

Toelichting bij invullen 'Eetverslag met zintuigenhonger'

Een eetverslag helpt jou om een betere kijk op het patroon van jouw eetgewoonten te krijgen. Het is immers alleen mogelijk om iets te veranderen als je je bewust bent van de eetverleidingen in jouw omgeving. Door na te gaan hoe vaak je toegeeft aan de verleidingen die opgemerkt worden door één van je zintuigen, kun je de triggers gaan herkennen en eventueel vermijden.

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
- Ga in de situatie na of de aanleiding van buitenaf kwam; betreft het zagezegd een **externe prikkel?**
- Noteer dan eveneens **oor, neus of oog** in de bijbehorende kolom. Wanneer de aanleiding om te gaan eten of drinken niet veroorzaakt werd door het activeren van een van de zintuigen, noteer je niks in deze kolom.

- Besteed ook aandacht aan de sterkte van het honger-gevoel 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 voordat je gaat eten 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 zintuigenhonger

Dinsdag | Datum: 2 mei 2017

Tijd	Wat en hoeveel	Waar was je Met wie was je	Externe prikkel? Ja/Nee	Oog / neus / oor	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen
08.20 u	150 ml Senseo koffie (zwart)	Thuis, alleen	Nee	--	5	Ik heb haast, heb me verslapen
09.05 u	1 saucijzenbroodje 1 kleine (200 ml?) verse jus	Station, met collega	Ja	Neus	8	Het rook zo lekker!
18.00 u	2 borden macaroni met gehakt en groentensaus 2 glazen limonadesiroop (500 ml)	Thuis met vrouw	Ja	Oog	10	Ik heb de hele dag niet gegeten, omdat ik het te druk had.

EETVERSLAG met zintuigenhonger

..... dag | datum:

Tijd	Wat en hoeveel	Waar was je Met wie was je	Externe prikkel? Ja/Nee	Oog / neus / oor	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen