**Werkblad 2: Eetdagboek “geheimen" (1)   
  
Je gaat één dag lang precies bijhouden wat je allemaal eet en drinkt.**Neem een gewone schooldag door de week. Vul in welke dag het is en de datum.   
Begin met het opschrijven ’s ochtends voordat je naar school gaat. Ga er mee door op school, daarna tussen de middag en zo de hele dag door.  
Schrijf alles op, dus ook de schep suiker in de thee, boter op je brood of snoep tussendoor!  
Schrijf het zo op: 1 appel, 1 schaaltje yoghurt, 1 schep rijst, 1 glas melk, 1 kop thee met suiker

Dag van de week: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Ontbijt (’s morgens voor school):** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Op school tot aan de pauze:** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **In de pauze:** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Van de pauze tot 12 uur:** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Lunch (de grote pauze):** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **In de loop van de middag (kleine pauze op school):** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Na school tot het avondeten:** | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Avondeten**: | |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |
| **Na het avondeten tot slaaptijd** |  |
| Ik at… | Ik dronk… |
|  |  |

***Ben je niets vergeten?***