

Diëtistenpraktijk Zuidplas

Een andere kijk op eten

Marian Noordam, leefstijl-diëtist

E: info@dietistzuidplas.nl

T: 06-3909 5875

www.dietistenpraktijkzuidplas.nl

EET JIJ GEZOND? DOE DE TEST!

De 3 leefstijl-pijlers zijn: voeding, beweging en ontspanning.

Gezonde eetstijl

Door onderstaande vragen te beantwoorden, krijg je zelf een snelle inschatting of je een gezonde eetstijl hebt en waar jouw eventuele aandachtspunten liggen. Succes!

Zet achter iedere vraag een cijfer die het meest overeenkomt met wat jij doet.

1. Bijna nooit
2. Af en toe
3. Meestal/heel vaak
4. Anders namelijk (zelf kort in te vullen)

1 2 3 Anders namelijk...

- a. Hoe vaak per week doe je zelf boodschappen?
- b. Hoe vaak per week kook je zelf?
- c. Hoe vaak per week ga je uit eten?
- d. Hoe vaak per week haal je eten af of laat je het thuis bezorgen?
- e. Hoe vaak per week haal je kant-en-klaar maaltijden?
- f. Hoe vaak per week neem je minimaal 30 min. de tijd om te eten?
- g. Kauw je minimaal 10 keer op een hap?
- h. Hoeveel dagen per week ontbijt je?
- i. Hoeveel dagen per week eet je tussen de middag?
- j. Hoeveel dagen per week gebruik je een warme maaltijd?
- k. Hoe vaak per dag gebruik je een tussendoortje (snoep, snacks)?

- l. Hoe vaak per dag drink je MAXIMAAL 3 koppen koffie of 6 koppen thee?
- m. Hoe vaak per week drink je MAXIMAAL 1 glas (vrouw) of 2 glazen (man) alcohol?
- n. Hoe vaak per week eet je vlees (inclusief kip, kalkoen en ander gevogelte)?
- o. Hoe vaak per week eet je 1-2 x vette vis (zalm, haring, makreel, sardientjes, ansjovis)?
- p. Hoe vaak per dag eet je minimaal 300 g groenten (dit is ongeveer de helft van je bord)?
- q. Hoe vaak per dag eet je 2 stuks fruit?
- r. Hoe vaak per dag drink je 1,5-2 liter (water, thee, koffie, soep, melk, yoghurt e.d.)?
- s. Hoe vaak per dag eet je 1 handje noten?
- t. Hoe vaak per week eet je minimaal 1 x peulvruchten?
- u. Hoe vaak smeert je je brood/crackers e.d. met margarine, roomboter, halvarine?

Uitslag:

Heb je een 1 of 2 gescoord bij vraag c,d,e,k,n en bij de rest een 3?

- Je doet het prima, als je je fit en gezond voelt, ga dan zo door!

Heb je een paar keer een 3 gescoord bij vraag c,d,e,k,n en bij de rest een paar keer een 1 of 2?

- Je doet het goed, maar er zijn nog wat verbeterpunten. Kijk eens op: www.puurgezond.nl of www.voedjegezond.nl. Je zult dan ook zien dat gezonde voeding erg lekker kan zijn!

Heb je vaak een 3 gescoord bij vraag c,d,e,k,n en bij de rest vaak een 1 of 2?

- Mogelijk heb je gezondheidsklachten die te maken hebben met je voedingspatroon. Wil je weten hoe dat zit? Ik kan jou hierover duidelijkheid geven. Hoe ik dat doe? Kijk eens op mijn site: www.dietistenpraktijkzuidplas.nl of bel 06 – 3909 5875 of mail: info@dietistzuidplas.nl

Je bent van harte welkom!