



EET- EN BEWEEGDAGBOEK 2-19 JAAR, Kinderen

Naam:

Geboorte datum:

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

- of uw kind ontbeten heeft, 's middags lunch, speekwartier en/of na schooltijd en 's avonds avondeten;
- hoeveel glazen frisdrank of gezoete drank (bv. Cola, Fristi, diksap, limonade, vruchtensap) uw kind gedronken heeft;
- hoeveel uur uw kind actief buiten gespeeld en/of gesport en/of gefietst heeft;
- hoeveel uur uw kind TV gekeken heeft of achter de (spel)computer heeft gezeten (niet voor huiswerk);
- of uw kind fastfood heeft gegeten en welk soort fastfood bv. pizza, hamburger, patat;
- hoe laat uw kind naar bed ging en opstaat.

	ontbijt ja/nee welk soort ontbijt	's middags lunch	Speelkwartier en/of na schooltijd	's avonds avondeten	aantal glazen frisdrank/ gezoete dranken*	aantal uren buiten gespeeld, fietsen, sporten	aantal uren achter tv/spel- computer	fastfood ja/nee welk soort fastfood?	hoe laat naar bed, hoe laat op?
Weekdag									
Weekdag									
weekenddag									