

Uitleg bij het voedingsdagboek

Met een voedingsdagboek krijg je inzicht in je voedingspatroon. Veel mensen weten niet precies wat ze op een dag allemaal eten en drinken. In een voedingsdagboek schrijf je een aantal dagen precies op wat je allemaal eet en drinkt. Je zult zien dat het je veel informatie oplevert.

WAAROM EEN VOEDINGSDAGBOEK?

Een voedingsdagboek invullen maakt je bewuster van je eetpatroon. Niet alleen geeft het inzicht in wat je eet, maar ook waarom je iets at of dronk op dat moment. Had je echt trek, was het etenstijd of at je uit verveling?

Als je eerlijk bent zie je meestal snel wat jouw valkuil is. Snoepen, eten uit verveling of gewoonte, meerdere keren opscheppen terwijl je al lang vol zit. Goed om te weten toch? Vul een voedingsdagboek vooral in voor jezelf en niet voor iemand anders die er ook naar kijkt.

EN ALS IK HET VOEDINGSDAGBOEK INGEVULD HEB?

Je kunt een voedingsdagboek dus gewoon voor jezelf houden, maar je kunt het ook naar een diëtist of gewichtsconsulent sturen voor voedingsadvies. Hij of zij beoordeelt het dan en geeft tips hoe je je eetpatroon kunt verbeteren.

TIPS VOOR HET BIJHOUDEN VAN EEN VOEDINGSDAGBOEK

- Noteer een aantal dagen echt alles wat je eet en drinkt. Voor een zo goed mogelijk resultaat is het belangrijk dat je alles noteert in het voedingsdagboek, dus letterlijk elk glaasje water, elk snoepje, elk klontje suiker in de thee etc. Smokkel niet, daar heb je natuurlijk alleen maar jezelf mee.
- Geef de hoeveelheden zo precies mogelijk aan. Schrijf de hoeveelheden zo nauwkeurig mogelijk op. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met snijbonen en kipfilet. Maar wel: 200 gram gekookte aardappelen met 2 opscheplepels snijbonen en 75 gram kipfilet
- Weet (precies) wat je eet. Geef zo precies mogelijk aan welke variant je neemt. Dus niet: twee boterhammen met kaas. Maar wel: twee volkoren boterhammen, besmeerd met margarine en op elke boterham een plak 40+ kaas van 15 gram. Ook niet: een glas melk. Maar wel: een glas halfvolle melk. Kijk ook goed op de verpakkingen, de productnaam staat er altijd op en gebruik een keukenweegschaal als je niet precies weet hoeveel het is.
- Welke dagen kies ik? De meeste mensen eten in het weekend anders dan door de week. Vul het voedingsdagboek daarom in voor 3 door-de-weekse en 1 weekend dag naar keuze. Probeer op deze dagen zoveel mogelijk te eten en drinken wat je anders ook eet. Wees eerlijk en laat niets weg.

Mijn persoonlijke gegevens

Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Telefoonnummer:	
E-mailadres:	
Geboortedatum:	
Lengte:	
Gewicht:	
Woonsituatie: Alleenlevend/Met partner/bij ouders	
Kinderen: Nee / ja, leeftijd:.....	
Beroep:	
Hobby's:	

Mijn voedingsdagboek

Dag 1. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Dag 2. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Dag 3. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Dag 4. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Dag 5. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor:

Wat?	Hoeveel?