

BIJLAGE 5: EET EN BEWEEGDAGBOEK 2-18 JAAR

Naam:

Geboortedatum:

Graag voor het volgende bezoek gedurende twee dagen door de week en één weekenddag invullen:

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

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

Weekenddag			
Ontbijt			
Tussendoor			
Lunch			
Tussendoor			
Avondeten			
Extra			

Voor kinderen ouder dan 4 jaar kunnen ouders (of de jeugdige zelf) ook de Eetmeter van het Voedingscentrum invullen en meenemen bij het bezoek aan de JGZ: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/>