

KLEINE HAPJES GROTE ZORGEN

POCKET-EDITIE

Het allergiedagboek

Colofon

Titel: Kleine hapjes, grote zorgen (pocket-editie)

Auteur: Sabine Koolen

Illustraties: Sabine Koolen

Uitgever: Artio Uitgeverij

Jaar van uitgave: 2025

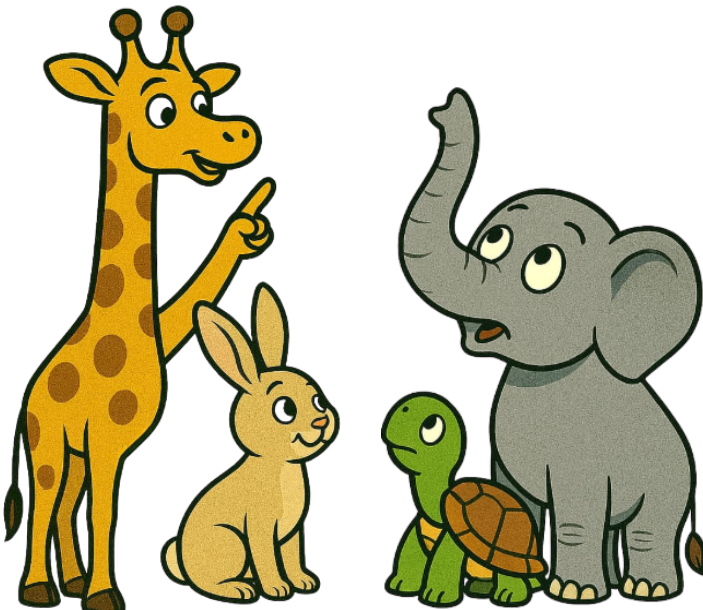
ISBN: 9789083557304

Drukkerij: CB

Dit boek is bedoeld voor ouders en verzorgers om de voeding en allergieën van hun kind bij te houden. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag zonder toestemming van de uitgever worden gereproduceerd of gedistribueerd.

Inhoudsopgave:

1. Over dit boek
2. Persoonlijke gegevens
3. Medicatieoverzicht
4. Dit ben ik
5. Maandplanner
6. Dagboek
7. Medicatie- en supplementenplanner
8. To do list
9. Kleurplaat
10. Jaaroverzicht
11. Afsprakenkaart
12. Mijn recepten



Over dit boek

Dit allergiedagboek heb ik gemaakt voor mijn zoon Dex. Voor hem was eten allesbehalve vanzelfsprekend. Wat voor andere kinderen zo gewoon lijkt, was voor ons vaak een zoektocht vol onzekerheden en vragen. Daarom wilde ik iets maken wat ouders - net als ik - kan helpen om overzicht te creëren en rust te vinden in een vaak chaotische periode.

In dit boek vind je dagelijkse pagina's om voeding bij te houden, maandelijkse overzichten én een jaaroverzicht, zodat je in één oogopslag kan zien hoe het gaat. Door alles op één plek te houden, wordt het gemakkelijker om patronen te herkennen en bewuste keuzes te maken.

Het boek is voorzien van vrolijke illustraties, zodat het invullen -eventueel samen met je kind- niet alleen praktisch is, maar ook leuk. Daarnaast bevat het handige extra's, zoals ruimte voor afspraken, medicatie en supplementen. Alles wat jij nodig hebt om grip te houden, in één overzichtelijk boek.

~Sabine

Persoonlijke gegevens

Uw naam: _____

Adres+huisnummer: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Naam kind: _____

Geboortedatum: _____

Burgerservicenummer: _____

Huisarts: _____

Adres+huisnummer: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

Medicatieoverzicht

[illegible][illegible]

Dit ben ik!

Mijn roepnaam is

Ik ben geboren op

Tijd en plaats

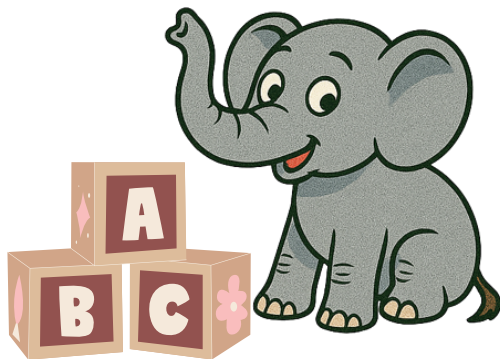
Dit zijn mijn papa en/of mama

Mijn kenmerken:

Ik ben cm lang en ik
heb ogen

Mijn kleur haar:

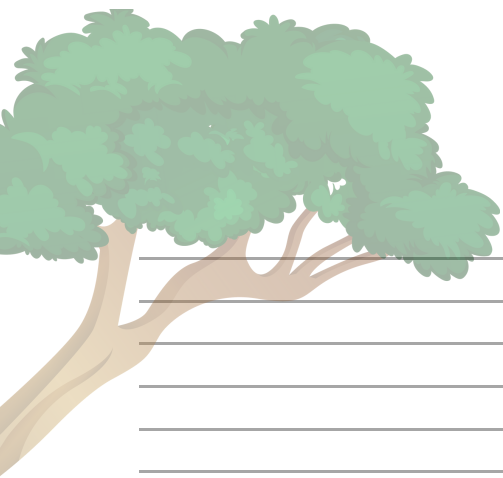
Plak hier een foto



Over mij

Handwriting practice lines consisting of ten sets of three horizontal dashed lines.

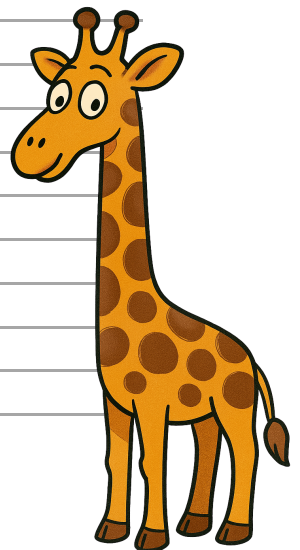




Notities

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the top-left corner, there is a stylized illustration of a brown tree branch extending from the edge, with several small green leaves attached to it. The rest of the page is empty, providing space for writing or drawing.

Notities



Maandplanner

Maand:_____

•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•



Datum: _____
Starttijd dag: _____ Slaaptijd: _____
Slaap (nacht & dutjes): _____
Ontlasting (tijd + beschrijving): _____
Bijzonderheden vandaag: _____

Symptomen

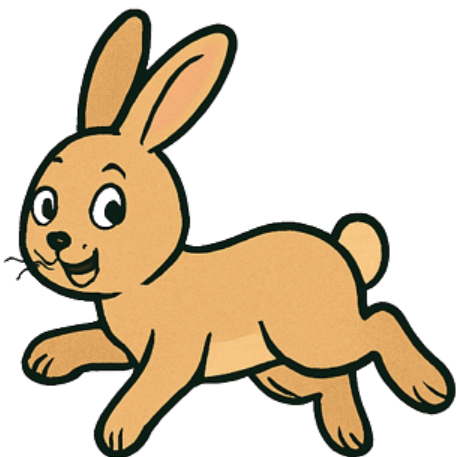
Medicatie/supplementen:



Ontbijt

Lunch

Diner



Datum: _____
Starttijd dag: _____ Slaaptijd: _____
Slaap (nacht & dutjes): _____
Ontlasting (tijd + beschrijving): _____
Bijzonderheden vandaag: _____



Ontbijt

Symptomen

Medicatie/supplementen:

Lunch

Diner



Datum: _____
Starttijd dag: _____ Slaaptijd: _____
Slaap (nacht & dutjes): _____
Ontlasting (tijd + beschrijving): _____
Bijzonderheden vandaag: _____

Symptomen

Medicatie/supplementen:



Ontbijt

Lunch

Diner



Datum: -----
Starttijd dag: ----- Slaaptijd: -----
Slaap (nacht & dutjes): -----
Ontlasting (tijd + beschrijving): -----
Bijzonderheden vandaag: -----



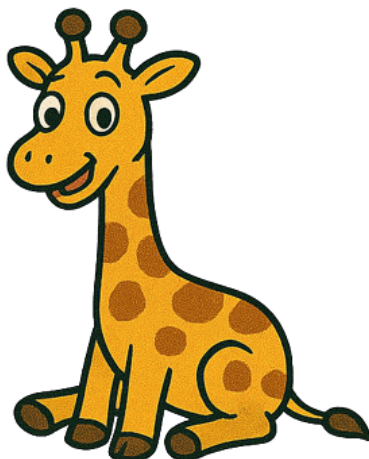
Ontbijt

Lunch

Diner

Symptomen

Medicatie/supplementen:



Datum: _____
Starttijd dag: _____ Slaaptijd: _____
Slaap (nacht & dutjes): _____
Ontlasting (tijd + beschrijving): _____
Bijzonderheden vandaag: _____

Symptomen

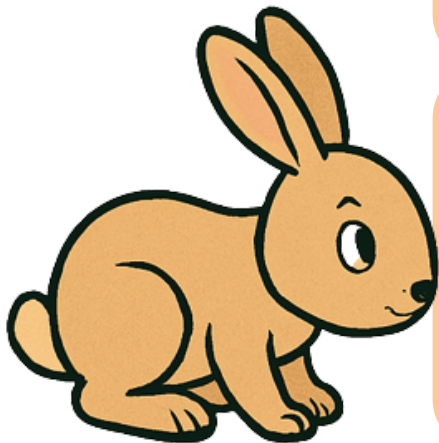
Medicatie/supplementen:



Ontbijt

Lunch

Diner



Datum: -----
Starttijd dag: ----- Slaaptijd: -----
Slaap (nacht & dutjes): -----
Ontlasting (tijd + beschrijving): -----
Bijzonderheden vandaag: -----



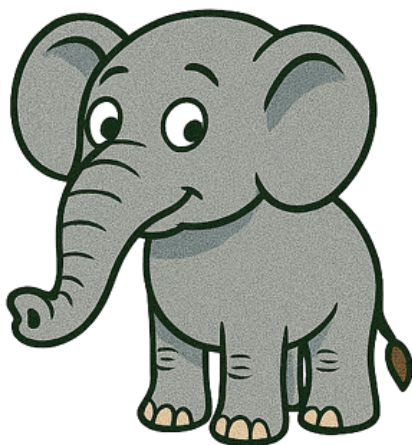
Ontbijt

Symptomen

Lunch

Medicatie/supplementen:

Diner



Datum: _____
Starttijd dag: _____ Slaaptijd: _____
Slaap (nacht & dutjes): _____
Ontlasting (tijd + beschrijving): _____
Bijzonderheden vandaag: _____

Symptomen

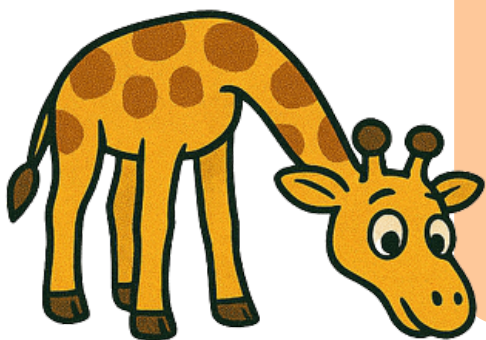
Medicatie/supplementen:



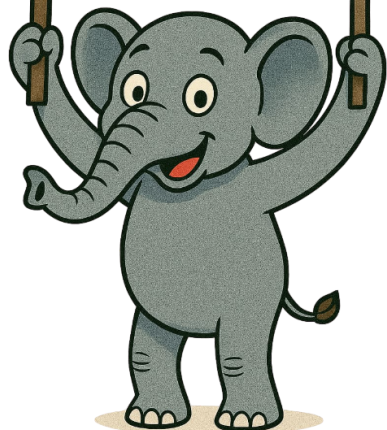
Ontbijt

Lunch

Diner



Zo voelde ik
mij vandaag



Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Notities

To Do List

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

[illegible][illegible][illegible][illegible]

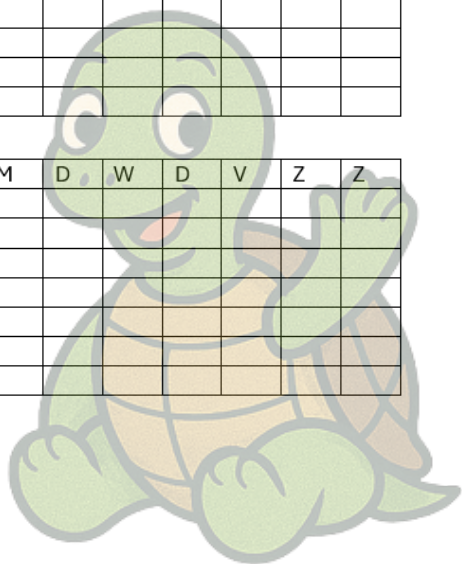
Week	Item	Dosering	Tijd	M	D	W	D	V	Z	Z

Week	Item	Dosering	Tijd	M	D	W	D	V	Z	Z

Week	Item	Dosering	Tijd	M	D	W	D	V	Z	Z

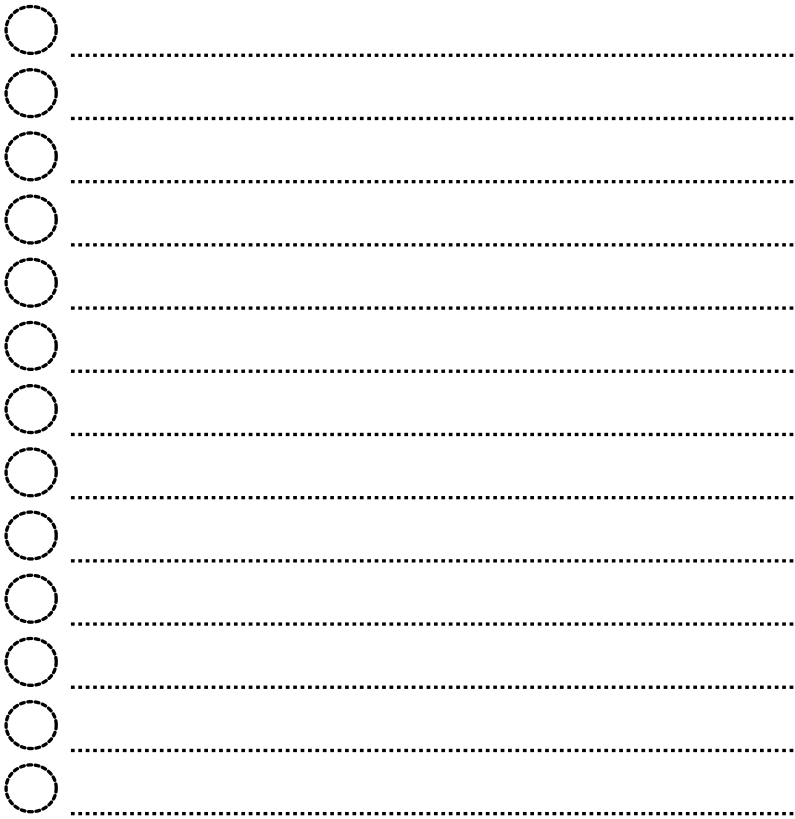
Week	Item	Dosering	Tijd	M	D	W	D	V	Z	Z

Week	Item	Dosering	Tijd	M	D	W	D	V	Z	Z



to do list

I can do this



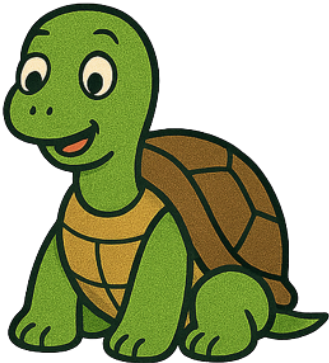
Jaaroverzicht

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Notities

Doelen

Kleurcodes



kaart Afspraken

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Datum_____ Tijd_____ Waar_____

Vragen die ik heb

Opmerkingen

Mijn recepten



Ingredients



Maaltijd

aantal personen

Bereidingstijd



aantal personen

Bereidingstijd

Bereidingswijze

Ingredients

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.