**Eetdagboek van**:

Dag:……………….

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdstip** | **Wat en hoeveel gegeten en gedronken** | **Waar en met wie?** | **Wat is de reden van het eten?****(Bijv. honger, verdriet, alleen voelen, onrustig, boos, teleurgesteld, eten uit gewoonte, blijdschap, verveling, troost, gewoonte)** | **Wat was het korte termijn effect van het eten?** | **Wat was het lange termijn effect van het eten?** | **Bewegingsactiviteit en duur in minuten** |
|  8.30 | Bijv.  1 snee volkorenbrood met halvarine en jam en een beker halfvolle melk |  Thuis aan de eettafel/ bij de televisie |  Gewoonte  | **Bijv. honger gestild, rust, goed voelen, vulling, ontspannen, neutraal** | **Bijv. te vol voelen, schuldgevoel, misselijk, balen of neutraal** | 30 minuten gewandeld |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |

**Eetdagboek van**:

Dag:……………….

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdstip** | **Wat en hoeveel gegeten en gedronken** | **Waar en met wie?** | **Wat is de reden van het eten?****(Bijv. honger, verdriet, alleen voelen, onrustig, boos, teleurgesteld, eten uit gewoonte, blijdschap, verveling, troost, gewoonte)** | **Wat was het korte termijn effect van het eten?** | **Wat was het lange termijn effect van het eten?** | **Bewegingsactiviteit en duur in minuten** |
|  8.30 | Bijv.  1 snee volkorenbrood met halvarine en jam en een beker halfvolle melk |  Thuis aan de eettafel/ bij de televisie |  Gewoonte  | **Bijv. honger gestild, rust, goed voelen, vulling, ontspannen, neutraal** | **Bijv. te vol voelen, schuldgevoel, misselijk, balen of neutraal** | 30 minuten gewandeld |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |

**Eetdagboek van**:

Dag:……………….

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdstip** | **Wat en hoeveel gegeten en gedronken** | **Waar en met wie?** | **Wat is de reden van het eten?****(Bijv. honger, verdriet, alleen voelen, onrustig, boos, teleurgesteld, eten uit gewoonte, blijdschap, verveling, troost, gewoonte)** | **Wat was het korte termijn effect van het eten?** | **Wat was het lange termijn effect van het eten?** | **Bewegingsactiviteit en duur in minuten** |
|  8.30 | Bijv.  1 snee volkorenbrood met halvarine en jam en een beker halfvolle melk |  Thuis aan de eettafel/ bij de televisie |  Gewoonte  | **Bijv. honger gestild, rust, goed voelen, vulling, ontspannen, neutraal** | **Bijv. te vol voelen, schuldgevoel, misselijk, balen of neutraal** | 30 minuten gewandeld |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |

**Eetdagboek van**:

Dag:……………….

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdstip** | **Wat en hoeveel gegeten en gedronken** | **Waar en met wie?** | **Wat is de reden van het eten?****(Bijv. honger, verdriet, alleen voelen, onrustig, boos, teleurgesteld, eten uit gewoonte, blijdschap, verveling, troost, gewoonte)** | **Wat was het korte termijn effect van het eten?** | **Wat was het lange termijn effect van het eten?** | **Bewegingsactiviteit en duur in minuten** |
|  8.30 | Bijv.  1 snee volkorenbrood met halvarine en jam en een beker halfvolle melk |  Thuis aan de eettafel/ bij de televisie |  Gewoonte  | **Bijv. honger gestild, rust, goed voelen, vulling, ontspannen, neutraal** | **Bijv. te vol voelen, schuldgevoel, misselijk, balen of neutraal** | 30 minuten gewandeld |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |

**Eetdagboek van**:

Dag:……………….

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdstip** | **Wat en hoeveel gegeten en gedronken** | **Waar en met wie?** | **Wat is de reden van het eten?****(Bijv. honger, verdriet, alleen voelen, onrustig, boos, teleurgesteld, eten uit gewoonte, blijdschap, verveling, troost, gewoonte)** | **Wat was het korte termijn effect van het eten?** | **Wat was het lange termijn effect van het eten?** | **Bewegingsactiviteit en duur in minuten** |
|  8.30 | Bijv.  1 snee volkorenbrood met halvarine en jam en een beker halfvolle melk |  Thuis aan de eettafel/ bij de televisie |  Gewoonte  | **Bijv. honger gestild, rust, goed voelen, vulling, ontspannen, neutraal** | **Bijv. te vol voelen, schuldgevoel, misselijk, balen of neutraal** | 30 minuten gewandeld |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   |  |  |  |