Peper&Peen

Voedingsdagboek

Ik wil je vragen om dit formulier

- *in te vullen voor een **doordeweekse** dag*
- *in te vullen voor een **weekend** dag*

Hierna kun je het bestand mailen naar praktijk@peper-peen.nl.

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld.
Ik neem alleen contact op met andere hulpverleners nadat je hier toestemming voor hebt gegeven.

Tips voor het invullen van dit formulier

- Je kunt in dit formulier van invuldveld naar invulveld 'springen' door de tab-toets te gebruiken. Je kunt ook elk veld afzonderlijk kiezen, door er met je muis op te klikken.
- Elk veld dat je zelf kunt invullen is aangegeven met een licht-oranje kader.
- Je kunt niet meer tekst kwijt dan je in het kader kunt zien. Er zijn ook velden waarin je een keuze kunt aangeven door iets aan te klikken.
  Als het goed is, dan wijst zich dat vanzelf.
- Je kunt het formulier tijdens het invullen altijd tussentijds opslaan (op je eigen computer!), en eventueel op een later moment verder gaan.
- Als je klaar bent met invullen, sla het formulier dan op. Geef het een naam die je herkent. Ik vind het handig als je het document een naam geeft waarin jouw naam staat. Bijvoorbeeld: "evelien-van-tol-voedingsdagboek.pdf". Maar elke naam is goed.
- Het helpt om het dagboek bij de hand te houden, en direct wat je eet erin te noteren.

Pepper&Peen

Dagboek van: (welke dag?) **Tijdstip van opstaan:** **Tijdstip slapen:**

Eetmoment	Tijdstip	Eten	Drinken	Hoe voel je je?
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				

Peper&Peen

- vervolg doordeweekse dag-

Eetmoment	Tijdstip	Eten	Drinken	Hoe voel je je?
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				

Peper&Peen

Dagboek van een weekenddag (welke dag?) **Tijdstip van opstaan:** **Tijdstip slapen:**

Eetmoment	Tijdstip	Eten	Drinken	Hoe voel je je?
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				

Peper&Peen

- vervolg weekend dag-

Eetmoment	Tijdstip	Eten	Drinken	Hoe voel je je?
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				
(Kies eetmoment)				

Klik en email het formulier nu naar praktijk@peper-peen.nl