

Voedingsdagboek

Uw tandarts heeft u gevraagd een voedingsdagboek bij te houden. Aan de hand van dit dagboek kunnen we een goed beeld krijgen van uw voedingspatroon en het effect van uw voeding op uw gebit of uw algehele gezondheid. Het is van essentieel belang dat u alles noteert wat u eet en drinkt. Schaam u niet voor uw voedingspatroon. Tijdens het bijhouden van het voedingsdagboek schrijft u alles op wat u gedurende een dag eet en drinkt. Wij oordelen niet, maar willen u enkel helpen door inzicht te krijgen welke voedingsmiddelen uw gezondheid mogelijk negatief beïnvloeden. Zonder een eerlijk ingevuld voedingschema kunnen wij helaas niets voor u betekenen.

Tips

- Noteer meteen wat u eet/drinkt. Wacht hier niet mee tot later.
- Vergeet niet tussendoortjes te vermelden (kauwgom, dropjes, pepermintjes, suikerklontjes ed.).
- Noteer de tijden waarop u eet/drinkt en de hoeveelheden (bijvoorbeeld een kopje, plakje of handje).
- Noteer uw poetsmomenten.
- Hieronder vindt u een voorbeeld van een bijgehouden dag.

U wordt verzocht dit dagboek gedurende twee doordeweekse dagen en één dag in het weekend bij te houden. Graag goed leesbaar schrijven. **Het ingevulde voedingsdagboek graag een week voor uw volgende afspraak met uw tandarts of met de voedingsdeskundige terugmailen naar info@mp3tandartsen.nl.**

Voorbeeld

Tijd	Hoeveelheid	Eten, drinken, tussendoortjes, poetsmoment
Opstaan		
8.00	2	Witte boterhammen met roomboter
	1 plakje	Kaas
	1 eetlepel	Aardbeienjam
	1 glas	Sinaasappelsap
8.30		Tandenpoetsen
10.00	1 kop	Koffie met 1 klontje suiker
11.00	1 kop	Koffie met 1 klontje suiker
12.00 u		
12.15	3	Volkorenboterhammen met roomboter
	2 plakjes	Kaas
	2 plakjes	Kipfilet
	1	Tomaat
	1 glas	Melk
	1	Banaan
15.00	1 kop	Groene thee met 1 tl honing
	1	Chocolatechip cookie
17.00	1	Cracker
	1	Handje cashewnoten
18.00 u		
19.00	1 portie	Broccoli
	1 portie	Rundervink
	1 bakje	Yoghurt
	1 eetlepel	Honing
20.00	2 koppen	Groene thee
	1 stukje	Pure chocolade
22.00	1 handje	Paprikachips
23.00		Tandenpoetsen

Hoeveel tijd heb je vandaag aan lichamelijke beweging gedaan?	0,5	uur
Hoeveel tijd heb je buiten doorgebracht?	1,5	uur
Hoeveel ontspanning heb je gehad?	2	uur
Hoeveel heb je geslapen?	7	uur

Naam:

Datum:

Tijd	Hoeveelheid	Eten, drinken, tussendoortjes, poetsmomenten
Opstaan		
12:00 uur		
18:00 uur		

Hoeveel tijd heb je vandaag aan lichamelijke beweging gedaan? _____ uur

Hoeveel tijd heb je buiten doorgebracht? _____ uur

Hoeveel ontspanning heb je gehad? _____ uur

Hoeveel heb je geslapen? _____ uur

