# Voedingsboekje

Naam:

Geboortedatum:

Datum invullen boekje:

Waarom een voedingsboekje?

Door dit boekje in te vullen krijgt u en uw tandarts een betere indruk van uw voeding. Hiermee wil uw tandarts u helpen om uw gebit gezond te houden.

Hoe vult u het voedingsboekje in?

Het is de bedoeling dat u alles invult wat u eet en drinkt, ook al heeft u de indruk dat dit niet belangrijk is. Alles wat gegeten en gedronken wordt is belangrijk! Door het meteen op te schrijven wanneer iets genuttigd wordt, voorkomt u dat er dingen vergeten worden. Ook toevoegingen aan voedingsmiddelen (denk hierbij aan suiker bijv.) moeten genoteerd worden. Bij de volgende afspraak wordt dit boekje met u besproken.

Voorbeeld:

| **Tijd** | **Eten&Drinken** | **Hoeveelheid** |
|---|---|---|
| 7.00 | Brood met hagelslag | 2 sneetjes |
| 10.00 | Chocomelk en koekje | 1 glas en 1 koekje |
| 12.00 | Boterham met kaas | 1 sneetje |
| | Boterham met ham | 1 sneetje |
| | Yoghidrink | 1 glas |
| 15.00 | ..... | ..... |

# Maandag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Dinsdag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Woensdag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Donderdag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Vrijdag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Zaterdag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## ..Zondag

| Tijd | Eten&Drinken | Hoeveelheid |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |