

Het eetverslag

Alles wat u eet, snoept en drinkt gaat u van nu af aan opschrijven.

Probeer alles direct op te schrijven als u iets hebt gegeten. Vergeet geen van de hapjes tussendoor. Alles wat u eet en drinkt is even belangrijk

Waarom een eetverslag

Het is belangrijk dat u zich bewust wordt van wat u precies eet en drinkt, hoeveel en onder welke omstandigheden. Een soort inventarisatie van uw huidige eetpatroon. Om uw eigen eetgedrag onder controle te krijgen zult u dit eerst zelf moeten kennen.

Noteer heel eerlijk wat u eet of drinkt. Denk niet, een koekje is de moeite niet. Alles wat u eet of drinkt is even belangrijk en vergeet niet te tellen hoeveel u ervan neemt.

Voor het omgaan met voedsel: ook de restjes van het warm eten, die u in de keuken snoept, of de stukjes kaas die overblijven als u boterhammen klaar maakt voor de kinderen tellen mee.

Voor het eten buitenshuis of bij vrienden: ook buiten de deur eten is eten. Blijf ondanks alle gezelligheid opletten wat u eet. Dit zal in het begin vaak moeilijk vallen. Maak dan een korte aantekening op een papiertje.

Voorbeeld eetverslag

Tijd	Wat en hoeveel	Situatie	Met wie	Stemming
7.00	1 kopje thee +1kl. Suiker 1 sn. Volk. Boterham halvarine jam	eettafel	kinderen	slaperig
9.00	1 kopje koffie +melk+1kl. Suiker 1 craker halvarine oude kaas	eettafel	alleen	chagerijng
9.30	1 cracker halvarine + suiker	bij het afruimen	alleen	moe
10.20	stukje worst/ salami	in de keuken bij het opruimen	alleen	moe
12.00	kopje koffie + melk +1kl. Suiker koekje/ roomboterkoek	woonkamer	buurvrouw	gezellig
12.15	kopje koffie + melk + 1kl. Suiker gevulde koek	woonkamer	buurvrouw	gezellig
13.30	2 opscheplepels groente 3 aardappelen gehaktbal bakboter vloeibaar jus schaaltje yoghurt	eettafel middageten	2 kinderen man	gewoon
15.00	kopje thee + 1kl. Suiker 2 koekjes/ biscuitje	bij vriendin in de woonkamer	vriendin	gezellig
16.00	3 dropjes/ zoute	bij het uitdelen aan de kinderen	2 kinderen	alleen, vervelend
17.00	kopje koffie + melk +1kl. Suiker gevulde koek	woonkamer lezen	alleen	lusteloos
18.00	2sn. Volk. Brood halfvarine oude kaas	eettafel avondeten	2 kinderen man	gewoon
19.10	2 kopjes koffie + melk +2kl.suiker	woonkamer tv kijken	2 kinderen man	gewoon
21.20	handje pinda's glas sherry	woonkamer tv kijken	man	gewoon
22.15	restje pinda's	keuken/ opruimen	man	slaperig

