

BIJLAGE 4 EET- EN BEWEEGDAGBOEK 2-19 JAAR

Naam:

Geboortedatum:

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

- of uw kind ontbeten heeft;
- hoeveel glazen frisdrank of gezoete drank (bv. cola, Fristi, diksap, limonade, vruchtensap) uw kind gedronken heeft;
- hoeveel uur uw kind actief buiten gespeeld, gesport of gefietst heeft;
- hoeveel uur uw kind tv-gekeken heeft of achter de (spel)computer heeft gezeten (afgezien van in verband met huiswerk);
- of uw kind fastfood heeft gegeten en welk soort fastfood, bv. pizza, hamburger, patat;
- hoe laat uw kind naar bed ging.

	Ontbijt ja/nee	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?
Weekdag						
Weekdag						
Weekenddag						

*voor oudere kinderen: Heb je alcohol gedronken? Zo ja, hoeveel glazen?
Rook je? Zo ja, hoeveel sigaretten/dag?