



### EET- EN BEWEEGDAGBOEK 2-19 JAAR, Jongeren



**Naam:**

**Geboorte datum:**

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

- of je ontbeten hebt, 2<sup>e</sup> pauze lunch, 1<sup>e</sup> pauze en/of na schooltijd eten en 's avonds avondeten;
- hoeveel glazen frisdrank of gezoete drank (bv. Cola, Fristi, diksap, limonade, vruchtensap) je gedronken hebt;
- hoeveel uur je actief buiten geweest en/of gesport en/of gefietst (ook naar school) hebt;
- hoeveel uur je TV gekeken hebt of achter de (spel)computer heeft gezeten (niet voor je huiswerk!);
- of je fastfood hebt gegeten en welk soort fastfood bv. pizza, hamburger, patat;
- hoe laat je naar bed ging en opstaat.

	ontbijt ja/nee welk soort ontbijt	2 <sup>e</sup> pauze lunch	1 <sup>e</sup> pauze en/of na schooltijd	's avonds avondeten	aantal glazen frisdrank/ gezoete dranken*	aantal uren actief buiten, fietsen, sporten	aantal uren achter tv/spel- computer	fastfood ja/nee, welk soort fastfood?	hoe laat naar bed, hoe laat op?
Weekdag									
Weekdag									
weekenddag									

Extra: - heb je alcohol gedronken? Zo ja, hoeveel glazen?  
 - rook je? Zo ja, hoeveel per dag?