MIND FOOD

- EETDAGBOEK -

www.mindfood.be

EETDAGBOEK

Waarom kan een eetdagboek nuttig zijn:

Het eetdagboek is een manier om stil te leren staan bij wat, hoe en waarom je eet. Het kan ook als hulpmiddel gebruikt worden om bewustere keuzes te maken over of je iets wel of niet gaat eten. Ook voor ons diëtisten is het een handig hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in jouw eetgedrag zodat we op basis hiervan een aangepast advies kunnen opstellen.

Hoe gebruik je het eetdagboek:

Je vult het tijdstip in waarop je begint te eten, wat en hoeveel er gegeten wordt, de reden (aanleiding) waarom er gegeten wordt: bijvoorbeeld “het is tijd om te ontbijten”, “ik heb honger/zin”, “ik ben op bezoek en er wordt mij iets aangeboden”,
Daarnaast kan je ook invullen hoe je je voelt of waar je aan denkt op het moment dat je de keuze maakt om te eten en daarna.
Onderaan geef je ’s avonds aan hoe gemotiveerd je was die dag: 0 = niet gemotiveerd, 10 = heel gemotiveerd en hoe je je voelde. Ook kan je hier aangeven of je gesport hebt.

Na het invullen van het eetdagboek voor één of meerdere weken, kan je dit met je diëtist Bespreken zodat hij/zij je kan helpen bij het (verder) aanpassen van je eetpatroon zodat je ,je doelen kunt bereiken.

**Dit document is voor persoonlijk gebruik en mag niet worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.*

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: maandag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: dinsdag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: woensdag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: donderdag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: vrijdag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: zaterdag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021

Datum: zondag . . / . . / . . . .

Tijdstip	Wat eet je?	Aanleiding	Gedachten/gevoelens

Motivatie: 1 - 2 - 3 – 4 - 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vandaag voelde ik me: uitstekend – goed – niet goed maar ook niet slecht – slecht – heel slecht

Beweging:

Opmerkingen:

Flora van der Weij – Diëtiste
www.mindfood.be
flora@mindfood.be
©2021