



EETDAGBOEKJE

HOU JE VOEDING OP EEN
EENVOUDIGE MANIER BIJ

01 INTRO

Een eetdagboek is een belangrijk hulpmiddel om inzicht te krijgen in je eetgewoonten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die langdurig een dagboek bijhouden, meer afvallen. Je wordt je bewust van de redenen (het excuus) waarom je op een bepaald moment meer eet dan nodig. Die grotere bewustwording kan ervoor zorgen dat je je eetgedrag aanpast en gezonder gaat eten.

02 AAN DE SLAG

Met onderstaand document kan je dagelijks eenvoudig je voeding bijhouden. Vul het document het liefst direct na het eetmoment in, ons geheugen is selectief.

Noteer hoe laat je eet. Daarmee kan je bijvoorbeeld achterhalen of je een onregelmatig eetpatroon hebt. Misschien ga je daardoor tussendoor sneller grijpen naar zoetigheden.

Noteer wat en hoeveel je eet. Zo kan je zien welke voedingsmiddelen je regelmatig eet en hoeveel. Misschien is je keuze wel gezond, maar eet je daarvan te veel of net te weinig? Omschrijf het voedingsmiddel zo correct mogelijk. Noteer bijvoorbeeld 'wit brood of volkoren brood' en niet gewoon 'brood'.

Duid aan waarom je eet. Welke gevoelens ervaar je voor het eten? Heb je honger of net niet, eet je uit stress, eet je uit verveling ...

Noteer ook hoe actief je bent. Vb. hond uitlaten, wandelen, fietsen naar de bakker ... Elke vorm van activiteit telt.

Breng het ingevulde eetdagboekje mee naar de volgende consultatie bij je behandelende diëtiste.

DAG:	Voedingsmiddel						
Uur: Ontbijt							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							
Uur: Tussendoor 1							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							
Uur: Middagmaal							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							
Uur: Tussendoor 2							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							
Uur: Avondmaal							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							
Uur: Tussendoor 3							
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere							

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

DAG:	Voedingsmiddel
Uur: Ontbijt	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 1	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Middagmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 2	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Avondmaal	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	
Uur: Tussendoor 3	
Ik eet dit omdat ☐ honger ☐ het er lag ☐ emotie ☐ verveling ☐ stress ☐ andere	

Hoeveel glazen water heb je gedronken? (1 glas = 150 ml)



	Portie	Hoe voel ik mij na het eten?
		
		
		
		
		
		

Wat voor extra beweging heb je vandaag gehad? Hoeveel tijd heb je daaraan besteed?

NOTA'S

**Noteer hier eigen recepten of bereidingen, etiketten van producten ...
waarover je vragen hebt.**

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71
infodieet@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

