



Instructies voor Eetmeter

Neem voor vragen contact op met uw diëtist:

Karakter: Jessica van der Velde-Elbersen 06-55486405 j.elbersen@karakter.com

Triversum: Daniëlle Appelman 072-5140400 Dappelman@triversum.nl

Accare: Heleen de Boer 06-86820214 h.de.boer@accare.nl

Geachte ouders,

Uw kind doet mee aan het TRACE-onderzoek. In dit onderzoek wordt de behandeling van ADHD middels gebruikelijke zorg vergeleken met een dieetbehandeling. Hiervoor is het belangrijk dat wij weten wat uw kind eet en drinkt. We vragen u daarom om gedurende 3 dagen bij te houden wat uw kind eet en drinkt. Dit kan eenvoudig via de eetmeter van het voedingscentrum. Hiervoor gaat u naar www.mijnvoedingscentrum.nl. Daar kunt u een account aanmaken via 'registreren'. Vervolgens kunt u alles wat uw kind eet en drinkt invoeren in het dagboek van de eetmeter (via het kopje 'eetmeter, en dan 'dagboek').

Enkele richtlijnen voor het invullen van de eetmeter

- Registreer binnen nu en 2 weken, gedurende 3 dagen (2 doordeweekse dagen en 1 weekenddag) de voeding van uw kind. Deze 3 dagen hoeven niet aansluitend te zijn, maar dit mag wel. Het is belangrijk dat de gekozen dagen normale/gemiddelde schooldagen of weekenddagen weerspiegelen.
- Een dag begint wanneer uw kind wakker wordt en eindigt wanneer uw kind de volgende dag weer wakker wordt (dus een complete dag en nacht rapporteren).
- Vul de eetmeter bij voorkeur in direct nadat uw kind iets heeft gegeten of gedronken. Hierdoor is de kans kleiner dat u dingen vergeet te noteren.
- Raadpleeg indien nodig de verpakking of het etiket van het product om zo het juiste voedingsmiddel/drank in te vullen.
- Rapporteer ook alle kleine hapjes/slokjes, zoals een paar hapjes van een appel/cake, kleine snoepjes, slokjes water etc.
- Vaak worden kruiden(mixen), zout, specerijen e.d. gebruikt: graag alle toevoegingen noteren.
- Pas de voeding van uw kind niet aan. Geef/laat uw kind eten en drinken zoals het anders ook zou doen wanneer u de voeding niet zou bijhouden.
- Wanneer de dag waarop u de voeding van uw kind bijhoudt toch afwijkt van een normale/gemiddelde dag (vanwege ziekte, feestje etc.) ga dan door met registreren maar vermeld deze afwijking dan in het 'notatieveld' van de eetmeter.
- Wanneer uw kind een deel van de dag uit uw zicht is (school, BSO, familie etc.) vraag dan of de verzorgers willen opschrijven wat uw kind heeft gegeten en gedronken, zodat u dit later kunt aanvullen in de eetmeter.

Vragen?

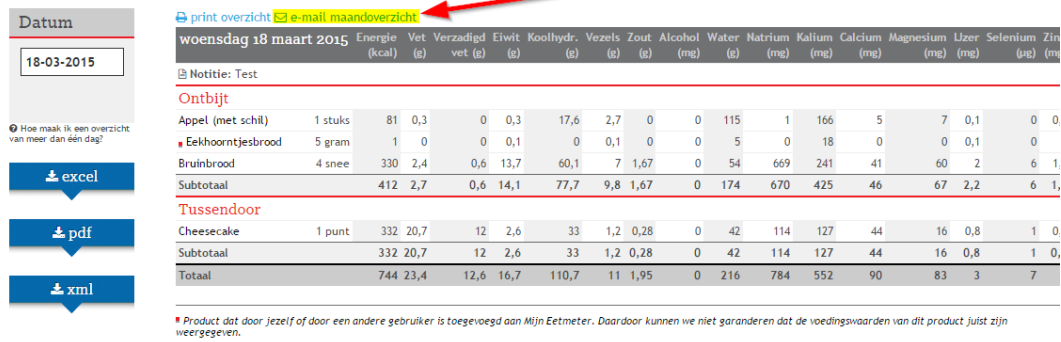
Voor vragen kunt u contact opnemen met de diëtist aan wie u gekoppeld bent, zie voorpagina voor contactgegevens.

Wat te doen met de ingevoerde voedingsgegevens van uw kind?

Wanneer u 3 dagen de voeding van uw kind heeft ingevoerd kunt u dit opslaan in 'overzicht'. Vervolgens mailt u de gegevens naar de diëtist. Let op! Dit kan alleen via de volledige website en niet via uw mobiele app op de volgende manier:

1. Klik bovenin het scherm op "e-mail maandoverzicht":

Mijn overzicht voor woensdag 18 maart 2015



print overzicht e-mail maandoverzicht

woensdag 18 maart 2015

	Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (mg)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Ijzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)
Notitie: Test																
Ontbijt																
Appel (met schil)	1 stuks	81	0,3	0	0,3	17,6	2,7	0	0	115	1	166	5	7	0,1	0
Eekhoortjebrood	5 gram	1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	5	0	18	0	0	0,1	0
Bruinbrood	4 snee	330	2,4	0,6	13,7	60,1	7	1,67	0	54	669	241	41	60	2	6
Subtotaal		412	2,7	0,6	14,1	77,7	9,8	1,67	0	174	670	425	46	67	2,2	6
Tussendoor																
Cheesecake	1 punt	332	20,7	12	2,6	33	1,2	0,28	0	42	114	127	44	16	0,8	1
Subtotaal		332	20,7	12	2,6	33	1,2	0,28	0	42	114	127	44	16	0,8	1
Totaal		744	23,4	12,6	16,7	110,7	11	1,95	0	216	784	552	90	83	3	7

* Product dat door jezelf of door een andere gebruiker is toegevoegd aan Mijn Eetmeter. Daardoor kunnen we niet garanderen dat de voedingswaarden van dit product juist zijn weergegeven.

2. Kies de optie "stuur naar iemand anders".
3. Kies bij bestandsformaat voor "XML".
4. Vul het volgende e-mailadres in: trace@karakter.com en vermeld de **voornaam** en **achternaam** van uw kind
5. Kies bij bestandsformaat voor "PDF".
6. Vul het volgende e-mailadres in: trace@karakter.com en vermeld de **voornaam** en **achternaam** van uw kind
7. Kies de maand waarvan u de dagboek(en) wilt versturen.



E-mail mijn maandoverzicht

Mail jouw maand-overzicht naar jezelf of naar iemand anders.

Stuur naar mezelf

Stuur naar iemand anders

Kies bestandsformaat: XML Kies maand: maart 2015

E-mail adres

Hierbij ontvang je het Eetmeter overzicht voor Client X over de periode van 1 maart 2015 tot en met 30 maart 2015.

verstuur sluit

8. Klik op "verstuur" en uw gegevens worden direct naar het TRACE team verstuurd.

(NB: Wij ontvangen de eetmeter dus zowel in XML als in PDF)

Als u op een later tijdstip de gegevens wilt versturen doet u dat op de volgende manier:

1. Log in op uw dagboek via www.mijnvoedingscentrum.nl
2. Kies links een datum waarop u een dagboek heeft toegevoegd (zie gele driehoekjes):



3. Klik bovenin het scherm op "e-mail maandoverzicht":

Mijn overzicht voor woensdag 18 maart 2015

Datum
18-03-2015

print overzicht e-mail maandoverzicht

	Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezeis (g)	Zout (g)	Alcohol (mg)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	
Ontbijt																	
Appel (met schil)	1 stuks	81	0,3	0	0,3	17,6	2,7	0	0	115	1	166	5	7	0,1	0	0
Eekhoortjesbrood	5 gram	1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	5	0	18	0	0	0,1	0	0
Bruinbrood	4 snee	330	2,4	0,6	13,7	60,1	7	1,67	0	54	669	241	41	60	2	6	1
Subtotaal		412	2,7	0,6	14,1	77,7	9,8	1,67	0	174	670	425	46	67	2,2	6	1
Tussendoor																	
Cheesecake	1 punt	332	20,7	12	2,6	33	1,2	0,28	0	42	114	127	44	16	0,8	1	0
Subtotaal		332	20,7	12	2,6	33	1,2	0,28	0	42	114	127	44	16	0,8	1	0
Totaal		744	23,4	12,6	16,7	110,7	11	1,95	0	216	784	552	90	83	3	7	

Product dat door jezelf of door een andere gebruiker is toegevoegd aan Mijn Eetmeter. Daardoor kunnen we niet garanderen dat de voedingswaarden van dit product juist zijn weergegeven.

4. Kies de optie "stuur naar iemand anders".
5. Kies bij bestandsformaat voor "XML".
6. Vul het volgende e-mailadres in: trace@karakter.com en vermeld de **voornaam** en **achternaam** van uw kind.
7. Kies bij bestandsformaat voor "PDF".
8. Vul het volgende e-mailadres in: trace@karakter.com en vermeld de **voornaam** en **achternaam** van uw kind
9. Kies de maand waarvan u de dagboek(en) wilt versturen

E-mail mijn maandoverzicht

Mail jouw maand-overzicht naar jezelf of naar iemand anders.

Stuur naar mezelf
 Stuur naar iemand anders

Kies bestandsformaat **XML** Kies maand **maart 2015**

E-mail adres

Hierbij ontvang je het Eetmeter overzicht voor Client X over de periode van 1 maart 2015 tot en met 30 maart 2015.

verstuur **sluit**

10. Klik op "verstuur" en uw gegevens worden direct naar het TRACE team verstuurd.

(NB: Wij ontvangen de eetmeter dus zowel in XML als in PDF)