**Hallo!**

Wat goed dat je hebt gekozen voor mijn dienst’ het eetdagboek en gezondere alternatieven’!

Ik ben enthousiast om je te helpen inzicht te krijgen in de voedingsgewoonten van jouw kind. Dit is een goede stap naar gezondere eetgewoontes.

Hieronder vind je het eetdagboek dat je kunt invullen voor 3 dagen, tevens heb ik een voorbeeld eraan toegevoegd zodat je een beetje een beeld krijgt hoe je het kan invullen.

Ik wil je vragen bij te houden wat (noteer ook of het vers is of uit een pakje) en hoeveel je kind eet en drinkt voor 2 doordeweekse dagen en 1 weekend dag.

Dit dagboek zal mij inzicht geven in wat jouw kind momenteel eet en drinkt, en op basis daarvan kan ik gezondere alternatieven en voedingsadvies op maat voorstellen.

Het is van groot belang dat je eerlijk en nauwkeurig invult wat jouw kind gedurende deze dagen nuttigt; hoe gedetailleerder de informatie, hoe beter ik je kan helpen.

Zodra je het eetdagboek hebt ingevuld, stuur je het naar mij terug zodat ik aan de slag kan met het analyseren van de voedingsinname van jouw kind.

Als je vragen hebt of hulp nodig hebt bij het invullen, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen.

Laten we samen werken aan een gezondere toekomst voor jouw kind!

Groet,

Hilda van Lieshout

**Naam kind: Fleur Dag 1: maandag 23 oktober**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijdstip | Omschrijving |
| *8:00 uur* | *1 glas melk halfvol, 1 boterham met margarine halfvol en hagelslag puur.* |
| *10:00 uur* | *1 kop thee Earl Grey , 1 appel zonder schil met kaneel* |
| *12:00 uur* | *1 glas water, 2 boterhammen met 30 plus kaas en margarine*  |
| *15:00 uur* | *3 stukjes witte chocolade en een glas cola zero**Etc…* |

Naam kind: Dag 1:

|  |  |
| --- | --- |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dag 2:

|  |  |
| --- | --- |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dag 3:

|  |  |
| --- | --- |
| Tijdstip | Omschrijving |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |