

# VOEDINGSDAGBOEK: OM UIT TE ZOEKEN OF JE NIET TEGEN BEPAALD VOEDSEL KUNT (OF JE KIND)

Schrijf 1 week lang elke dag op wanneer en watje (of je kind) eet. Schrijf daarnaast steeds op wanneer er klachten waren en welke klachten dat waren.

Datum waarop je begint met invullen: .....

	Dagdeel	Tijd: welk eten en drinken	Tijd: welke klachten
Voorbeeld	Ochtend	8 uur: 2 boterhammen met kaas, thee, banaan . 10 uur: 2 koffie met melk	Geen klachten
	Middag	12 uur: 3 boterhammen, pindakaas, appel, 2 bekers melk	15 uur: misselijk
	Avond	Bami	Geen klachten
Maandag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Dinsdag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Woensdag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Donderdag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Vrijdag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Zaterdag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		
Zondag	Ochtend		
	Middag		
	Avond		