

# Een Foodlogboek bijhouden

De meeste mensen kunnen wel ongeveer zeggen wat ze eten en drinken. Maar het is vaak veel moeilijker om bijvoorbeeld precies te weten hoeveel, wanneer en waarom je eet en drinkt. Door regelmatig een foodlogboek bij te houden kan je een redelijk nauwkeurig beeld krijgen van jouw voeding en eetgewoonten. En vooral ook inzicht krijgen in jouw moeilijke momenten en valkuilen. Daarnaast kan een foodlogboek je ook motiveren en stimuleren, wanneer je ziet wat er allemaal goed gaat.

Hier noteer je wat je eet en drinkt. Noteer ook het tijdstip waarop je iets eet of drinkt. Probeer zo nauwkeurig mogelijk en gedetailleerd te zijn.

Dus niet:	Maar:
2 sneden brood	2 sneden volkorenbrood
1x kaas	15 gram 30+ kaas
1 glas melk	1 glas halfvolle melk
1x fruit	1 sinaasappel
koekje	sprits
koffie met suiker	2 kopjes koffie met elk 2 klontjes suiker

Hier noteer je je bewegingactiviteiten, elk vakje staat voor 10 minuten bewegen

The screenshot shows the 'Foodlog' app interface. On the left, there are vertical sections for recording meals: 'Ontbijt:', 'Tussendoor ochtend:', 'Middag maaltijd:', 'Tussendoor middag:', 'Avond maaltijd:', 'Tussendoor avond:', and 'Tussendoor nacht:'. At the bottom left is a 'Beweging:' section with a row of 10 empty boxes and the text '1 vakje is 10 minuten'. On the right side, there are sections for 'Drinkvocht:' (with a row of 10 glass icons), 'Hier ben ik tevreden over:', 'Tevredenheid:' (with five smiley face icons), 'Valkuilen van vandaag:', and 'Hier ga ik verder aan werken:'. The 'Food in Motion' logo is at the top right.

In het vakje 'drinkvocht' omcirkel je het aantal glazen en kopjes dat je hebt gedronken

Ook al is het iets kleins, noteer hier waar je tevreden over bent. Dit stimuleert je om positief te gaan kijken naar je eigen eetgedrag en helpt je om door te zetten.

Omcirkel hoe tevreden je bent over de dag in zijn geheel.

Valkuilen en moeilijke momenten zijn geen fouten of mislukkingen, maar zijn er om van te leren. Probeer daarom goed in kaart te brengen wat die van jou zijn en hoe je er nu mee omgaat. Door hier inzicht in te krijgen ontdek je aangrijpingspunten om jouw eetgedrag te gaan veranderen.

Kies een actiepoint uit waar je de komende dagen verder mee aan de slag wilt gaan en noteer deze. Zo weet je waar je de focus op kan leggen.