Voedingsboekje

Naam:

Geboortedatum:

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 en drinken	Hoeveel
7:00	Brood met hagelslag	2 sneetjes
10:00	Chocomel en koekje	1 glas en 1 koekje
12:00	Boterham met kaas	1 boterham
	Boterham met ham	1 boterham
	Yoghidrink	1 glas
14:30	Drop	3 dropjes
16:00	Thee met suiker	1 kopje met 2 suikerklontjes
18:00	Aardappelen, gehaktbal, bloemkool, vanillevla, cola	1 glas cola
19:30	Melk	1 glas

Maandag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Dinsdag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Woensdag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Donderdag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Vrijdag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Zaterdag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel

Zondag

Tijd	Eten en drinken	Hoeveel