

# Voedingsdagboekje

Afdeling bijzondere tandheelkunde

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>1 week invullen</b>	<b>3</b>
<b>Het invullen</b>	<b>3</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>4</b>
<b>Voorbeeld</b>	<b>4</b>
<b>Maandag</b>	<b>5</b>
<b>Dinsdag</b>	<b>6</b>
<b>Woensdag</b>	<b>7</b>
<b>Donderdag</b>	<b>8</b>
<b>Vrijdag</b>	<b>9</b>
<b>Zaterdag</b>	<b>10</b>
<b>Zondag</b>	<b>11</b>

Datum uitgereikt .....

Naam patiënt .....

Naam tandarts/mondhygiënist .....

Geboortedatum patiënt .....

Invullen van .....

tot .....

**De tandarts en/of mondhygiënist hebben u gevraagd alles wat u eet en drinkt bij te houden. Dat kunt u in dit voedingsdagboekje noteren. Ook kan dit boekje worden gebruikt voor de voeding van uw kind of de persoon die u verzorgt (bijvoorbeeld een lichamenlijk- en/of verstandelijk beperkte cliënt). Door dit dagboekje in te vullen geeft u de tandarts en/of mondhygiënist een indruk van de voeding die wordt gebruikt. Hieronder vindt u verdere uitleg.**

### ■ 1 week invullen

De tandarts en mondhygiëniste vertellen u hoe lang u het eten en drinken moet bijhouden. U schrijft dan alles op wat u, uw kind of cliënt eet en drinkt. Oudere kinderen mogen dit ook zelf noteren. Wilt u dan als ouder wel controleren of dit goed gaat? In de week dat het boekje wordt bijgehouden moet u, uw kind of cliënt het liefst zo gewoon mogelijk eten. Het is dus belangrijk dat bepaalde producten of snoeperijen juist niet worden vermeden.

### ■ Het invullen

Hieronder vindt u adviezen hoe u het dagboekje invult:

- bekijk eerst het voorbeeld op de bladzijde hierna
- schrijf alles meteen op, wacht er niet mee tot 's avonds. Neem het boekje daarom overal mee naar toe. Direct noteren voorkomt vergeten
- noteer ook alle kleine hapjes en drankjes tussendoor met het tijdstip. Noteer ook de merknamen van de producten als u die weet zoals, bijvoorbeeld kauwgom van Ben-Bits of Sportlife
- als er altijd dezelfde hoeveelheid suiker aan koffie en thee wordt toegevoegd, dan hoeft dat alleen de eerste keer te worden opgeschreven
- probeer zo duidelijk mogelijk aan te geven wat er precies wordt gegeten en hoeveel. Bijvoorbeeld: 1 glas halfvolle melk, 1 snee witbrood + dieetmargarine, 1 bal gehakt half om half

Breng het ingevulde boekje bij uw eerstvolgende bezoek aan de tandarts/mondhygiëniste mee. Deze bekijken dit. Vervolgens wordt het met u en/of uw kind/cliënt besproken.

## ■ Uw vragen

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de medewerkers van afdeling bijzondere tandheelkunde. Zij zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur telefonisch bereikbaar op nummer 072 - 548 3187.

## ■ Voorbeeld

tijd	hoeveel	eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor
<b>opstaan</b>		
10:00	1 glas	halfvolle melk
10:30	2	witte boterhammen met margarine en kaas
11:50	2 koppen	thee met 2 schepjes suiker
	1	stuk taart en stroopwafel
12:00		
12:50	1 kop	thee met 1 schep suiker
	1	sprits
16:00	1 kop	thee met suiker
	1	melkchocolaatje
17:00	1 kop	thee met suiker
	1 stuk	speculaas
17:45	100 gr.	gekookte aardappelen
	300 gr.	spinazie met een 1/2 ei
	100 gr.	rundvlees met jus
	schaaltje	rijst-kaneel, basterdsuiker (2 scheppen)
18:00		
19:20	1 kop	thee met suiker
19:35	1	kauwgom (Ben-Bits)
20:20	1	kauwgom (Sportlife)
21:25	1 kop	thee met suiker
21:45	1 kop	thee met suiker
22:10	1	kauwgom (Ben-Bits)
22:50	1 bakje	pinda's (ongezouten pel-pinda's)

■ **Maandag**

**datum:**

tijd	hoeveel	eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

## ■ Dinsdag

datum:

<b>tijd</b>	<b>hoeveel</b>	<b>eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor</b>
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

## ■ Woensdag

datum:

tijd	hoeveel	eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

■ Donderdag

**datum:**

<b>tijd</b>	<b>hoeveel</b>	<b>eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor</b>
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		



■ **Vrijdag**

**datum:**

<b>tijd</b>	<b>hoeveel</b>	<b>eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor</b>
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

## ■ Zaterdag

**datum:**

<b>tijd</b>	<b>hoeveel</b>	<b>eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor</b>
<b>opstaan</b>		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

■ Zondag

datum:

tijd	hoeveel	eten, drinken, snoepen, hapjes tussendoor
opstaan		
<b>12:00</b>		
<b>18:00</b>		

### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 241801

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*