

Toelichting bij invullen 'Eetverslag met Hongermeter'

Een eetverslag helpt jou om een betere kijk op jouw eetgewoonten te krijgen. Het is immers alleen mogelijk om iets te veranderen als je je bewust bent van je huidige eetpatroon. Om na te gaan hoe vaak je eet, maar ook hoeveel en wat je dan eet en stil te staan hoe sterk het honger- en verzadiginggevoel daarbij is.

Vul het eetverslag zo **nauwkeurig en volledig** mogelijk in. Kleine dingen kunnen van groot belang zijn om een juist inzicht te krijgen. Noteer direct wat er is gegeten of gedronken om te voorkomen dat je iets vergeet op te schrijven. Neem bijvoorbeeld een notitieblokje mee als je van huis gaat of noteer het in je agenda of smartphone. Noteer gedurende minimaal 3 dagen wat je eet en/of drinkt, waarvan ook een weekenddag.

Hieronder een aantal aandachtspunten:

- Noteer de dag en datum bovenaan het eetverslag
- Noteer altijd het tijdstip van eten of drinken
- Noteer wat en hoeveel je van een product gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan het aantal boterhammen of eetlepels muesli en de grootte van de inhoud (in milliliters) van een beker of glas
- Weeg zo mogelijk bepaalde producten (aardappelen, rijst, muesli, brinta, groenten, vlees) eens af. Noteer of dit het rauwe of gekookte gewicht is
- Beschrijf de situatie; waar en met wie was je, wat was je aan het doen toen je at en dronk

- Besteed ook aandacht aan de sterkte van het hongergevoel vóór de maaltijd. Dit doe je door een cijfer te geven volgens onderstaande beschrijving volgens de cijfers van de Hongermeter van Rita Zeelenberg. Geef je hongergevoel een cijfer van 1 tot 10. De volgende beschrijvingen bij de cijfers geven een richtlijn

10 = uitgehongerd, 9 = oncomfortabel hongerig, 8 = grote honger, 7 = redelijke honger, 6 = beetje honger 5 = niet hongerig en niet verzadigd, 4 = deels verzadigd, 3 = comfortabel gevuld, 2 = oncomfortabel vol, 1 = overvol.

- Je kunt altijd extra opmerkingen en bijzonderheden noteren in de laatste kolom

Voorbeeld van EETVERSLAG met Hongermeter

Maandag | Datum: 24 april 2017

Tijd	Wat en hoeveel	Waar was je	Met wie was je	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen
06.30 u	1 gekookt ei 1 glas rooibos thee (250 ml) 1 peer (met schil)	Thuis, aan tafel	Met kinderen en man	8	Ik ben gehaast
08.00 u	1 cappuccino	Station	Alleen	5	--
12.00 u	1 maaltijdsalade geitenkaas (van AH)	Achter mijn bureau	Alleen	4	Ik heb het druk, moet een klus afmaken

