

## Eetdagboek invullen

Noteer telkens je iets eet, dit voorkomt dat je zaken vergeet!

### Waarom een eetdagboek?

Door je eten te noteren, krijgt de diëtist een inzicht in je leef- en eetgewoonten.

### Hoe vul je dit eetdagboekje correct in?

#### Wat heb je gegeten en hoeveel?

- Noteer alles wat je eet en drinkt.
- Vermeld telkens de portie, vb. een eetlepel, een glas, x sneden brood.
- Geef duidelijk aan wat je gegeten hebt, vb. magere kaas, yoghurt 0 %, koffie met suiker en melk, bruin of wit brood, ½ bord groenten.
- Indien mogelijk vermeld de merknaam.
- Noteer zeker alle snacks en tussendoortjes.

#### Drank

- Hoeveel drink je? Een kopje, een blikje frisdrank van 33 cl, een flesje water van 0,5 liter?
- Schrijf ook het soort drank op, vb. Cola Light, sinaasappelsap Appelsientje, zwarte thee.

#### Bijzonderheden

- Noteer hoe je je voelt, vb. moe, triest, gestrest.
- At je thuis of op restaurant, of bij vrienden of familie?

#### Beweging

- Noteer elke vorm van beweging.
- Bewegen is een ruim begrip. Heb je in de tuin gewerkt, gewandeld, het huishouden gedaan, ramen gepoetst, heb je gesport, gefietst naar het werk?