

Documentnaam	Intake Formulier Sportvoeding
Documentcode	RFM-IFS-V1.0-Okt-2012
Type document	Registratieformulier
KHB hoofdstuk	3.5.2

**Sporters intake formulier:**

Datum van invullen: \_\_\_\_\_

Gegevens cliënt

Naam: \_\_\_\_\_ Voorletters: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ Geboorte datum: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_ Geslacht : M / V

Verzekering: \_\_\_\_\_ Verzekeringsnummer: \_\_\_\_\_

BSN nummer: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Documentnummer van Paspoort / Rijbewijs / ID-Kaart: \_\_\_\_\_

Verwijsbrief van huisarts/sportarts: Ja / Nee

Gegevens huisarts/Sportarts

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_

Wat is de reden van uw bezoek aan de diëtist?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algemene vragen:

Vraag	Antwoord	Toelichting
Lengte		
Ochtend gewicht		
Is uw gewicht stabiel?		
Probeert u op dit moment af te vallen?		
Gebruikt u medicijnen? Zo ja, welke en waarvoor?		
Heeft u chronische ziekten of		



bepaalde fysieke problemen waar rekening mee moet worden gehouden?		
Heeft u in het verleden een (sport)Diëtist geraadpleegd of een dieet gevolgd?		
Doet u mee aan wedstrijden?		
Regionaal/Nationaal/Internationaal?		
Aantal uren training per week?		
Aantal uren wedstrijd per week?		
Rookt u? Zo ja, hoeveelheid per dag?		
Drinkt u regelmatig alcohol? Zo ja, hoe vaak?		
Gaat u er mee akkoord dat er een rapportage naar de huisarts/sportarts wordt verstuurd ?		

Energieverbruik:

<b>Sportactiviteiten</b>	<b>Uur per week</b>

Trainings- en wedstrijdgegevens:

<b>Dag/tijdstip</b>	<b>Trainings/wedstrijd arbeid</b>	<b>Hartfrequentie</b>
Voorbeeld: Za. 9.00-10.30 u	90 min. Hersteltraining	120 sl/min
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		



Zaterdag		
Zondag		

Dagelijkse activiteiten "rustdag":

<b>Vraag:</b>	<b>Antwoord:</b>
Wat voor werk of studie doet u?	uur p/wk
Hoeveel km woont u van uw werkplek/school af?	km
Welk transportmiddel gebruikt u voor woon/werk verkeer?	km
Welke hobby's heeft u buiten de sport?	
Andere lichamelijke inspanning?	
Uren slaap en/of bedrust per dag	uur

Rondom sport:

<b>Vraag:</b>	<b>Antwoord:</b>	<b>Opmerkingen, bijv. ongewone reacties van het lichaam</b>
Hoeveel uur voor een training gebruikt u de laatste maaltijd?		
Deze maaltijd bestaat meestal uit...		
Hoeveel uur voor een wedstrijd gebruikt u de laatste maaltijd?		
Deze maaltijd bestaat		



meestal uit...		
Tijdens een training drink ik...		
Tijdens een training eet ik...		
Tijdens een wedstrijd drink ik...		
Tijdens een wedstrijd eet ik...		
Toelichting		

**Voedingsanamnese Dag 1:**

<b>Voor ontbijt</b> om ..... uur	Sportactiviteit	Opmerking, bv. ongewone reacties van het lichaam

<b>Ontbijt</b> om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		
Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Tussendoortje 1</b> om ..... uur		
Fruit:		



Drinken:		
Overig:		

<b>Lunch</b> om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		
Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Tussendoortje 2</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		
<b>Warme maaltijd</b> om ..... uur		
Drinken:		
Aardappelen: ... stuks gebakken/gekookt/frites		
Rijst/pasta: ... gram gaar		
Groente: ... gram gaar		
Salade: ... gram		
Saus/dressing: ... gram		
Vlees: ... gram mager/vet		
Bak en braadproduct:		
Vis: ... gram		
Nagerecht: (magere)yoghurt/vla/kwark/ijs/fruit		



Overig:		
---------	--	--

<b>Tussendoortje 3</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

**Voedingsanamnese Dag 2:**

<b>Voor ontbijt</b> om ..... uur	Sportactiviteit	Opmerking, bv. ongewone reacties van het lichaam

<b>Ontbijt</b> om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		
Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Tussendoortje 1</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Lunch</b> om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		



Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Tussendoortje 2</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		
<b>Warme maaltijd</b> om ..... uur		
Drinken:		
Aardappelen: ... stuks gebakken/gekookt/frites		
Rijst/pasta: ... gram gaar		
Groente: ... gram gaar		
Salade: ... gram		
Saus/dressing: ... gram		
Vlees: ... gram mager/vet		
Bak en braadproduct:		
Vis: ... gram		
Nagerecht: (magere)yoghurt/vla/kwark/ijs/fruit		
Overig:		

<b>Tussendoortje 3</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		



Overig:		
---------	--	--

**Voedingsanamnese Dag 3:**

Voor ontbijt om ..... uur	Sportactiviteit	Opmerking, bv. ongewone reacties van het lichaam

Ontbijt om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		
Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

Tussendoortje 1 om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

Lunch om ..... uur		
Brood: W/B/V +zaden /knäckebröt ... sneden		
Besmeerd: met (dieet)halvarine/margarine/roomboter		
Beleg: kaas: 20+/30+/48+ vleeswaren: mager/vet zoet:		
Fruit:		





Drinken:		
Overig:		

<b>Tussendoortje 2</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		
<b>Warme maaltijd</b> om ..... uur		
Drinken:		
Aardappelen: ... stuks gebakken/gekookt/frites		
Rijst/pasta: ... gram gaar		
Groente: ... gram gaar		
Salade: ... gram		
Saus/dressing: ... gram		
Vlees: ... gram mager/vet		
Bak en braadproduct:		
Vis: ... gram		
Nagerecht: (magere)yoghurt/vla/kwark/ijs/fruit		
Overig:		

<b>Tussendoortje 3</b> om ..... uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		

<b>Weekend: Zaterdag</b>		
--------------------------	--	--

Ontbijt:		
Tussendoortje:		
Lunch:		
Tussendoortje:		
Warme maaltijd:		
Overig:		

<b>Weekend: Zondag</b>		
Ontbijt:		
Tussendoortje:		
Lunch:		
Tussendoortje:		
Warme maaltijd:		
Overig:		

---

Bedankt voor het invullen van dit intakeformulier. Graag ontvangen wij dit intakeformulier van u voor of tijdens het eerste consult.

Wanneer u een verwijzing heeft gekregen van de (huis)arts wilt u deze dan meenemen naar de eerste afspraak.

Bij het eerste gesprek zijn wij verplicht om uw identiteitsbewijs te controleren. Vergeet daarom niet u identiteitsbewijs.

Met vriendelijke groet,  
 De diëtisten van Dieetistopspor