Dag helden,  
  
Je gebruikt dit document om je eetdagboek te vullen. We leggen kort uit wat je waar kunt zetten:  
1ste kolom: noteer de datum van de dag die je bijhoudt. Zet erbij wanneer je ongeveer wat gegeten hebt.   
2de kolom: Noteer precies wat je gegeten hebt. Er staat al een voorbeeld in.  
3de kolom: Geen aan uit welke schijf het eten komt wat je gegeten hebt. Het kan ook zoon dan jouw eten niet in de schijf van 5 staat. Noteer dat ook.   
  
**Onderaan staan ook de vragen uit Stap D.** Probeer deze zo goed mogelijk te beantwoorden. Als je vragen hebt kun je altijd een klasgenoot om hulp vragen of de docenten mailen.   
  
Naam:  
Klas:  
  
MIJN EETDAGBOEK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum:  tijdstip.** | **Dit heb ik gegeten/gedronken.** | **Schijf van 5. Groente/fruit, Graanproducten, Vlees, Vetten, Vocht of past niet in de schijf van 5.** |
| 9 uur | 2 witte boterhammen |  |
| 9 uur | 2 keer halvarine boter |  |
| 9 uur | 1 hagelslag |  |
| 9 uur | 1 kaas 48+ |  |
| 9 uur | 1 glas thee |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Beantwoord de volgende vragen:

1. In welke groepen kun je het eten dat je hebt binnengekregen allemaal verdelen?
2. Is er een groep waar je veel of weinig producten van hebt gegeten of gedronken?
3. Ben je tevreden over wat je gegeten hebt op deze dag? Waarom wel of niet?
4. Was de dag die je hebt bijgehouden een dag zoals je vaak eet en drinkt?
5. Welke voedingsmiddelen zou je meer of minder willen gebruiken?
6. \* Komen er in jouw voeding meer bouwstoffen, brandstoffen of hulpstoffen voor?
7. Denk je dat het makkelijk voor jou is om je eigen eetgedrag te veranderen? Waarom wel of niet?
8. Is dit voor alle mensen makkelijk of moeilijk denk je? Waarom denk je dit?
9. \* Schrik niet :) Het volgende artikel bevat best wat moeilijke woorden: .<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-omgeving-op-eetgedrag.aspx> Lees dit eens en zoek woorden die je niet kent op. Kijk eens of je het artikel wel een beetje begrijpt, ook al zijn de woorden lastig. Probeer daarna in je eigen woorden antwoord te geven op de vraag:

*Wat is er onze samenleving veranderd waardoor het voor de meeste mensen moeilijker geworden om te kiezen voor gezond eten in kleine porties?*

Als je denkt.. ja doei, ik kom er echt niet uit, mag je ook op internet een andere bron opzoeken die je kan helpen om de vraag te beantwoorden. Plak dan het linkje dat je gebruikt hebt bij je antwoord.