

Voedingsdagboek



Voor

m/v

Geboortedatum

Datum

tot

ivoren  kruis

Voor een gezonde mond

Een voedingsdagboek bijhouden



Uw tandarts of mondhygiënist heeft u gevraagd een voedingsdagboek bij te houden. Hierin kunt u gedurende 7 dagen opschrijven wat u precies op welke momenten eet en drinkt. Uw behandelaar kan u ook vragen het voedingsdagboek voor bijvoorbeeld uw kind bij te houden. Schrijf dan op wanneer en wat uw kind eet en drinkt.

Het voedingsdagboek geeft uzelf en uw behandelaar inzicht in het voedingspatroon. Eet en drink daarom op de dagen zo normaal mogelijk. Vermijd geen voedsel, snoep of dranken die u (of uw kind) normaal juist wel zou eten of drinken. Ga ze ook niet juist wel (laten) eten of drinken. Vul het voedingsdagboek zo betrouwbaar mogelijk in. Alleen dan krijgen u en uw behandelaar goed inzicht in de mogelijke relatie tussen de eet- en drinkgewoonten en de problemen in de mond.

Hoe gebruikt u het voedingsdagboek?

- Bekijk eerst het voorbeeld op de pagina hiernaast.
- Begin op de juiste dag van de week met opschrijven.
- Schrijf alles meteen op. Direct opschrijven voorkomt dat u dingen vergeet te noteren. Neem het voedingsdagboek dus overal mee naartoe.
- Schrijf eerst het tijdstip waarop u iets eet of drinkt op.
- Geef dan zo duidelijk mogelijk aan wat u eet of drinkt. Bijvoorbeeld: een glas halfvolle melk, een bruine boterham met margarine en kaas, een glas cola light.
- Noteer vooral ook alle kleine hapjes en drankjes tussendoor.
- Vul het voedingsdagboek liefst 7 dagen, maar tenminste dagen volledig in, waarvan 1 dag in het weekend.
- Neem het voedingsdagboek mee naar de volgende afspraak. Het wordt dan samen met u bekeken en besproken.

Voedingsmomenten tellen

Hier ziet u een voorbeeld van een dag waarop het voedingsdagboek is ingevuld. De tijdstippen waarop is gegeten en gedronken en de omschrijving van wat is gegeten en gedronken zijn genoteerd.

In de kolommen aan de rechterkant is aangevinkt of het eet- of drinkmoment een zoet- en/of zuurmoment is. Onderaan de tabel is het aantal momenten opgeteld. Daarbij tellen water, melk, koffie of thee zonder suiker en/of suikervrije kauwgom niet mee. Buiten de hoofdmaaltijden tellen eet- en drinkmomenten die langer dan een half uur duren voor 2 of zelfs voor 3 momenten (langer dan één uur). U kunt samen met uw behandelaar de momenten tellen of afspreken dat u dit steeds zelf doet.



Voorbeelddag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
7:30	1 witte boterham met margarine en vruchtenhagelslag, 1 bruine boterham met margarine en oude kaas, 1 glas jus d'orange, 1 glas thee	✓	✓
10:10	2 koppen koffie met melk en suiker en 1 gevulde koek	✓	
11:15	1 kop koffie met melk en suiker	✓	
Middag			
12:50	1 bruine boterham met gerookte ham, 1 bruine boterham met oude kaas, 1 witte boterham met chocoladehagelslag, 1 glas halfvolle melk, 1 appel	✓	✓
15:27	1 kop thee met suiker en 1 stroopwafel	✓	
15:45	1 glas water		
16:00	1 suikervrije kauwgom		
17:07	1 Mars en 1 glas sinas	✓	✓
Avond			
18:43	1 bord pasta met zalm, courgette, tomaat, ui, 1 glas rosé	✓	✓
21:07	1 flesje AA-sportdrink	✓	✓
22:25	1 glas witte wijn en halve zak chips (naturel)	✓	✓
Totaal		9	6

Voorbeelddag

Maandag



Maandag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			



Dinsdag

Woensdag



Woensdag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			

Donderdag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			



Donderdag

Vrijdag



Vrijdag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			

Zaterdag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			



Zaterdag

Zondag



Zondag

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
Middag			
Avond			
Totaal			



Dit voedingsdagboek is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond. Kijk voor meer informatie over gezond eten en drinken op www.voedingscentrum.nl.

© Ivoren Kruis / 2016

www.ivorenkruis.nl