

## Voeding Les 2: Wat eet je (meestal)?

Nu gaan we na wat jouw normale eetgewoontes zijn op bepaalde momenten. Hiervoor kiezen we een aantal momenten op een dag. Schrijf dit ook weer op.

Wat eet je gedurende een week als ontbijt?

Wat eet je gedurende een week tussen ontbijt en lunch?

Wat eet je gedurende een week als lunch?

Wat eet je gedurende een week tussen lunch en avondeten?

Wat eet je gedurende een week na het avondeten?

Ook hier geldt dat water en koffie of thee zonder suiker niet opgeschreven hoeven worden. Frisdranken en suikervrije producten tellen wel mee.

Het avondeten laten we bewust (nog) even buiten beschouwing.

Het gaat om je ervan bewust te maken wat je eet en hoe vaak je eet. De meeste mensen hebben (onbewuste) vaste patronen die zich steeds herhalen. Het is belangrijk om een indruk van jouw patronen te krijgen dus schrijf dit dagelijks even op. Er zijn ook apps zoals de eetmeter van het Voedingscentrum beschikbaar. Houd het simpel en doe het op de manier die voor jou werkt. Bereken ook eens de hoeveelheid calorieën (Kcal) je op een dag binnen krijgt.

Vraag:

Hoeveel calorieën denk je op een dag nodig te hebben?

Mocht je dit weten, waar heb je dit dan op gebaseerd?

Waar zijn deze calorieën vooral voor nodig?