

Eetdagboek

Naam:

Datum:

Geboortedatum:

Toelichting

U bent gevraagd een aantal dagen een eetdagboek bij te houden. Voor de diëtist is het belangrijk dat u dit zo volledig mogelijk invult. Hierdoor krijgt de diëtist een zo goed mogelijk beeld van uw eetgewoonte en kan er een beter advies gegeven worden. Daarnaast bent u zelf ook meer bewust van uw eetgedrag als u dit invult.

- Vul de datum bovenaan de lijst in.
- Noteer de tijd waarop u bent gaan eten.
- Omschrijf zo volledig mogelijk wat u heeft gegeten en gedronken. Heeft u halvarine op de boterham gesmeerd? Zat er een sausje bij de warme maaltijd? Een koekje bij de koffie?
- Hoeveel heeft u gegeten? 2 sneden brood? 6 chocolaatjes? 3 opscheplepels groenten? 150 gram kipfilet? 1 zak van 200 gram chips?
- Indien afgesproken zoekt u de kcal op. Dit kan in onze energielijst of op de verpakkingen.
- Noteer bij bijzonderheden bijvoorbeeld uw activiteiten, klachten, eettempo, enzovoorts.

Maaltijd-moment	Voedingsmiddel	Aantal / ml / grammen	Kcal	Bijzonderheden
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
Tussendoor				
Nacht				

Maaltijd-moment	Voedingsmiddel	Aantal / ml / grammen	Kcal	Bijzonderheden
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
Tussendoor				
Nacht				

Maaltijd-moment	Voedingsmiddel	Aantal / ml / grammen	Kcal	Bijzonderheden
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
Tussendoor				
Nacht				

Maaltijd-moment	Voedingsmiddel	Aantal / ml / grammen	Kcal	Bijzonderheden
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
Tussendoor				
Nacht				

Maaltijd-moment	Voedingsmiddel	Aantal / ml / grammen	Kcal	Bijzonderheden
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
Tussendoor				
Nacht				

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50