

# Eetdagboek



## **Toelichting eetdagboek**

Hou gelieve een eetdagboek bij van 3 dagen. Bij voorkeur 1 dag in het weekend. Neem uw eetdagboek mee naar de afspraak.

**Tijdstip:** Noteer het tijdstip wanneer u iets gegeten heeft.

**Productsoort:** Wat voor soort product was het? Leg specifiek uit wat voor product het was. Voorbeeld melkproduct: magere, halfvolle of volle melk.

**Portie grootte:** Hoe groot was het portie? At u veel of weinig? Vul hier de exacte hoeveelheid in (grammen/ml).

**Situatie:** Beschrijf hier de situatie waarin u was toen u ging eten. Waar was u, met wie? Voorbeeld: 'diner met gezin', 'traktatie van collega', 'onderweg in de stad', of 'alleen thuis voor de tv'.

**Soort honger:** Welke van de 7 hongertypen (oog, neus, mond, maag, lichaam, hoofd of hart) vormde de reden waarom u ging eten? Beschrijf ook welk gevoel u erbij had. Voorbeelden: onrustig, verveeld, tevreden, gefrustreerd, vrolijk of verdrietig.

**Gevoel na een uur:** Wat heeft het eten voor effect gehad? Hoe voelde het lichamenlijk en geestelijk na een uur? Voelde u zich sloom of juist energiek, verzadigd of hongerig. Misschien u zich rustig of was er juist een drang naar meer eten of naar een specifiek voedingsmiddel? Noteer alles wat erin u opkwam. Was er achteraf een schuldgevoel of juist tevredenheid?

Dag 1:.....

Tijdstip	Productsoort	Portiegrootte	Situatie	Soort honger	Gevoel na 1 uur

Dag 2:.....

<b>Tijdstip</b>	<b>Productsoort</b>	<b>Portiegrootte</b>	<b>Situatie</b>	<b>Soort honger</b>	<b>Gevoel na 1 uur</b>

Dag 3:.....

<b>Tijdstip</b>	<b>Productsoort</b>	<b>Portiegrootte</b>	<b>Situatie</b>	<b>Soort honger</b>	<b>Gevoel na 1 uur</b>