke vorm. Stel uw kind heeft aardappelen gegeten, dan wil de diëtist ook graag weten hoeveel aardappelen, en of die aardappelen gekookt waren of in olie gebakken.

In het schema hieronder vindt u in de eerste kolom de belangrijkste voedingsmiddelen. Daarachter staat beschreven hoe u de hoeveelheid kunt noteren, en daarachter de bijzonderheden die u ervan moet vermelden.

VOEDINGSMIDDELEN	HOEEVEELHEID	BIJZONDERHEDEN
aardappelen, pasta, rijst	per stuk (zo groot als een ei) of in gram of opscheplepel	gekookt, gebakken in olie of ander bak- en braadproduct, patat of puree
dranken: sap, siroop, thee, frisdrank, (soja)melk en melkproducten	bij voorkeur in ml	wel of niet suikerbevattend, gedeeltelijk of volledig gezoet, of zgn. 'light' dranken
graanproducten: brood en broodsoorten, cornflakes, muesli, zaden en noten	snee, bolletje of anders, of in gram of eetlepel	wit, bruin of anders, soort, merknaam, wel of niet gezouten
groenten en fruit	per stuk of in gram of opscheplepel	soort, diepvries, vers of uit blik/pot
peulvruchten: bonen, erwten, e.d.	in opscheplepel	soort
sauzen en bindmiddelen	in gram of (eet)lepel	soort, merknaam
vetten en oliën	in gram, ml, dik of dun besmeerd	soort, dieet, merknaam, vloeibaar of uit een pakje
vlees of vleesvervanger, kaas, eieren	in gram, plak, vet% of +; bijv. 40+	soort
zoet: beleg, pindakaas, jam, gebak, koek, snoep, suiker	dik, normaal of dun belegd, in gram of stuk	soort, verminderd suiker of vetgehalte soort, merknaam
zuigelingenvoeding en drinkvoeding	in gram, ml of maatschep	soort, merknaam en hoeveel voeding ervan gemaakt wordt

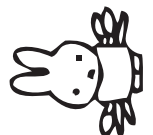
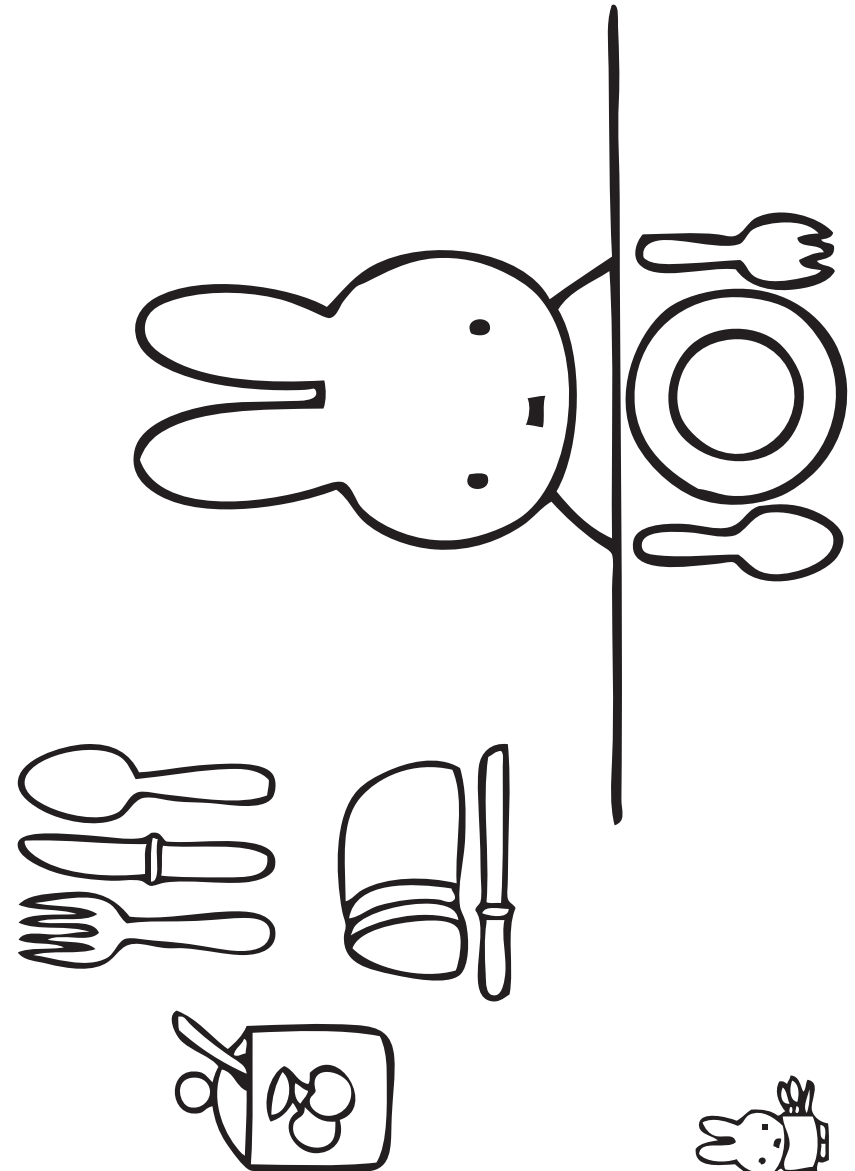
Voorbeeld eetdagboek

Dag van de week: Maandag

Tijd	ONTBIJT	BIJZONDERHEDEN
07:45	1 fles pap: - 150 ml water- 5 scheppen Nutrilon 2 - 3 eetlepels Bambix	
	TUSSENDOOR	
10:00	150 ml limonade 1 kaperskoek	
	TWEDE BROODMAALTIJD	
12:30	1 boterham met margarine en smeerkaas 1 boterham (zonder boter) met appelstroop 1 beker halfvolle melk	
	TUSSENDOOR	
15:15	150 ml limonade 1 appel (met schil)	
17:00	150 ml appelsap	
	WARME MAALTIJD	
18:00	1/2 kipfilet in vloeibare boter 1 juslepel jus 1 groentelepел wortelen met 10 gram margarine 100 gram aardappelen 50 ml volle vanille vla en 100 ml volle yoghurt	
	TUSSENDOOR	
18:30	50 ml water	

Vandaag heb ik: meer / gemiddeld / minder gegeten en gedronken dan normaal.
(Omcirkelen wat van toepassing is.)

Bijzonderheden van vandaag: *veel geslapen*



Tijd	ONTBIJT	BIJZONDERHEDEN
	TUSSENDOOR	
	TWEDE BROODMAALTIJD	
	TUSSENDOOR	
	WARME MAALTIJD	
	TUSSENDOOR	

Vandaag heb ik: meer / gemiddeld / minder gegeten en gedronken dan normaal.
(Omcirkelen wat van toepassing is.)

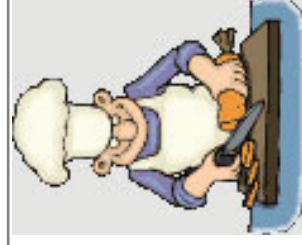
Bijzonderheden van vandaag:



Tijd	ONTBIJT	BIJZONDERHEDEN
	TUSSENDOOR	
	TWEDE BROODMAALTIJD	
	TUSSENDOOR	
	WARME MAALTIJD	
	TUSSENDOOR	

Vandaag heb ik: meer / gemiddeld / minder gegeten en gedronken dan normaal.
(Omcirkelen wat van toepassing is.)

Bijzonderheden van vandaag:



Tijd	ONTBIJT	BIJZONDERHEDEN
	TUSSENDOOR	
	TWEDE BROODMAALTIJD	
	TUSSENDOOR	
	WARME MAALTIJD	
	TUSSENDOOR	

Vandaag heb ik: meer / gemiddeld / minder gegeten en gedronken dan normaal.
(Omcirkelen wat van toepassing is.)

Bijzonderheden van vandaag:



Tot slot

U bent nu klaar met het invullen van het eetdagboek. Hartelijk dank hiervoor. Wilt u het ingevulde boekje mee te nemen als uw kind voor de dagopname naar het ziekenhuis moet komen?

Mochten wij naar aanleiding van het ingevulde boekje nog vragen hebben, dan kunnen we u bereiken op telefoonnummer:

Isala klinieken

Locatie Sophia

Afdeling Diëtetiek

Dokter van Heesweg 2

8025 AB Zwolle

Postbus 10400

8000 GK Zwolle

t (038) 424 53 27

e-mail: kind.dietist@isala.nl

www.isala.nl/dietetiek



Verantwoording

Dit dagboekje is samengesteld medewerkers van de afdeling Diëtetiek in samenwerking met de stafdienst Concerncommunicatie van de Isala klinieken. Als u van mening bent dat informatie niet duidelijk is, dan horen we dat graag.

5900 / 0212

The background features a white top section with a blue wavy shape below it. A horizontal green band is positioned in the middle, containing the text. Below the green band is a solid blue area that fills the bottom half of the page.

www.isala.nl