

## BIJLAGE 3: EET EN BEWEEGDAGBOEK 2-19 JAAR

Naam:

Geboortedatum:

Graag voor het volgende bezoek gedurende 2 dagen door de week en een weekenddag invullen:

- o wat er werd gegeten en gedronken;
- o hoeveel uur er is bewogen

	<b>Voeding</b> <i>Bijvoorbeeld 3 boterhammen met kipfilet / chocoladepasta etc.; 2 stuks fruit; 3 opscheplepels pasta etc.</i>	<b>Dranken</b> <i>Bijvoorbeeld 1 glas melk; 1 glas ranja; 1 glas cola; 1 glas thee zonder/met suiker en voor oudere kinderen bijvoorbeeld 1 bier etc.</i>	<b>Aantal uren beweging</b> <i>Bijvoorbeeld halfuur naar school gefietst; 1 uur gesport; 1 uur buiten gespeeld etc.</i>
<b>Weekdag</b>			
Ontbijt			
Lunch			
Avondeten			
Tussendoortjes			
<b>Weekdag</b>			
Ontbijt			
Lunch			
Avondeten			
Tussendoortjes			
<b>Weekenddag</b>			
Ontbijt			
Lunch			
Avondeten			
Tussendoortjes			

Voor kinderen ouder dan 4 jaar kunnen ouders (of het kind/adolescent zelf) ook de Eetmeter van het Voedingscentrum invullen en meenemen bij het bezoek aan de JGZ:

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/login/>