

Instructie digitaal eetdagboek bijhouden

Voor het bijhouden van een voedingsdagboek werd tot nu toe altijd op papier een voedingsdagboek meegegeven. Door middel van deze instructie kunt u er ook voor kiezen om het voedingsdagboek digitaal bij te houden. Dit kan met behulp van de app/website van de 'Eetmeter' van het Voedingscentrum. De diëtist zal het ingevulde voedingsdagboek bekijken en de nodige berekeningen maken. Deze app/website geeft zelf ook adviezen over voeding voor uw kind. U hoeft niks te doen met deze adviezen, dit zijn algemene adviezen en gelden wellicht niet voor uw kind.

Stappen gebruik eetmeter

1. Download de app 'Mijn Eetmeter' of ga naar de website mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/.
2. Maak een account aan voor mijn Eetmeter door op 'registreren' te klikken.
3. Houdt 4 dagen een voedingsdagboek bij via de app of de website.
4. Indien alle dagen zijn ingevuld in de Eetmeter moet u via de website naar het tabblad 'overzicht' gaan.
5. Sla het voedingsdagboek per dag op als 'xml' bestand (blauwe knop aan de linkerkant), zie onderstaande afbeelding. U hoeft het bestand niet te openen maar kunt deze opslaan.
6. Mail de vier bestanden (4 dagen) naar uw behandelend diëtist of mail onderaan de pagina en vermeld in de email altijd de naam en geboortedatum of patiëntnummer van uw kind.

Mijn Eetmeter Voedingscentrum eerlijk over eten

Mijn overzicht voor zaterdag 4 mei 2019

Datum: 04-05-2019

	Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezeis (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selen (mg)
Ontbijt															
Kwark, mager Algemeen	87	0,5	0,3	12,8	7,4	0	0,17	0	126	68	245	192	20	0	
Doosjervot zomerfruit AH	47	0,3	0	0,8	7,5	5,5	0	0	84	0	198	11	12	0,2	
Quaker cruesli rozijn 1 voor 1 schaalijte Quaker	172	5,6	0,6	2,8	24,8	4	0	0	2	2	134	16	34	0,8	
Subtotaal	306	6,4	0,9	16,4	39,7	9,5	0,17	0	212	70	577	219	66	1	
Lunch															
Boterham, bruin Algemeen	248	1,8	0,4	10,3	45	5,3	1,15	0	41	461	174	30	45	1,5	
Havarine Algemeen	65	7,2	1,7	0	0	0	0	0	10	0	8	2	0	0	
Ei Algemeen	64	4,4	1,5	6,2	0	0	0,19	0	38	75	71	32	8	1,2	
Hummus Algemeen	191	15,5	2,2	4,5	6,6	3,2	0,75	0	29	301	62	68	34	1,3	
Cherrytomaat Algemeen	75	2	0,3	2,3	10	4,8	0,02	0	230	8	858	18	28	1	
Subtotaal	643	30,9	6,1	23,3	61,6	13,3	2,11	0	348	845	1173	150	115	5	

Invullen voedingsdagboek

Noteer alles wat uw kind eet of drinkt in de dagen van bijhouden, vergeet hierbij niet het bereidingsvet (olie of boter) te noteren. U kunt ook zelf producten scannen (via de app) en gerechten of onbekende producten toevoegen (via de website). Als u zelf een product toevoegt, kunt u de voedingswaarde van de verpakking overnemen

Opmerkingen of vragen kunt u altijd mailen naar dietetiek.sophia@erasmusmc.nl.