

Eetdagboek

Naam kind:

Geboortedatum kind:

Uitleg eetdagboek

Hou drie dagen bij wat uw kind eet en drinkt. Noteer ook steeds de hoeveelheden in het dagboek (bijv. 3 aardappels).

- Probeer zo duidelijk mogelijk het product te omschrijven, bijvoorbeeld met vermelding van merknaam.
- Beschrijf ook de manier waarop gerechten gemaakt en bereid worden (bijv. gestoomd, gebakken in zonnebloemolie). Ook de ingrediënten zijn van belang.
- Schrijf alleen op wat uw kind ook daadwerkelijk heeft opgegeten en niet wat u heeft aangeboden.

Dag 1, datum:

Eetmoment	Tijdstip	Wat heeft uw kind gegeten/ gedronken en hoeveel?	Bijzonderheden
Ontbijt			
Tussendoor			
Lunch			
Tussendoor			
Diner			
Tussendoor			

Dag 2, datum:

Eetmoment	Tijdstip	Wat heeft uw kind gegeten/ gedronken en hoeveel?	Bijzonderheden
Ontbijt			
Tussendoor			
Lunch			
Tussendoor			
Diner			
Tussendoor			

Dag 3, datum:

Eetmoment	Tijdstip	Wat heeft uw kind gegeten/ gedronken en hoeveel?	Bijzonderheden
Ontbijt			
Tussendoor			
Lunch			
Tussendoor			
Diner			
Tussendoor			