

## Richtlijnen voor gebruik van het eetdagboek.

1. Probeer het eetdagboek zo eerlijk mogelijk in te vullen. Schaam je niet voor de hoeveelheden (groot of klein) die je eet of voor “vreemd” eten. Pas als je alles precies opschrijft, krijg je een indruk van je eetgedrag.
2. Probeer zo volledig mogelijk het dagboek in te vullen. Schrijf alles op, elk hapje, elk slokje. Probeer niets te vergeten en schrijf alles zo uitgebreid mogelijk op. Het eetdagboek dient om informatie over je eetgedrag te verzamelen en heeft alleen zin als je volledig bent.
3. Noteer waar je was met eten en in welke situatie, bijvoorbeeld op school of alleen op je kamer. Noteer wie er bij waren, was je alleen of met je familie aan tafel bijvoorbeeld.
4. Probeer aandacht te besteden aan de gedachten en gevoelens\* bij het eten en drinken; ben je moe of verveel je je, voel je je angstig of gespannen of ben je juist blij en opgelucht, heb je gedachten over je gewicht of juist over hoe je overkomt bij anderen. Het noteren van gedachten en gevoelens is net zo belangrijk als het noteren van je voeding.
5. Probeer het invullen van het eetdagboek tot een vast onderdeel van je dag te maken. Neem je eetdagboek altijd mee en noteer alles direct. Spaar het invullen van het eetdagboek niet op tot 's avonds, de kans is groot dat je iets vergeet. Het invullen is inderdaad een moeilijke en tijdrovende klus, maar gaandeweg de behandeling zal het je steeds makkelijker afgaan.
6. Vul aan het eind van de dag in hoeveel eetbuien je hebt gehad, of je hebt gebraakt, gelaxeerd of extra beweging gehad.
7. Neem voor elke dag een nieuw formulier. Neem alle formulieren mee op elke afspraak met de diëtist.

*\*Gevoelens kun je uitdrukken in 1 woord. Voorbeelden van gevoelens/stemmingen zijn: gedgeprimeerd, verdrietig, onveilig, nerveus, woedend, angstig, verlegen, trots, walging, bang, boos, opgewonden, kwaad, gekwetst, gelukkig, schuldig, schrik, paniekerig, vrolijk, liefdevol, beschaamd, geïrriteerd, gefrustreerd, teleurgesteld, vernederd.*

*Als je meer woorden nodig hebt om een gevoel te benoemen, dan ben je waarschijnlijk een gedachte aan het beschrijven. Gedachten zijn de woorden en de visuele beelden, inclusief herinneringen, die door je hoofd gaan.*