

Vochtdagboek

naam :

datum :



Een vochtdagboek kan gebruikt worden om de vochtinname te evalueren.



glas = 150 ml

glas leeg ➔ kleur het glas helemaal
½ glas leeg ➔ kleur het glas halfvol
2 à 3 slokjes ➔ kleur alleen de onderkant

dag 1	            
dag 2	            
dag 3	            
dag 4	            
dag 5	            
dag 6	            
dag 7	            