

Documentnaam	Intake Formulier Sportvoeding
Documentcode	RFM-IFS-V1.0-Okt-2012
Type document	Registratieformulier
KHB hoofdstuk	3.52



dieetistopsporT
specialisten in dieet en sportvoeding



Intakeformulier DieetistopsporT - sporters

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 waarrekening mee moet worden gehouden?		
Heeft u in het verleden een (sport)Diëtist geraadpleegd of eendieet 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:

Sportactiviteiten	Uur per week

Trainings- en wedstrijdgegevens:

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



Dagelijkse activiteiten "rustdag"

Vraag:	Antwoord:
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

Random sport

Vraag:	Antwoord:	Opmerkingen, bijv. ongewone reacties van het lichaam
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:

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:		



dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding

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:		
Tussendoortje 2 om uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		
Warme maaltijd 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:		
Tussendoortje 3 om uur		
Fruit:		
Drinken:		



Voedingsanamnese Dag 2

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:		
Tussendoortje 2 om uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		



dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding

Warme maaltijd 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:		
Tussendoortje 3 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:		
Tussendoortje 2 om uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		



Warme maaltijd 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:		
Tussendoortje 3 om uur		
Fruit:		
Drinken:		
Overig:		



dieetistopsport
specialisten in dieet en sportvoeding

Weekend: Zaterdag

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

Weekend: Zondag

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

Bedankt voor het invullen van dit intakeformulier. Graag ontvangen wij dit intakeformulier van u vooraf 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 Dieetistopsport