Mijn eetpatroon

Krijg inzicht in je eetpatroon en ontdek wat je kunt verbeteren.

Naam:

1. Kijk naar drie gewone dagen

Noteer per moment de tijd, wat je eet en drinkt en ongeveer hoeveel. Noteer ook wat er meespeelt.

Moment	Dag 1 Datum:	Dag 2 Datum:	Dag 3 Datum:
Ontbijt	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Tussendoor	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Lunch	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Tussendoor	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Avondeten	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Later op de avond	Tijd:	Tijd:	Tijd:

Schrijf er kort bij wat meespeelt, zoals honger, trek, gewoonte, haast, gezelligheid of emoties.

Mijn eetpatroon

Krijg inzicht in je eetpatroon en ontdek wat je kunt verbeteren.

2. Wat valt mij op?

Bekijk je drie ingevulde dagen. Wat herken je? Wat zou je graag anders willen?

Wat gaat al goed?

Welke gewoonten wil ik behouden?

Wat valt mij op aan mijn eet- en drinkmomenten?

Denk aan regelmaat, hoeveelheden, tussendoortjes en drinken.

Wat heeft invloed op wat en hoeveel ik eet?

Denk aan honger, gevoelens, mijn omgeving of hoe druk mijn dag is.

3. Kies één kleine verbetering

Kies iets dat bij jou past en dat je de komende week wilt proberen.

Wat wil ik verbeteren?

Welke kleine stap ga ik zetten en wanneer?

Voorbeeld: ik zet bij de lunch een glas water klaar.

Neem dit werkblad mee naar je gesprek. Samen kijken we wat bij jou past.