



VOEDINGSDAGBOEKJE

PRAKTISCHE UITLEG

Beste,

Wij zijn Jana Balcaen en Laure De Jaeger en zijn 3de jaarsstudenten Voedings-en dieetkunde aan de Hogeschool Odisee te Gent. Voor onze bachelorproef werken we rond het thema stoma's en veranderingen/ beperkingen op het vlak van voeding.

Om hierover een beter beeld te krijgen, zou het ons enorm helpen als u dit voedingsdagboekje en bijhorende enquête invult.

Hieronder vindt u verschillende voorbeelden hoe u het voedingsdagboek het beste invult.

BELANGRIJK!!!

Het voedingsdagboekje en de enquête zijn volledig anoniem, maar om het verwerken van de gegevens vlot te laten verlopen, dient u dezelfde (verzonnen) naam op beide formulieren in te vullen. Alvast bedankt!

Niet	Wel
1 boterham met choco	1 volkoren boterham van een groot brood, dik besmeerd met choco (Nutella)
1 glas fruitsap	1 groot glas vers geperst fruitsap
Kipfilet met broccoli	1 kipfilet gebakken in boter met 3 opscheplepes gestoomde broccoli
1 potje cornflakes	1 klein potje cornflakes, Honey Pops, met halfvolle melk

- De porties mogen ook in g/ml vermeld worden
- Noteer als opscheplepels, specifieke soorten (zie voorbeeld brood) en aantal (grote/kleine) glazen
- Merken mogen ook altijd vermeld worden

Naam: _____

DAG 1

weekdag

weekenddag

Ontbijt:



Tussendoortje:

Lunch:



Tussendoortje:

Avondmaal:



Tussendoortje:

Beweging:

- Wat: _____
- Hoe lang: _____

Gevoel:



Opmerkingen/klachten:

Naam: _____

DAG 2

O weekdag

O weekenddag

Ontbijt:



Tussendoortje:

Lunch:



Tussendoortje:

Avondmaal:



Tussendoortje:

Beweging:

- Wat: _____
- Hoe lang: _____

Gevoel:



Opmerkingen/klachten:

Naam: _____

DAG 3

weekdag

weekenddag

Ontbijt:



Tussendoortje:

Lunch:



Tussendoortje:

Avondmaal:



Tussendoortje:

Beweging:

- Wat: _____
- Hoe lang: _____

Gevoel:



Opmerkingen/klachten: