

Naam: .....

Datum:.....

Dag van de week:.....

Tijd	Hoeveel?	Wat heb je gegeten/ gedronken?	Opmerking; met wie, waar, snel/langzaam gegeten, hoe voelde je je?
<b>Ontbijt</b>			
7.15	2 snee	bruin brood	Voor naar school gaan, snel in de keuken, alleen
	2 x dik besmeerd	Boter (Blue Band Goede Start (halvarine?))	
	2 x dik	chocoladehagelslag	
	1 glas	vruchtensap	
10.00	1 pakje	Capri- Sonne Multi; meegenomen van huis	In de pauze, rustig gegeten
	1	Eierkoek groot zonder boter	
	4	dropjes	Van een vriend(in)
<b>Lunch</b>			
12.00	3 snee	bruin brood	In de kantine met klasgenoten/vrienden; moest snel eten
	3 x dun besmeerd	Blue Band	
	1 snee met	1 plak Gelderse worst	
	2 snee met	2 x kaas, jong	
	1 pakje	Wicky sinaasappel	
15.00	1	appelflap	In kleine pauze
15.30	1	3 minimarsjes	Tussendoor.. thuisgekomen, trek in zoet
	1	Tosti zelf gemaakt met ham en kaas en tomatenketchup	
	1 groot glas (250 ml)	Fanta normaal	
<b>Avondeten</b>			
17.45	½	rookworst	Warm eten, thuis met z'n drieën
	2	grote lepels aardappels ( 2 kleine gekookte)	Heb snel gegeten had honger
	2	grote lepels spinazie a la crème (diepvries)	
	2 juslepels	jus, beetje water verdund	
	2	grote lepels appelmoes	
	1 vol schaaltje	dubbelvla (vanille/choco)	
20.00	2 bekers	Thee met 2 klontjes suiker	
21.00	1 pakje	2 koekjes, Time Out met chocolade	Gewoon trek in chocolade ; in mijn kamer
21.30	2 handjes	chips	Alleen, geen honger wel trek
	2 glazen (2 x 200 ml)	Fanta	