

# 9. Voedingsgewoonten :

---

Dossiernr. : .....

Vul deze vragenlijst zo goed mogelijk in, met alles wat U eet en drinkt gedurende

3 opeenvolgende dagen (en 3 nachten) door gebruik te maken van de beschikbare bladeren.

- wees compleet en precies
- vermeld stelselmatig alle maaltijden, snacks en dranken, zodat U niets vergeet
- vermeld de plaats (thuis, restaurant, ....) en het uur van de maaltijden
- vermeld voor elk gebruikt voedingsmiddel
  - de juiste natuur van het product
- schrijf niet :
  - rauwkost maar bv. geraspte wortelen
  - vlees maar kalflapje, varkensgebraad, ...
  - vis maar koolvis, zalm, ...
  - kaas maar camembert, gruyère, ...
  - fruit maar appel, peer, ..
  - voor specifiek voedsel (hamburger, sandwich, ...) schrijf ook de samenstelling op en indien mogelijk het merk
- de opgenomen hoeveelheid :
  - in gram, aantal stuks
  - koffielepel, soeplepel
  - bol, tas
  - glas
- de bereidingswijze
- de gebruikte vetstoffen, suiker, zout en hun hoeveelheid

Vul deze vragenlijst in, ook indien uw voeding gedurende dit onderzoek niet overeenkomt met uw gewoonlijke voeding. Indien een speciale gebeurtenis tussenkomt (restaurant, ziekte, ...), vermeld dan dit.

**DAG 1 - 2 - 3 (omcirkel de dag) :**

	Uur en plaats	Precieze samenstelling	Ingenomen hoeveelheid	Bereidingswijze Op smaak brengen
Ontbijt				
Gedurende de voormiddag				
Middagmaal				
Tijdens de namiddag				
Avondeten				
In de loop van de avond				
's Nachts				
Andere voedselinname-momenten				

**OPMERKINGEN :** Vul bovenstaande tabel ook in voor DAG 2 en 3.