

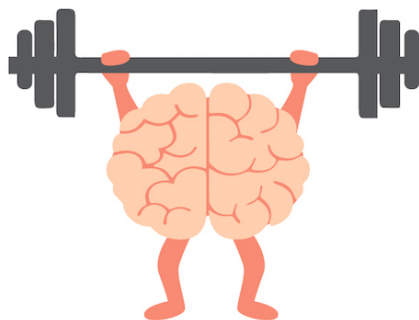
Eetdagboek

Een eetdagboek is een handig middel om inzicht te krijgen wat je allemaal op een dag eet. Daarnaast is het ook handig om je eetgewoonten te ontdekken en waar je verbeterpunten zitten te aan zien van wat en wanneer je eet.

Probeer eens een week lang bij te houden wat en wanneer je eet en hoe jij je na ongeveer 20 minuten na een maaltijd of tussendoortje voelt. Werd je na het drinken van een milkshake opeens heel rusteloos of kon jij je na het eten van die chocolate reep je ogen nog amper openhouden zo moe was je. Veel eten maakt dat jij je op een bepaalde manier gaat voelen. Daar was jij je misschien niet zo van bewust maar het helpt je ontzettend als je gaat inzien dat de juiste je voeding je kan helpen om het juiste gedrag te laten zien.

We hebben al samen gekeken hoe we ons brein sterker kunnen maken. Dit eetdagboek kan je daar ook weer een stukje bij op weg helpen. Eten heeft een hele belangrijke rol bij hoe wij ons voelen gedurende de dag. Wil jij controle houden over je gevoelens en over je gedrag?

Dan is deze oefening verstandig om te doen. Je gaat ontdekken dat je van bepaalde producten bepaalde gevoelens kan krijgen. Soms voel jij je even energiek, na het eten van een zak snoep bijvoorbeeld. Maar na een half uur begin jij je weer moe te voelen. Hoe handig is het dan om snoep te eten als je nog een paar lessen moet volgen op school of nog aan je huiswerk moet gaan werken? Als je controle neemt over wat je eet ga je ook controle krijgen over hoe jij je voelt. En ik weet dat jij het fijn vindt om controle te houden over situaties, dus ik zou zeggen ga samen met je ouders aan de slag en bekijk voor een week wat je allemaal eet en wanneer je eet en hoe jij je daarna voelt.





Dagen	Maandag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen	Dinsdag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen	Woensdag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen	Donderdag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen	Vrijdag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen

	Zaterdag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Dagen

	Zondag	Hoe voelde ik mij na 20 minuten?	Waar voelde ik iets na 20 minuten?	Wanneer ging dit gevoel weer weg?
Ontbijt				
Tussendoor				
Middag				
Tussendoor				
Avond				
Extra				

Empathy



Engage



Empower



Educate

