



# Voedingsdagboek

Het voedingsdagboek is samengesteld door  
mondhygiënist.nu  
©Mondhygienisten.nu  
2021

Wat is het doel van een voedingsdagboek?

Een voedingsdagboek heeft als doel, een beeld te geven van de voedingspatroon van een kind of volwassene. Hiervandaan kan de tandarts of mondhygiënist een passend advies geven wat betreft het eetpatroon. Heeft u, of uw kind om het half jaar een gaatje in de tanden en/of kiezen? Dan is het verstandig om na te gaan wat er beter kan aan de suiker- en of zuurinnname. Het is belangrijk een zo realistisch mogelijk beeld te krijgen van u voedingspatroon. Dus eet en drink zo normaal mogelijk. Vermijd geen voedingsmiddelen.

Noteren van eetmomenten

U mag gedurende 7 dagen alles noteren wat u eet en drinkt op een dag. Denk aan hoofdmaaltijden en tussendoortjes. Ook kauwgom, een lolly, thee met of zonder suiker, maar ook bijvoorbeeld een slok appelsap tussendoor mag u noteren.

Het is zeer belangrijk dat u daadwerkelijk alles noteert en niets vergeet. Het is raadzaam dit voedingsdagboek overal mee naar toe te nemen zodat u niets vergeet te noteren.

Poetsmomenten. JA/NEE

Uw poetsmomenten mag u aanvinken als "ja" en "nee" in het daarvoor bestemde vak. Poetst u 1x per dag? Dan vinkt u aan wanneer u dit heeft gedaan en noteert ook het tijdstip. Poetst u 3 keer per dag? Dan vinkt u dit 3 keer aan in het bestemde vak, en noteert het tijdstip.

Advies

Aan de hand van het voedingsdagboek wordt er passend advies gegeven. Het voedingsdagboek wordt na 7 dagen met u besproken en zo nodig wordt er aangegeven wat er verbeterd kan worden.

Zuurmomenten, zoetmomenten en neutraalmomenten.

Deze vakjes worden ingevuld door u behandelaar.

Fluoridemomenten

Gebruikt u kind bijvoorbeeld een fluoride mondspoelmiddel? Dan mag u dit op het desbetreffende moment aanvinken.





Voor ouders

Heeft uw kind een voedselallergie? Of houdt het zich aan een bepaald dieet?

Gebruikt uw kind voedingssupplementen? Zoals bijv. vitamine c bruistabletten

Heeft uw kind last van maagzuur, of lijdt uw kind aan GERD?

Heeft uw kind een aandoening? Zoals bijv Diabetes Mellitus?

Gebruikt uw kind medicijnen? Zo ja, welke? (Bijv maagzuurremmers)

Is er bij uw kind een eetstoornis vastgesteld? Zo ja, welke?

Voor uw zelf

Heeft u een voedselallergie? Of houdt u zich aan een bepaald dieet?

Heeft u last van maagzuur, of lijdt u aan GERD?

Heeft u een aandoening? Zoals bijv Diabetes Mellitus?

Gebruikt u medicijnen in? Zo ja, welke? (Bijv maagzuurremmers)

Is er bij u een eetstoornis vastgesteld? Zo ja, welke?

# Voorbeelddag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend	8:30 2 bruine bollen met kaas	8:45 1 kopje thee met suiker 1 glas melk						
Tandenpoetsen			X 9:00		X mondsp oeling			
Tussendoor	10:30 1 Liga koek 1 appel	10:30 1 glas jus orange						
Middag	12:00 1 gekookt ei 1 boterham met aardbei jam	12:00 1 kopje thee met honing en citroen						
Tandenpoetsen				X				
Tussendoor	15:00 1 stroopwafel 17:00 1 Snickers reep	15:30 1 kopje thee zonder suiker						
Avond	18:00 Bord spaghetti Met kipfilet, pesto en tomaten	18:15 1 glas fristi 1 glas rode wijn						
Tandenpoetsen			X 21:00		X			
Tussendoor	19:00 1 sinaasappel 1 appel	21:00 1 glas witte wijn						

# Maandag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								

# Dinsdag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								

# Woensdag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								

# Donderdag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								



# Vrijdag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								

# Zaterdag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								

# Zondag

Invullen door behandelaar

Tijdstip	Eten	Drinken	Ja	Nee	Fluoride	Zuur	Zoet	Neutraal
Ochtend								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Middag								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								
Avond								
Tandenpoetsen								
Tussendoor								